

REVISIÓN OCULAR, CLAVE PARA CORREGIR LA MIOPIA

Este problema visual
afecta al 20% de los
menores de 18 años.

GUÍA PARA LEER UNA TABLA NUTRICIONAL

Las etiquetas nos ayudan a
tomar mejores decisiones
de compra.

Los aprendizajes que nos ha dejado la pandemia

Proteger nuestra salud, cuidar el entorno y valorar el sistema de salud y sus profesionales son algunas de las lecciones de la coyuntura actual.

La pandemia nos ha enseñado la importancia de abrazar las emociones y no reprimirlas.

Tu salud lo más importante



Centro de Especialistas Médicos Chicó

Edificio Ecotek, Tv. 23 No. 95-53 / Piso 8
Asignación de citas médicas:
(60-1) 423 5750 - (60-1) 756 7063

Centro de Especialistas Médicos Santa Bárbara

Edificio Business Center,
Av. Calle 116 No. 23-06 / Local 101 - 102
Asignación de citas médicas:
(60-1) 423 5750 - (60-1) 746 1624

Solicita uno de los siguientes beneficios en el Centro de Especialistas Médicos de AXA COLPATRIA en Bucaramanga, sin pago de bono:



No bono en medicina general y pediatría.



Un solo bono en laboratorios independiente a la cantidad ordenada.



10% de descuento en el bono de las demás especialidades.

* Los beneficios aplican para todos los planes de salud AXA COLPATRIA que tengan pago de bono, excepto terapia física, Nutrición, Psicología y psicoterapia.

Centro de Especialistas Médicos Bucaramanga

Carrera 34 No. 51-17 / Cabecera del Llano

Asignación de citas médicas:
(60-7) 697 78 77 - 01 8000 515 750
opciones 2 - 1 - 2

Clínica VIP

Calle 97 No. 23 -10
PBX: (60-1) 745 27 27

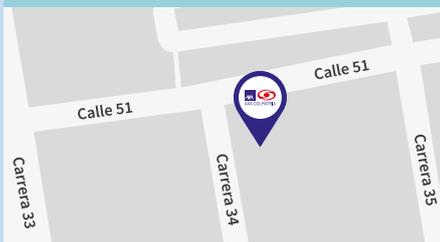
Horarios de atención:
L - V: 6:00 a.m. a 7:00 p.m.
S: 6:00 a.m. a 2:00 p.m.



Comunícate al
(60-7) 697 78 77



**Carrera 34
No. 51 - 17**



SUMARIO



6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

10. TEMA DE PORTADA

Los aprendizajes que nos ha dejado la pandemia



SALUD

14. PREVENCIÓN

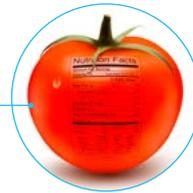
Detecte a tiempo las infecciones urinarias

16. NUTRICIÓN

Guía para leer una tabla nutricional

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Alivio al dolor crónico



FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Revisión ocular, clave para corregir la miopía

22. ADULTOS

Un cuerpo para toda la vida

24. ADULTOS MAYORES

Cómo lograr una salud bucodental óptima

26. EN CASA

Manejo de residuos tóxicos, un compromiso desde casa



BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Aprenda a gozar la vida

30. VIDA & TRABAJO

Juntos trabajamos mejor

32. VIAJES



34. AGENDA



Edición 77 (ISSN 0124 - 0234)
Bogotá, diciembre de 2021

Publicación institucional de AXA COLPATRIA para la circulación entre sus afiliados como aporte a sus programas de promoción y prevención de salud.
Resolución Min Gobierno 0692 marzo 1991.

Dirección
Eduardo Meola

Coordinación Publicación
Laura Parra Quintero

Comité Editorial
Eduardo Meola, Gabriel Sanabria, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Nubia Bernal, Katherine Moncayo, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA
Línea nacional gratuita 018000515750
Línea única en Bogotá 4235750
<https://www.axacolpatría.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

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



Alianzas que nos fortalecen

Esta coyuntura de pandemia nos ha permitido valorar el don más precioso que tenemos: la vida.

Porque sabemos que nuestra salud y la de nuestros seres queridos son el tesoro más preciado con el que contamos, en AXA COLPATRIA trabajamos de forma constante para brindar el mejor servicio con la red médica más idónea y con instituciones comprometidas con la plena satisfacción de nuestros clientes.

Por esta razón, nuestros clientes están en el centro de todo lo que hacemos y es así como, en cumplimiento de nuestra promesa de mejorar su experiencia de servicio y brindarles una atención integral, tenemos una noticia que nos llena de orgullo y alegría. Ahora estaremos más cerca de nuestros usuarios de salud en Cali y Medellín, gracias a la nueva alianza con los Centros Médicos Christus Sinergia, nuestro nuevo aliado.

Bajo esta alianza, que fortalecerá nuestra red de atención de Centros de Especialistas Médicos, Clínica VIP y Emermédica, los usuarios de estas dos importantes ciudades podrán solicitar los servicios de salud de AXA COLPATRIA a través de Christus Sinergia, que dispone de espacios exclusivos para los usuarios de nuestros planes de salud.

Así mismo, podrán disfrutar de beneficios exclusivos de lanzamiento para terminar este 2021, como el no cobro de bono para consultas de cualquier especialidad y exámenes de laboratorio con pago

de un solo bono, sin importar la cantidad de exámenes ordenados.

Los usuarios de Cali podrán programar sus citas y recibir atención médica exclusiva en las sedes de Christus Sinergia Laboratorio Clínica San Fernando y Christus Sinergia Centro Platino Norte, y en Medellín en la sede Christus Sinergia Platino Américas. Las citas pueden ser solicitadas en ambas ciudades llamando al #247 desde cualquier celular o al 01 8000 515750 en el resto del país.

Vale la pena recordar que por ser usuarios de AXA COLPATRIA Medicina Prepagada, en nuestros Centros de Especialistas Médicos de todo el país nuestros clientes cuentan con acceso integral y oportuno a beneficios exclusivos en atención ambulatoria con medicina general y especializada.

Entre los beneficios se destacan el no pago de bono para consulta de Medicina General ni para consultas de Pediatría en ninguno de nuestros Centros de Especialistas Médicos, el pago de un solo bono para toma de exámenes de laboratorio, independientemente del número, así como el agendamiento de citas para toma de muestras.

Esta alianza con los Centros Médicos Christus Sinergia demuestra nuestro compromiso por estar cada vez más cerca de nuestros usuarios con los servicios, la tecnología y los avances en salud que merecen, y es también un compromiso para continuar por la senda de la excelencia en atención y servicios prestados por nuestra red médica y las reconocidas instituciones con las que contamos.



Eduardo Meola
DIRECTOR DE SALUD

BAJO ESTA ALIANZA, LOS USUARIOS DE CALI Y MEDELLÍN PODRÁN SOLICITAR LOS SERVICIOS DE SALUD DE AXA COLPATRIA A TRAVÉS DE CHRISTUS SINERGIA, QUE DISPONE DE ESPACIOS EXCLUSIVOS PARA LOS USUARIOS DE NUESTROS PLANES DE SALUD.



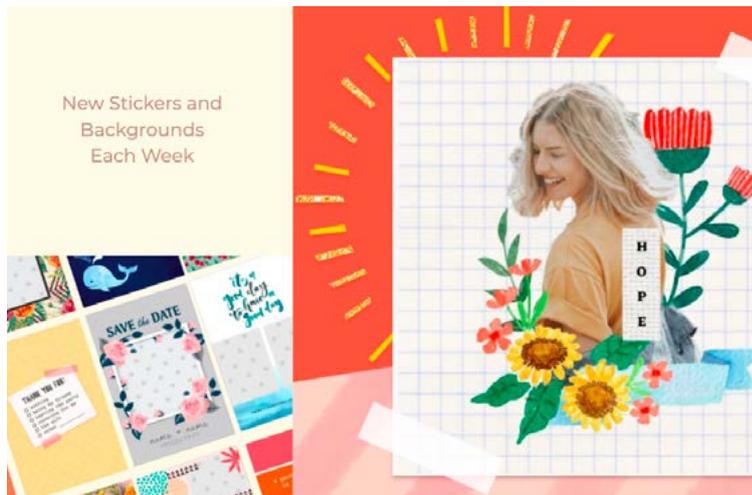
PARA VER EN TV
El olvido que seremos

Netflix tiene en su parrilla de programación esta película basada en el libro homónimo del escritor colombiano Héctor Abad Faciolince, el cual se ha convertido en un *best seller* de proyección internacional. La cinta, que narra la vida del padre del autor, asesinado en Medellín, es dirigida por Fernando Trueta y protagonizada por Javier Cámara y ganó el premio Goya a mejor película iberoamericana. Recientemente fue presentada en salas de cine de España y Colombia con muy buena recepción del público.



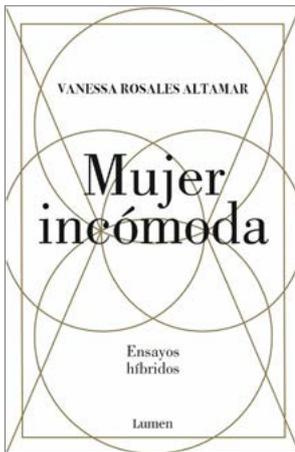
EN LA WEB
resetnow.com

Es un nuevo proyecto de la ex CEO de Google en Colombia y en Irlanda, Laura Camacho, que busca crear conciencia sobre la necesidad de hablar abiertamente del *burnout* (desgaste laboral) y capacitar a las compañías y a las personas en el manejo de este síndrome que ella misma experimentó mientras estaba en Irlanda, y para el cual encontró soluciones mediante su propia investigación. Camacho comparte los resultados de sus pesquisas en este proyecto interdisciplinario que ofrece charlas, blogs y asesorías personales y para empresas.



APPS
PicCollage

Esta es una aplicación que permite editar fotos y crear collages para hacer tarjetas, presentaciones y hasta invitaciones. Se encuentra disponible para Android y para iOS, tiene *stickers*, *doodles* y la pueden usar niños a partir de los 12 años edad. Es fácil, entretenida y brinda resultados muy creativos. Tiene una versión gratuita y otra con costo que permite acceder a contenido *premium* y dispone de más opciones para trabajar las imágenes.



PARA LEER
Mujer incómoda

Mujer incómoda es un libro de ensayos publicado por editorial Lumen de la colombiana Vanessa Rosales Altamar. Con un estilo muy propio, esta historiadora, escritora y crítica de moda narra su visión del Caribe y escribe sobre machismo, clasismo, relaciones de familia y mujeres desde un punto de vista personal, con referencias a las lecturas y autores que la han acompañado y que dan vida a estos textos que ella misma llama híbridos, propios de la vida que la nutre.

YOUTUBE
La voz de todo el mundo



Es posible encontrar en la red las versiones del programa La Voz en los países del mundo donde se realiza, y un buen plan es ver las diferentes presentaciones, las audiciones a ciegas, las distintas interpretaciones de canciones famosas y disfrutar de talentos increíbles a lo largo del planeta. Basta con ingresar a YouTube y escribir en el buscador: La Voz México, La Voz Australia, La Voz Rusia, Perú, España, etc. Se trata de una actividad que relaja y puede disfrutarse en familia.

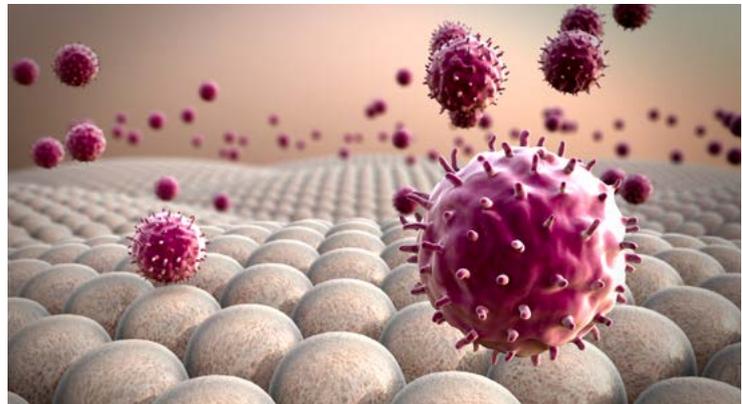


INSTAGRAM
penguinlibrosco

Es la cuenta del grupo editorial Penguin Random House en Colombia y publica tanto las novedades editoriales como entrevistas con autores y escritores. Las novedades de cada mes son dadas a conocer en videos amenos que le permiten al seguidor escoger dentro de una gran variedad de opciones. Los autores también leen fragmentos de sus obras. En los comentarios los lectores pueden expresar sus opiniones sobre los libros, lo cual puede ser enriquecedor, tanto para aprender como para escoger lecturas.

INVESTIGACIÓN
Avances en inmunología

La investigación sobre el sistema inmunológico ha recibido un impulso extra este año y mayores recursos para investigación debido al COVID-19. El inmunobiólogo Akiko Iwasaki, de la Facultad de Medicina de Yale, espera que la pandemia impulse una transformación profunda en este campo. “A lo largo de décadas de investigación ha quedado bastante claro que la inmunidad de las mucosas contra las infecciones respiratorias, gastrointestinales y de transmisión sexual es mucho más eficaz para frustrar los patógenos invasores que la inmunidad sistémica”, sostiene el especialista.



Beneficios del pago automático en el Plan Dental

El Plan Dental de AXA COLPATRIA ofrece acceso a más de 50 tratamientos dentales en una amplia red de clínicas en el país. Si al adquirir su Plan Dental inscribe el pago automático, este será descontado de su cuenta o de la tarjeta de crédito registrada. Además, obtendrá un beneficio exclusivo para planes VIP y Ejecutivo, que aplica para nuevos planes con la cobertura de rehabilitación y ortodoncia.

Es así como, con la inscripción del pago automático, las coberturas de rehabilitación y ortodoncia tendrán menos tiempo de carencia:

- Los usuarios podrán comenzar su tratamiento de ortodoncia después de tres meses de afiliación, y no al décimo mes, como originalmente se estipulaba en el clausulado.
- Los procedimientos de rehabilitación como coronas, incrustaciones y prótesis estarán disponibles tres meses después de la fecha de ingreso al plan, y no al séptimo mes, como originalmente se presentaba en el clausulado.

Este plan puede adquirirse a través de la línea de ventas en Bogotá (1) 8219177 o con su asesor de confianza.



Protección integral en CEM Bucaramanga

El Centro de Especialistas Médicos de Bucaramanga se renueva para brindar una protección integral a todo el núcleo familiar. De ahora en adelante, los usuarios del CEM en la capital de Santander podrán solicitar uno de los siguientes beneficios, sin tener que pagar bono:

- No se cobrará bono en medicina general y pediatría.
- Se pagará un solo bono en exámenes de laboratorio, independientemente de la cantidad ordenada.
- Se otorgará un 10% de descuento en el bono de las demás especialidades.

Puede comunicarse con el CEM Bucaramanga al (60-7) 6977877.



Programe su cita con un agente virtual



En AXA COLPATRIA implementamos desde el pasado 3 de septiembre el servicio de agente virtual para el agendamiento, consulta y cancelación de citas en los centros médicos propios de Bogotá y Bucaramanga. Este servicio se puso en marcha con el objetivo de hacer más ágil y rápida la llamada para los usuarios y permitirles dispo-

ner del servicio 24 horas los 7 días de la semana.

Ahora, cuando un cliente se comunica a la línea de atención, en la opción de programación de citas le contestará un sistema de reconocimiento de voz que, además de solicitarle que digite el tipo y número de identificación, le pedirá que informe si desea agendar, consultar o cancelar una cita. En el caso de agendamiento de citas, le solicitará datos adicionales como el médico de preferencia y la sede; una vez se brinde la información, se ofrecerán 3 opciones de cita para que el cliente pueda seleccionar la que se adecúe a su necesidad. En caso de que las opciones ofertadas no le sirvan al paciente, este tendrá la opción de comunicarse con un asesor de servicio, quien le ayudará con el agendamiento.

Aprendizajes que nos ha dejado la pandemia

A PESAR DE LA CRISIS GENERADA POR EL COVID-19, LA PANDEMIA NOS HA DEJADO LECCIONES POSITIVAS Y HA APORTADO HÁBITOS Y ENSEÑANZAS QUE CONTRIBUYEN A VALORAR MÁS NUESTRA VIDA Y LA DE NUESTROS SERES QUERIDOS; APRECIAR LA IMPORTANCIA DEL SISTEMA DE SALUD Y SUS PROFESIONALES; CUIDAR NUESTRO ENTORNO Y APRENDER A PROTEGERNOS Y CUIDARNOS, ENTRE MUCHAS OTRAS.

Las crisis son oportunidades para crecer y esto lo hemos ratificado con la pandemia que el mundo enfrenta a raíz del COVID-19. Con la confirmación del primer caso en Colombia, en marzo de 2020, comenzamos a reinventarnos, a trabajar en nuestra capacidad de resiliencia y de innovación, así como de empatía y conexión con otros.

Después de varios meses de estar enfrentando la enfermedad hemos tenido que rehacer hábitos y convivir con un virus que hasta hace poco desconocíamos, lo cual, si bien no ha sido fácil, ha dejado importantes aprendizajes y retos.

Enfrentarse a situaciones como el confinamiento puso a prueba la convivencia con los más cercanos y, así mismo, el distanciamiento social nos enseñó sobre el autocuidado y la importancia de respetar el espacio del otro. Las reflexiones sobre la muerte no dieron espera, pues esta llega en cualquier momento de la

vida y por ello hay que darle más valor a los seres queridos.

“La pandemia nos devolvió el valor de temas que son muy importantes, como interesarnos más por nuestra salud y por la de cada uno de los nuestros, así como compartir tiempo de calidad con la familia. Nos hizo reflexionar que no podemos ir en piloto automático todo el tiempo; hay que hacer un alto en el camino y observarnos internamente”, sostiene Andrés Escobar Núñez, médico general de la Universidad del Bosque, con experiencia en el área de urgencias y hospitalaria.

Además de ello, explica el doctor Escobar, la pandemia llevó a reflexionar a los propios pacientes sobre su responsabilidad en el uso del sistema

de urgencias, lo cual lo hace que hoy este sea más eficiente.

La mayoría de las personas, y en especial los niños, comenzaron a darle prioridad a temas que contribuyen al buen estado de salud, como cubrirse con el antebrazo al toser o estornudar, el lavado constante de manos, la importancia del uso del tapabocas y, en general, aprendieron que el autocuidado es clave para la vida en comunidad.

VALORAR LA VIDA Y EXPRESAR LAS EMOCIONES

María Mercedes Bedoya, psicóloga clínica especializada en Psicooncología, adscrita a AXA COLPATRIA, considera que la pandemia trajo consigo un cambio de prioridades y necesidades básicas de los seres humanos; un llamado a la necesidad de volver a lo esencial. Agrega que también nos enseñó a darle una mayor importancia a la prevención, ya que estábamos muy acostumbrados a fijarnos en el síntoma y la enfermedad.

LA PANDEMIA NOS DEVOLVIÓ EL VALOR DE TEMAS MUY IMPORTANTES COMO INTERESARNOS MÁS POR NUESTRA SALUD Y LA DE CADA UNO DE LOS NUESTROS, ASÍ COMO COMPARTIR TIEMPO DE CALIDAD CON LA FAMILIA.



IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Lograr el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para mantener la calma, controlar las emociones y comprender los sentimientos de los otros ante las situaciones que se presenten en esta época, en donde es frecuente tener ansiedad e incertidumbre y se busca no perder la calma en distintos entornos, como el laboral, el sentimental o el familiar. Existen dos tipos de inteligencia emocional:

› **Inteligencia interpersonal:**

comprender las emociones de los otros y aprender a reaccionar de la mejor forma de acuerdo con la situación y con el estado de ánimo de los demás.

› **Inteligencia intrapersonal:** conocer y reconocer las emociones propias, que nos llevan a pensar, sentir y actuar, siendo determinantes en la toma de decisiones. Es esa capacidad de regular las emociones según el contexto en que se presenten.

LECCIONES QUE FORTALECEN

› **Transformación digital y**

teletrabajo: tanto los empresarios como los trabajadores de distintos sectores hicieron ajustes en la manera de comunicarse y de trabajar, haciendo uso de plataformas digitales que les permitieron mantener la dinámica laboral. De igual forma, en las familias también se dio esta transformación, a través del aprendizaje sobre el manejo de las tecnologías para comunicarse con sus seres queridos.

› **Impulso a la innovación:** las cuarentenas impuestas permitieron, además de reducir los contagios, que las personas se reinventaran e hicieran acopio de su creatividad para seguir adelante con sus negocios y adaptarlos a la situación.

› **Importancia de vivir en**

comunidad: se comprendió que el uso de elementos como el tapabocas o el distanciamiento social no solo beneficiaba a la persona que se autocuidaba sino a toda una comunidad, en lo cual cobran importancia valores como la solidaridad y el respeto por el otro.

› **Desarrollo sostenible:** se impulsaron alternativas de movilidad sostenible como el uso de la bicicleta, lo cual contribuye no solo al bienestar de cada persona, sino que beneficia al medio ambiente. De igual forma, las cuarentenas hicieron reflexionar sobre nuestro impacto en los ecosistemas y la importancia de integrar en nuestros hábitos prácticas como el reciclaje.

› **La percepción de la muerte:**

muchas personas entendieron la muerte como un proceso que todos viviremos en algún momento de la vida, y que es necesario aceptar y asimilar el duelo, el cual se vivió muchas veces de forma inesperada.

› **Fortalecimiento del liderazgo:**

este fue un tema muy importante para motivar a los colaboradores de una organización y así, entre todos, impulsar y reconstruir empresas, muchas de ellas afectadas por la crisis económica que enfrentó el mundo.

A su turno, María Lucía Tarazona, mentora en transformación personal, enfatiza que “esta pandemia nos ha incentivado a abrazar las emociones y a no reprimirlas, pues se vale llorar, reír, gritar, estar en silencio y pedir ayuda cuando la necesitamos”.

En esto concuerda con Rosa Guevara Quintero, psicóloga adscrita a AXA COLPATRIA, quien destaca la necesidad del acompañamiento emocional al paciente, en especial en la actual coyuntura. La especialista considera que como seres humanos debemos aprender a manejar las frustraciones. “Esta pandemia nos confrontó con nosotros mismos, nos enseñó a aprender a aceptarnos desde la integridad de las emociones y a trabajar en la autoobservación”, resalta Guevara.

La especialista destaca la necesidad de volver a readaptarnos a la vida cotidiana, con los hábitos buenos que se aprendieron y enseñaron del

EL PASO DE LOS MESES HA ENSEÑADO A LAS FAMILIAS LA IMPORTANCIA DE COMPARTIR Y RESPETAR LOS ESPACIOS, ASÍ COMO CONTRIBUIR A LA GENERACIÓN DE UN AMBIENTE QUE LES PERMITA TRABAJAR Y CONVIVIR DE LA MEJOR MANERA.

autocuidado físico y emocional; vivir el presente sin quedarnos con la nostalgia del pasado o anteponer un futuro que genera ansiedad.

“Valorar lo simple, la familia, una sonrisa, la naturaleza; estas son enseñanzas que nos deja la pandemia, en donde la prioridad es reconocerse a sí mismo, proyectarse desde el ser y no desde el tener”, dice la psicóloga Guevara.

EL PACIENTE, LA PRIORIDAD

En la experiencia del doctor Jaime Sánchez Cortés, especialista en medicina alternativa y medicina personalizada de Healthy Skin, la pande-



mia permitió fortalecer la atención al usuario, logrando desarrollar un protocolo especial de manejo para pacientes con COVID-19 y reacción postvacunal.

De acuerdo con Sánchez Cortés, la consulta no debe limitarse a atender una dolencia puntual, sino que debe ir más allá e indagar sobre la vi-

da familiar del paciente, su entorno laboral, conocer más sobre sus emociones, ya que allí puede estar el origen de alguna enfermedad.

“El COVID-19 ha dejado alteraciones emocionales como secuelas originadas por la pérdida de seres queridos, de negocios; por el temor a la inseguridad, por la presión generada en el propio trabajo, entre otras situaciones, lo que ha traído como resultado aislamiento, depresión y cuadros de ansiedad. Ahí está nuestro reto como profesionales de la salud para ayudar al paciente en lo que esté a nuestro alcance y contribuir a que supere esas situaciones



que lo afectan”, dice el doctor Sánchez Cortés.

EL HOGAR COMO EPICENTRO DE LA VIDA

Es de resaltar que durante la pandemia el hogar fue el centro de muchas de las vivencias. “Sin interesar el tamaño de las viviendas, las familias debieron adecuar los espacios para sus actividades laborales, académicas, de esparcimiento, y hasta para hacer ejercicio, lo que les mostró a sí mismas que si se trabaja como un equipo, con respeto y solidaridad, es posible llevar a cabo todo lo que se quiere”, sostiene María Lucía Tarazona.

El paso de los meses ha enseñado a las familias la importancia de compartir y respetar los espacios, así como contribuir a la generación de un ambiente idóneo que les permita a las personas trabajar y convivir de la mejor manera. Paralelo a ello surge también la necesidad de lograr el equilibrio entre el trabajo y el tiempo para la familia.

RENACEN LOS VALORES

Esta coyuntura nos deja más enseñanzas cada vez; nos lleva a reflexionar sobre la forma en que vivimos cada instante y a fortalecer el espíritu solida-

LAS CUARENTENAS IMPUESTAS PERMITIERON QUE LAS PERSONAS SE REINVENTARAN E HICIERAN ACOPIO DE SU CREATIVIDAD PARA SEGUIR ADELANTE CON SUS NEGOCIOS Y ADAPTARLOS A LA NUEVA COYUNTURA.

rio que tenemos. En este sentido, la docente Inés Noelva García Arboleda, quien trabaja en la Institución Educativa Nuestra Señora de Chiquinquirá, en el Valle del Cauca, señala que la pandemia ha sido la oportunidad para reencontrarnos con los valores y aprovechar de la mejor forma todo el aprendizaje que tenemos para sortear distintas situaciones.

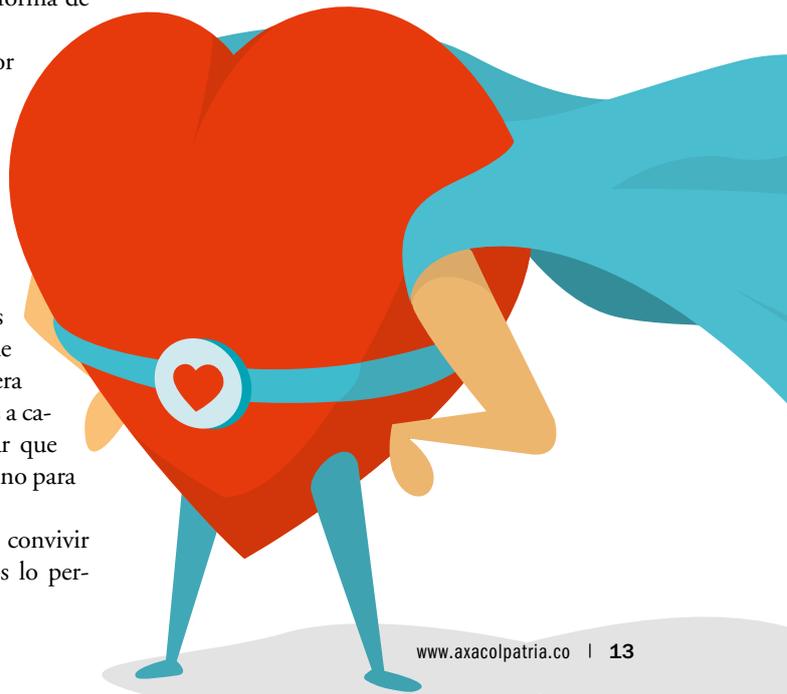
“El conocimiento y, de forma paralela, los valores, seguirán siendo fundamentales para afrontar toda crisis que se presente, y esta pandemia no ha sido la excepción”, dice García, quien comparte las siguientes enseñanzas:

- Cada familia enfrentó de formas distintas la pandemia, demostrando que el ser humano es recursivo por naturaleza y tiene gran capacidad de adaptación.
- La crisis económica generada por el virus nos mostró que cuando hay fraternidad y nos ponemos en los zapatos del otro se puede comprender cuál es la mejor forma de ayudar.
- No todo es dinero, y por más difícil que sea alguna situación, con un trato amable y palabras optimistas se logra levantar el ánimo y ayudar al otro a tener un mejor estado emocional.
- Entender que los planes no se frustraron sino que se aplazaron porque no era el momento para llevarlos a cabo nos puso a reflexionar que no era tiempo para ello, sino para prepararnos más.
- Las familias necesitaban convivir más y los confinamientos lo per-

mitieron. Fue un espacio para valorar al otro, darle importancia a lo que cada uno hace, aprender los unos de los otros, respetarnos más y tener un trabajo colaborativo en casa.

- Para los que vivían solos o para quienes consideraron estar en mayor riesgo de contraer la enfermedad de forma severa y se aislaron de sus familias, la tecnología fue una compañía permanente y una muestra de que las personas necesitamos vivir en sociedad y comunicarnos.
- Equilibrar el trabajo y la vida familiar ha sido una de las principales lecciones que nos ha dejado esta crisis.

En general, el COVID-19 ha generado un importante espacio de reflexión y ha demostrado que la vida muchas veces necesita ajustes y que en las crisis se generan oportunidades que nos ayudan a ser mejores personas y a crecer en distintos aspectos.



Detecte a tiempo las infecciones urinarias

SI PRESENTA SÍNTOMAS COMO SENSACIÓN DE ORINAR EN REPETIDAS OCASIONES O ARDOR AL HACERLO, PRESTE ATENCIÓN PORQUE PUEDE TRATARSE DE UNA INFECCIÓN URINARIA. ES IMPORTANTE NO RESISTIR POR MUCHO TIEMPO LA MICCIÓN, BEBER GRAN CANTIDAD DE AGUA Y CONSULTAR A SU MÉDICO.

Las infecciones urinarias son la segunda causa de infección en el cuerpo humano y suelen presentarse en distintos momentos de la vida, siendo las mujeres más propensas a desarrollarlas, especialmente en la juventud y la posmenopausia.

Pueden darse por distintas circunstancias, que incluyen factores predisponentes como el tamaño de la uretra, la cual es más corta en las mujeres que en los hombres, lo que facilita el ingreso de bacterias a las vías urinarias.

ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE QUE HAY INFECCIÓN SON ARDOR E INCREMENTO EN LA FRECUENCIA PARA ORINAR; SENSACIÓN DE VACIAMIENTO INCOMPLETO DE LA VEJIGA Y ORINA DE ASPECTO TURBIO Y OLOR FUERTE.

De acuerdo con el urólogo Gabriel Eduardo Salazar Jácome, adscrito a AXA COLPATRIA, estas infecciones consisten en la contaminación de la orina por bacterias patógenas que pueden localizarse en la vejiga, la uretra, los uréteres o los riñones. “La cistitis es la infección urinaria más conocida; se produce en la vejiga, y de no tratarse a tiempo, puede complicarse y comprometer otros órganos como los riñones, llegando a producirse una pielonefritis”, sostiene Salazar.

El urólogo explica que en el caso de los hombres no es frecuente desarrollar una infección urinaria. No obstante, una de las más comunes es la prostatitis aguda, inflamación de la próstata, que se debe a la presencia de bacterias en esta glándula, las cuales ingresan por las vías urinarias. Esta se presenta por lo general a partir de los 50 años.

FACTORES DE RIESGO

Según el médico general John Richard Mynham, especializado en medicina familiar y adscrito a AXA COLPATRIA, entre los factores que pueden aumentar el riesgo de contraer infecciones urinarias se encuentran la actividad sexual y la menopausia, etapa en la



INFECCIONES URINARIAS COMUNES

Cistitis: infección de la vejiga, lugar en donde se almacena la orina. Es frecuente en las mujeres y se presenta con síntomas como la necesidad de orinar muy seguido, ardor o dolor durante la micción.

Uretritis: inflamación de la uretra, conducto que transporta la orina desde la vejiga hacia el exterior del cuerpo. Entre los síntomas están dolor y ardor al orinar, micción constante y hasta secreciones de la uretra.

Pielonefritis: infección bacteriana que se presenta en uno o ambos riñones, órganos en donde se produce la orina. Entre los síntomas están fiebre, dolor en la espalda y en las fosas renales, náuseas y escalofrío.

LA PREVENCIÓN COMO ALIADA

- › Beber líquido, especialmente agua, ayuda a expulsar las bacterias patógenas de las vías urinarias.
- › El jugo de arándanos tiene un importante poder antiséptico y es un fruto que, por sus propiedades, impide que las bacterias se adhieran a las paredes de la vejiga.
- › Realizar una limpieza adecuada después de orinar evita que las bacterias de la región anal entren a la vagina y a la uretra.
- › No aguantar mucho tiempo sin orinar.
- › Vaciar la vejiga después de tener relaciones sexuales.
- › Evitar que queden residuos de jabón en las prendas íntimas femeninas al lavarlas.

LAS INFECCIONES URINARIAS CONSISTEN EN LA CONTAMINACIÓN DE LA ORINA POR BACTERIAS PATÓGENAS QUE PUEDEN LOCALIZARSE EN LA VEJIGA, LA URETRA, LOS URÉTERES O LOS RIÑONES.

AUNQUE LOS HOMBRES NO PRESENTAN INFECCIONES URINARIAS CON FRECUENCIA, PUEDEN DESARROLLAR PROSTATITIS AGUDA, INFLAMACIÓN DE LA PRÓSTATA QUE SE DEBE A LA PRESENCIA DE BACTERIAS EN ESTA GLÁNDULA.

que hay una disminución del estrógeno que circula en las vías urinarias, lo cual hace más vulnerable a las mujeres para que desarrollen una infección en la vejiga.

Además de ello, están las anomalías en las vías urinarias. “En la niña que presente una infección urinaria antes de los tres o cuatro años, es importante revisar muy bien su origen y si existe alguna malformación anatómica”, dice el doctor Maynham.

Otros factores de riesgo también se encuentran en obstrucciones en las vías urinarias por cálculos renales, por ejemplo, lo cual ocasiona que la orina quede atrapada en la vejiga y se desplace a los riñones. Las personas diabéticas también tienen predisposición a estas infecciones, al igual que quienes hayan desarrollado alguna anteriormente o usen un catéter o sonda para orinar.

El doctor Alejandro Aparicio, jefe del Servicio de Urología de la Clínica VIP de AXA COLPATRIA, indica que las enfermedades urinarias son de constante consulta por las mujeres y hasta pueden generar incapacidad. “Si una mujer presenta más de tres episodios al año se considera infección repetitiva y debe ser valorada por el urólogo”, dice el doctor Aparicio, quien agrega que estas in-

fecciones tienen también factores de riesgo como el estreñimiento, la baja frecuencia urinaria y la mala técnica al orinar.

Este urólogo explica que algunos de los síntomas más frecuentes de que hay infección son ardor e incremento en la frecuencia para orinar; sensación de vaciamiento incompleto de la vejiga; orina de aspecto turbio y olor fuerte. Cuando se acompaña de fiebre y presencia de sangre en la orina puede tratarse de infecciones más severas como la pielonefritis.

Ante la sospecha de alguna infección urinaria las personas no deben automedicarse, ya que el uso inadecuado de antibióticos puede generar resistencia a los mismos. Lo más indicado es acudir al médico general o al urólogo, profesionales que, de acuerdo con el diagnóstico, podrán determinar la infección que presenta el paciente y cómo tratarla de forma adecuada.





Guía para leer una tabla nutricional

LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES PERMITEN A LOS CONSUMIDORES SER CONSCIENTES A LA HORA DE TOMAR MEJORES DECISIONES DE COMPRA, CUIDAR LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES.

Después de varios intentos, el Congreso de la República aprobó en junio del presente año el proyecto de ley de etiquetado frontal, más conocido como ley de “comida chatarra”, promovido por la Red Papaz, que busca establecer como requisito la publicación de la información relacionada con la naturaleza y contenidos nutricionales de los productos que los consumidores adquieren, etiquetándolos con cuatros sellos: exceso de azúcar, sodio, grasas saturadas y edulcorantes.

Este etiquetado nutricional será obligatorio para fabricantes e importadores del sector de alimentos y permitirá que los ciudadanos no solo cuenten con

información honesta y clara, sino que sean conscientes a la hora de tomar decisiones de compra. Y es que para nadie es un secreto que cuidar la alimentación es la clave para llevar una vida sana y reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades comunes como algunos tipos de cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad y presión alta, entre otras.

Marcela Cortés Morelos, nutricionista clínica perteneciente a la red de especialistas de AXA COLPA-

TRIA, considera fundamental pensar en la importancia de los alimentos que llevamos a nuestra boca. Por esta razón, uno de los pasos fundamentales es saber interpretar las tablas nutricionales que se encuentran ubicadas en la parte posterior del empaque de cada alimento y están diseñadas para que el consumidor conozca los nutrientes de un producto y su equivalente calórico.

Con la asesoría de la nutricionista Cortés se realizó la siguiente guía so-

UNO DE LOS PASOS FUNDAMENTALES A LA HORA DE ALIMENTARNOS ES SABER INTERPRETAR LAS TABLAS NUTRICIONALES DE LOS PRODUCTOS QUE CONSUMIMOS PARA CONOCER LOS NUTRIENTES QUE LOS COMPONEN Y SU EQUIVALENTE CALÓRICO.

bre cómo leer una tabla nutricional, la cual será clave para tomar mejores decisiones y elegir correctamente los alimentos, de acuerdo con nuestros requerimientos nutricionales.

1. TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

En esta sección se encuentra toda la información sobre cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada una. La información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del alimento. Esto significa que quien consume dos porciones, estará comiendo el doble, tanto de calorías como de nutrientes buenos o malos.

2. CALORÍAS APORTADAS:

Indica las calorías con las que cuenta la porción. Generalmente se considera que 40 calorías es un porcentaje bajo, 120 calorías un porcentaje moderado y 400 o más calorías un porcentaje alto.

3. PORCENTAJE DE VALOR DIARIO (%VD):

Este apartado da a conocer en qué porcentaje los nutrientes contenidos en una porción de alimento contribuyen a una dieta diaria total (basada en dietas de 2.000 calorías diarias). Para nutrientes que quieran limitarse, el valor será de 5% o menor y para nutrientes que deseen consumirse será de 20% o mayor.

Nutrientes para consumir:

- **Fibra:** favorece la digestión. Una dieta alta en fibra es baja en grasas saturadas, colesterol, grasas trans, azúcares añadidos, sal y alcohol. Puede ser insoluble, que se encuentra en granos integrales, frutas y cereales, y soluble como en guisantes, vegetales, arroz, pastas, galletas y productos de panadería. Es recomendable consumir diariamente una buena proporción de fibra, la cual debe contener aproximadamente 10 gramos por cada 100 gramos de producto.

- **Calcio:** es un mineral que forma y mantiene huesos fuertes y previene la osteoporosis. Se encuentra en el salmón, bebidas de soya, tofu, vegetales, legumbres, granos y lácteos. La cantidad diaria de calcio recomendada varía dependiendo de la edad, para adultos de 19 a 50 años la cantidad recomendada es de 1.000 mg, mientras que para un adulto mayor (entre 51 y 70 años) es de 1.200 mg.
- **Vitaminas:** son parte de los nutrientes esenciales en la alimentación. También se denominan micronutrientes porque son necesarias para el cuerpo en pequeñas cantidades. Por lo general las cantidades de vitaminas no están especificadas en las tablas nutricionales sino sus porcentajes de VD.

Nutrientes que deben evitarse:

- **Sodio:** para el cuerpo es fundamental una pequeña cantidad de este compuesto puesto que ayuda a la función correcta de ciertos órganos y fluidos; sin embargo, su consumo regular puede estar relacionado con presión arterial alta. Hay que tener en cuenta que 5% en el VD o menos es bajo en sodio y 20% de VD o más es alto. Lo ideal es que un alimento tenga entre 140 y 200 mg por porción.
- **Grasa total:** es un nutriente que constituye una fuente de energía para el organismo, pero comer demasiada grasa puede contribuir al riesgo de pa-

decer enfermedades. Las grasas insaturadas provienen de aceites vegetales, las saturadas son de origen animal y las trans son modificadas químicamente para darles a los alimentos mayor sabor y duración. Se considera un consumo alto de grasa el de 20 gramos o más por cada 100 gramos, moderado entre 5 y 20 gramos de grasa total por cada 100 gramos y bajo cuando tiene menos de 5 gramos por cada 100 gramos de alimento.

- **Colesterol:** un consumo alto en colesterol puede dañar las arterias, especialmente las que suplen sangre al corazón. Mientras más alto es el nivel de colesterol en la sangre, hay mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El promedio diario no debería superar los 300 mg.
- **Carbohidratos:** ideal que no presente un porcentaje mayor a 10% o que no contenga más de 10 gramos por porción.
- **Azúcar:** se considera alto 10 gramos o más por cada 100 gramos, moderado entre 2 y 10 gramos por cada 100 gramos y bajo menos de 2 gramos de azúcar por cada 100 gramos. Si la etiqueta dice “libre de azúcar” no debe superar los 0,5 mg.

4. INGREDIENTES:

No hay que dejar a un lado el listado de ingredientes que contiene el producto. Es importante tener en cuenta que su orden es proporcional a la cantidad contenida en él y se trata de una información útil para quienes tienen alergias a alguna sustancia o no desean consumir un ingrediente específico.

Es importante resaltar que el consumo de calorías diarias depende de la edad, el género, el nivel de actividad y el peso actual, y que es clave contar con la guía de un especialista que nos indique los requerimientos diarios de nutrientes que nuestro organismo necesita y cuáles deben evitarse.



Alivio al dolor crónico

MILES DE PERSONAS EN EL MUNDO PADECEN DOLOR CRÓNICO; EJERCITARSE DE FORMA ADECUADA ES LA CLAVE PARA REDUCIRLO Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

El dolor es una experiencia emocional desagradable para quien lo padece de forma constante. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, un dolor crónico es considerado una enfermedad y no un síntoma, y cerca de 1.000 millones de personas en el mundo lo viven día a día, mientras que una de cada cinco sufre dolor moderado a severo, que persiste o se repite por más de un mes. Este último es generado por trastornos crónicos como cáncer, artritis, diabetes; lesiones como hernia de disco, torsión del ligamento; y muchos trastornos de dolor primario como dolor neuropático, fibromialgia o cefalea crónica.

Es importante resaltar que por dolor crónico se entiende todo aquel que persiste durante más de tres meses. Se estima que quienes lo padecen no han encontrado una solución definitiva o tratamiento que minimice el sufrimiento y permita tener una buena calidad de vida. Es por eso que se aconseja realizar ejercicio como una forma de mantener una vida saludable y así influir positivamente sobre el dolor.

ACTIVANDO EL CUERPO

Según Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA COLPATRIA, el ejercicio proporciona di-

versidad de beneficios a las personas que padecen dolor crónico: mejora la fuerza muscular, da flexibilidad y resistencia, disminuye el riesgo cardiovascular y el síndrome metabólico, influye positivamente en el metabolismo óseo, aumenta el rendimiento cognitivo, mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño. Sin embargo, antes de iniciar una rutina es importante tener en cuenta:

1. Consultar con el médico tratante sobre la actividad física que va a desempeñarse.
2. Ser constante para acostumbrar al cuerpo a estar activo.
3. No hay un horario específico para elegir moverse; sin embargo, hay quienes sienten mayor dolor en horas de la mañana o al finalizar la tarde. Lo ideal es elegir un momento en el que no se sienta un dolor agudo.

TIPOS DE EJERCICIO

- **Anaeróbico:** esta actividad física de intensidad moderada eleva el ritmo cardíaco y la respiración. Permite ser más activo y reduce el dolor.
- **De fuerza:** este tipo de ejercicios ayudan a construir fuerza muscular y resistencia, y así reducen el dolor.

POR DOLOR CRÓNICO SE ENTIENDE TODO AQUEL QUE PERSISTE DURANTE MÁS DE TRES MESES. QUIENES LO PADECEN NO HAN ENCONTRADO UN TRATAMIENTO QUE MINIMICE EL SUFRIMIENTO Y PERMITA TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.

- **De estiramiento:** contribuyen a mitigar el dolor gracias al movimiento de las articulaciones.

EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE CABEZA Y CUELLO

1. Siéntese cómodamente, intente relajar cuello, hombros y cabeza; cierre los ojos y haga una inspiración profunda soltando el aire mientras intenta que su barbilla toque su pecho. Vuelva a la postura anterior y exhale el aire que le queda.
2. Tome aire de nuevo y lentamente eleve su cabeza hasta que sus ojos miren hacia el techo de la habitación. No fuerce su cuello, llegue solo hasta donde pueda.
3. Suelte lentamente el aire mientras coloca el cuello y la cabeza en la posición inicial.

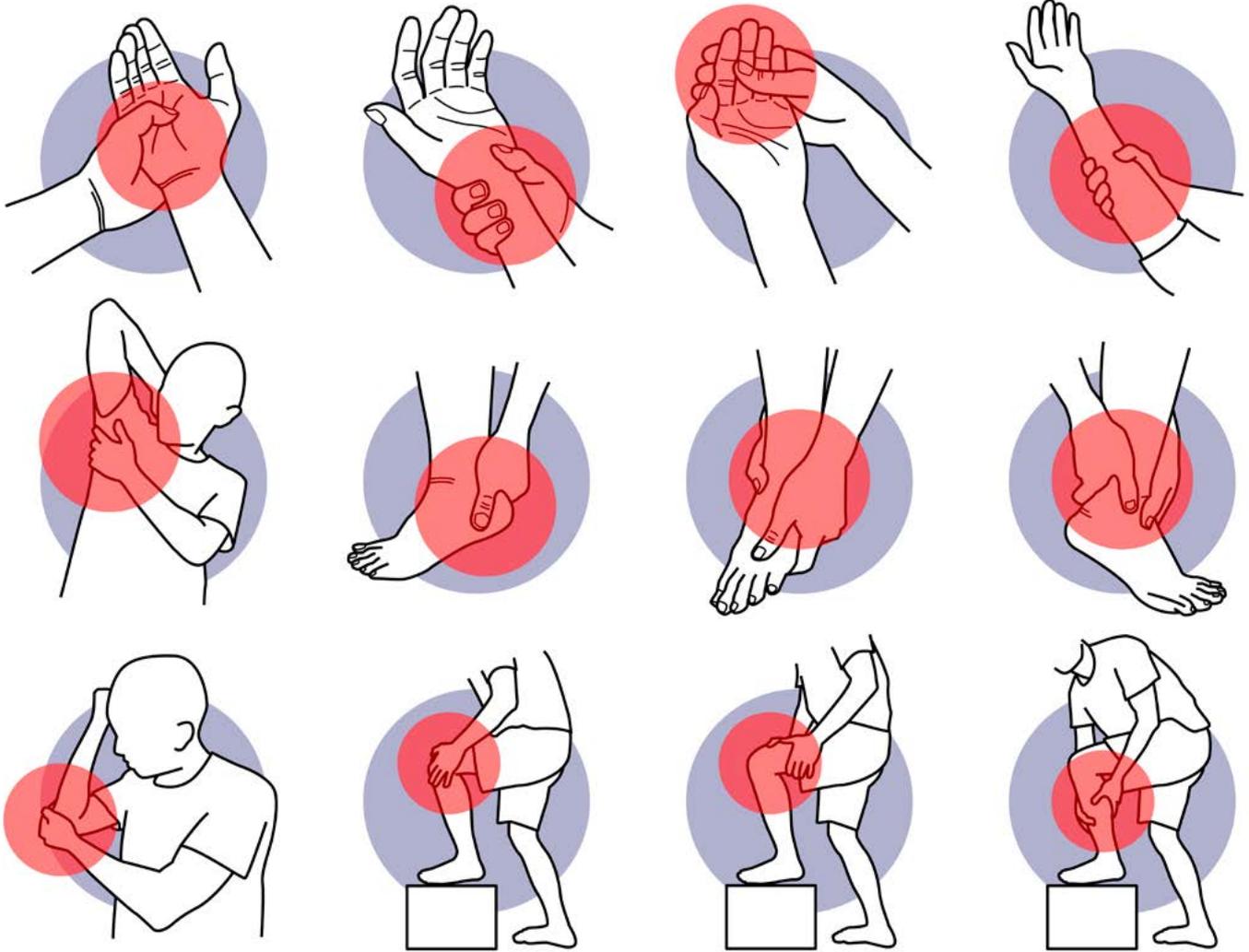
RUTINAS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE BRAZOS, MUÑECAS Y HOMBROS

Cerrando el puño:

1. Coloque su dedo pulgar sobre la palma. Cierre lentamente el resto de los dedos en torno a ese dedo; apriete levemente el puño mientras cuenta hasta cinco.
2. Mueva despacio la mano hacia arriba y hacia abajo notando cierta tensión en la muñeca.
3. Abra lentamente la mano y coloque el dedo en su posición inicial. Repita el ejercicio lentamente cinco veces y hágalo con la otra mano.

Estiramiento de brazos:

1. Eleve el brazo derecho lentamente hacia el frente, aguante la respiración mientras cuenta hasta diez y luego baje el brazo sin dejarlo caer y controlando el movimiento. Repita el movimiento con el brazo izquierdo.
2. Eleve su brazo derecho hacia la derecha hasta que se encuentre más o menos a la altura de su hombro. Abre y cierre las manos



varias veces apretando el puño. Baje su brazo suavemente. Repita el ejercicio con el otro brazo alrededor de 10 veces.

EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE PIERNAS

Serie 1

1. Póngase de pie y abra ligeramente las piernas hasta el ancho de sus caderas. Flexione la rodilla derecha e intente agarrar la pantorrilla por detrás con la mano derecha.
2. Inspire y espire lentamente mientras estira su rodilla flexionada hacia los glúteos. Haga una serie de diez flexiones.
3. Baje la rodilla lentamente y masajee los cuádriceps. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Serie 2

1. Tumbese boca arriba sobre una esterilla o alfombra antideslizante y flexione las rodillas. Haga una inspiración profunda y, lentamente, eleve su zona sacra (base de las vértebras lumbares) hacia arriba.
2. Mantenga la postura mientras cuenta hasta diez, después vaya soltando el aire lentamente al mismo tiempo que baja la zona sacra hasta el suelo. Repita el ejercicio entre cinco y diez veces.

EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE ESPALDA

Serie 1

1. Tumbese boca arriba sobre una alfombra antideslizante o una alfombra mullida. Eleve sus brazos y

colóquelos detrás de su cabeza, completamente estirados y apoyados en el suelo sobre el dorso de las manos.

2. Estire bien las piernas colocando los pies en punta (los dedos bien estirados mirando hacia el techo).
3. Inspire profundamente, aguante la respiración y estire los brazos y las piernas todo lo que pueda. Aguante unos segundos. Suelte el aire y relaje. Repita el ejercicio entre cinco y diez veces.

Serie 2

1. Tumbese boca abajo sobre una esterilla o alfombra. Si lo necesita, ponga un pequeño cojín entre el suelo y la barriga.
2. Estire todo lo que pueda sus extremidades superiores e inferiores. Tome aire y eleve al mismo tiempo brazos y piernas cinco veces.
3. Relaje, inspire y exhale suavemente mientras cuenta hasta diez. Repita el ejercicio entre cinco y diez veces.

Revisión ocular, clave para corregir la miopía

LA MIOPIA AFECTA AL 20% DE LOS MENORES DE 18 AÑOS Y VA EN AUMENTO DEBIDO AL CRECIENTE USO DE PANTALLAS Y VIDEOJUEGOS. NO SE CURA, PERO PUEDE CORREGIRSE SI SE TRATA A TIEMPO.

Los desarrollos tecnológicos y el encierro debido a la pandemia han transformado nuestras dinámicas y han ocasionado una sobreexposición a las pantallas de celulares, computadores y juegos de video.

Afecciones como el síndrome del túnel carpiano, daños en la audición y en el sistema nervioso, además de obesidad, hacen parte de las repercusiones de las nuevas tecnologías en nuestra cotidianidad.

La miopía, que afecta al 20% de las personas menores de 18 años, crece también de forma exponencial debido al aumento en el uso de com-

putadores, celulares y videojuegos, que priva a los más pequeños de la luz natural, en tanto que las actividades al aire libre se reemplazan por las que suceden frente a los dispositivos.

Aunque la miopía no tiene cura, sí puede corregirse a tiempo, por lo que una revisión ocular se convierte en la mejor herramienta para prevenir su avance. José Eduardo Tirado, médico cirujano egresado de la Universidad Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario y especialista en Oftalmología general de la Universidad Nacional de Colombia, explica que “está confirmado científicamente que los niños que pasan a diario más tiempo al aire libre tienen menor riesgo de desarrollar miopía”. Es por esto que Tirado recomienda disminuir el uso de pantallas en edades tempranas y estimular las actividades fuera de casa, al menos durante dos horas diarias.

El especialista advierte que “la miopía ha demostrado estar aumentando a nivel mundial en las úl-

LA PANDEMIA Y EL USO DE LOS DISPOSITIVOS

La contingencia de la actual pandemia incrementó el uso de las pantallas. Ahora las actividades diarias incluyen largas horas de conexión a los distintos dispositivos tecnológicos.

Para tolerar esta exposición, el especialista en Oftalmología general, José Eduardo Tirado, realiza las siguientes recomendaciones:

- › Usar con frecuencia lubricante ocular, comúnmente llamado lágrimas artificiales.
- › Hacer pausas con regularidad para realizar actividades que permitan descansar los ojos.
- › Ajustar el brillo y la posición de las pantallas: deben estar al mismo nivel o ligeramente por debajo del eje visual.
- › Disponer de suficiente luz en el sitio donde se realizan las actividades, ojalá con luz natural proyectada desde atrás y no enfrente.



timas décadas, convirtiéndose en un problema de salud ocular en países como China y Singapur, entre otros”, dos lugares con alto desarrollo tecnológico.

TRATAMIENTOS PARA FRENAR SU AVANCE

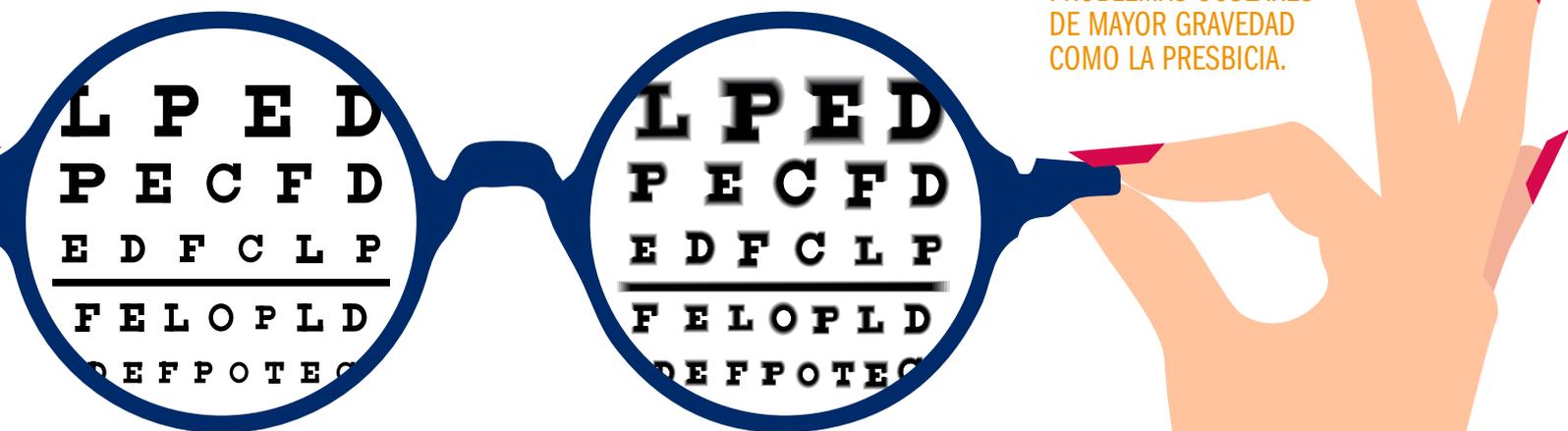
Se cree que este trastorno se produce en una etapa de la vida en la cual el ojo aún está en desarrollo, por eso usualmente inicia en edades tempranas. “Es muy raro encontrar pacientes que se vuelven miopes después de los 18 años, siendo necesario descartar otras enfermedades que la produzcan como, por ejemplo, la diabetes, de novo o descompensada, y las cataratas”, apunta Tirado.

¿QUÉ ES LA MIOPIA?

La miopía es un error refractivo que se produce cuando el ojo no refracta debidamente la luz, ocasionando que esta no se enfoque y las imágenes se perciban borrosas. Para quienes padecen este trastorno, los objetos que están cerca se perciben con claridad, pero los lejanos se observan borrosos. La miopía suele afectar ambos ojos aunque, la mayoría de veces, en grados distintos.

Los rayos azul-violeta que emiten las pantallas provocan fatiga visual y no solo pueden hacer más progresiva la miopía, sino provocar problemas oculares de mayor gravedad como la presbicia. Es por esto que, a la hora de trabajar o pasar un rato de esparcimiento frente a las pantallas, es necesario una buena iluminación, sumado al hecho de evitar los reflejos de la pantalla y una correcta postura frente al dispositivo.

LOS RAYOS AZUL-VIOLETA QUE EMITEN LAS PANTALLAS PROVOCAN FATIGA VISUAL Y NO SOLO PUEDEN HACER MÁS PROGRESIVA LA MIOPIA, SINO PROVOCAR PROBLEMAS OCULARES DE MAYOR GRAVEDAD COMO LA PRESBICIA.



Según la revista estadounidense *Current opinion in ophthalmology*, existen diferentes tratamientos que pueden ayudar a que la miopía no progrese. “Es necesario realizarlos durante el periodo de desarrollo ocular, es decir antes de los 18 años, así como estimular actividades al aire libre; esta es una medida protectora para no desarrollar miopía y disminuir la progresión”, indica la publicación especializada.

Otros expertos también recomiendan limitar el uso de pantallas y opciones como el uso de lentes de contacto diseñados para disminuir el desenfoco periférico hipermetrópico, especiales para estos casos.

IMPORTANCIA DE LA CONSULTA OCULAR

La revisión ocular periódica es un aspecto fundamental en la prevención y avance de la miopía y otros trastornos de la visión. Por eso es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones al momento en que niños y jóvenes asisten al oftalmólogo:

- Tener claridad en los síntomas o el motivo de la consulta: qué es lo que les molesta o por qué asisten.
- Explicarle al especialista qué medicamentos están tomando, tanto oculares como sistémicos.
- Conocer los antecedentes de enfermedades familiares, bien sean oculares o sistémicos, así como de cirugías.
- Si hay uso de anteojos o lentes de contacto hay que llevarlos, o al menos presentar la fórmula más reciente.

Un cuerpo para toda la vida

La presentadora y modelo Daniela Álvarez se ha convertido en un referente de valentía y amor propio en Colombia, porque la amputación de su pierna izquierda no significó para ella una derrota: su cuerpo, que tanta satisfacción le había dado en las pasarelas, sigue apareciendo en televisión, portadas de revistas y eventos de moda, sin ocultar su prótesis.

Este es un ejemplo de cómo amar nuestra apariencia y aceptarnos tal cual somos, lo que puede ayudarnos a vivir felices y a tener la fortaleza para enfrentar las dificultades que aparezcan en la vida. Como lo publicó Daniela en sus redes sociales después de la cirugía: “Quiero compartir con ustedes mi nueva versión, amo mi cuerpo igual que antes, estoy feliz de estar aquí en este mundo para superar todos los retos que vienen en mi nueva vida. ¡Vamos para adelante!”.

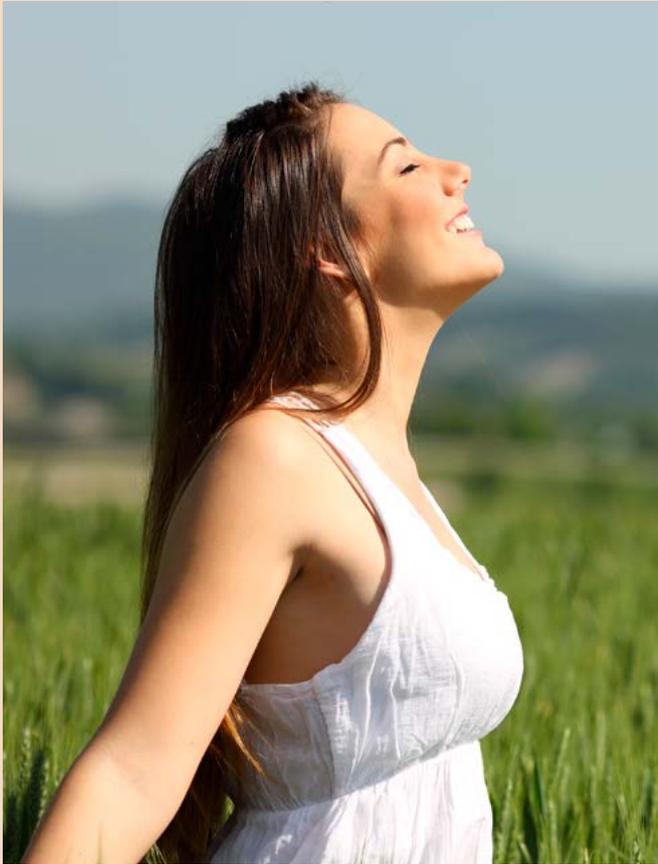
Pablo A. Vásquez, psicólogo adscrito a AXA COLPATRIA, cita a Goethe cuando dice que lo peor que puede pasarle a un ser humano es llegar a pensar mal de sí mismo. “Esto nos lleva a pensar que cuando desarrollamos una autovaloración deficiente y un pobre autoconocimiento, se propicia una visión distorsionada de nuestra valía como seres humanos y estos dos pilares son aquellos que nos dan la fuerza para amar nuestro cuerpo”.

Cuando las personas quieren su cuerpo y lo aceptan como es también lo cuidan y buscan su bienestar con una alimentación sana y ejercicio. Esto redundará en una buena salud física.

CUIDAR Y AMAR NUESTRO CUERPO CON SUS IMPERFECCIONES NOS PERMITE SER MÁS FELICES Y SALUDABLES, POR ESO ES IMPORTANTE ACEPTARNOS COMO SOMOS, SIN NECESIDAD DE COMPARARNOS CON LOS DEMÁS.

LAS PERSONAS QUE SE QUIEREN A SÍ MISMAS SUELEN ACEPTAR CON MAYOR FACILIDAD EL PASO DEL TIEMPO Y ENTENDER QUE CON LOS AÑOS EL CUERPO CAMBIA, PERO ESO NO LES IMPIDE CUIDARLO Y RESPETARLO.





APRENDAMOS A AMAR NUESTROS CUERPOS

Estas recomendaciones pueden ayudarnos a aceptarnos y elevar la autoestima.

- › **No compararse.** Una de las claves para aprender a amar el cuerpo es no compararse con los demás ni pretender cumplir con los estándares de belleza impuestos por la moda, porque eso puede llevar a la persona a sentir que nunca logrará el cuerpo perfecto y que jamás estará a la altura de lo que impone la sociedad. Como afirma Vásquez, “si nosotros evitamos la tendencia a compararnos con otros, aceptamos la diferencia. Reconocer y aceptar que cada particularidad nos hace únicos y que no es necesario querer parecerse a nadie más es una fuente de estabilidad y de felicidad”.
- › **Reconocer lo que el cuerpo nos da.** Otro de los consejos para aprender a amar nuestro cuerpo es reconocer todo lo que este nos permite hacer cada día: despertarnos, caminar, respirar, alimentarnos, sentir caricias, abrazos, placer, expresar emociones, etc. Dar gracias por todo esto es una forma de valorar nuestra imagen y nuestra vida. Es importante reconocer que el cuerpo es útil, que nos permite relacionarnos con otros, ser amados y amar.
- › **Cuidarlo con cariño.** Si una persona decide cuidar su cuerpo, pero lo hace desde el juicio, porque es gordo o feo y necesita ser reparado, lo más probable es que no lo ame, sino que lo rechace y desee castigarlo. Quien realmente cuida su cuerpo lo hace con cariño, practica el ejercicio con gusto, come sano sin sufrimiento, duerme y descansa con satisfacción. Cuando la persona siente que cuidar la imagen y la salud de su cuerpo es una tarea muy pesada, lo más probable es que en el fondo de su ser no ame a su cuerpo.
- › **Apreciar la belleza.** Reconocer la belleza del cuerpo es importante, apreciar cada una de sus partes es un ejercicio que ayuda a crear una autoimagen positiva, mirarse al espejo y apreciar el físico es algo que motiva también a cuidarlo.

sica, emocional y mental. “Cuando nos hacemos responsables del cuidado de nuestro cuerpo con alimentación y ejercicio y somos conscientes de cada una de nuestras partes, maximizamos los cuidados sin exagerar”, afirma Vásquez.

EL CUERPO Y LA AUTOESTIMA

El psicólogo explica que la autoimagen es uno de los pilares de la autoestima, los otros dos son el autoconcepto y la autoeficacia. Es decir, cómo nos vemos a nosotros mismos, en

qué concepto nos tenemos, y cómo logramos nuestras metas; si nos sabemos capaces de alcanzar nuestros objetivos. En palabras de Vásquez, “estos tres conceptos influyen en mantener un equilibrio en nuestras vidas y la satisfacción del bien hacer, para el bien tener y el bien vivir”.

La manera en que vemos nuestro cuerpo, nuestra apariencia, es un componente fundamental en la autoestima. Además, explica Vásquez, “aceptar nuestro cuerpo evita racionalmente sentirnos humillados o discriminados”. Esto es muy importante para disfrutar del placer, para tener relaciones sexuales sanas y entender que no existen motivos

para avergonzarse y que está bien estar con otro y sentir deseo.

El amor propio y la autoestima alta también permiten que las personas acepten más fácilmente la vida como es, porque saben que tienen con qué hacerle frente y que cuentan con ellas mismas para salir adelante. Estas personas que se quieren a sí mismas suelen aceptar más fácilmente el paso del tiempo y entender que con los años el cuerpo cambia, pero eso no les impide cuidarlo y respetarlo.

Aceptar los cambios del cuerpo con el paso de los años es más fácil cuando la persona lo ha cuidado, lo ha respetado y lo ha aceptado a lo largo de toda su vida. Lo importante es que nunca es tarde para empezar a amarlo. Tener ganas de vivir sano por muchos años es una gran motivación para buscar el bienestar emocional, físico y mental.

CUANDO LAS PERSONAS QUIEREN SU CUERPO Y LO ACEPTAN COMO ES TAMBIÉN LO CUIDAN Y BUSCAN SU BIENESTAR CON UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EJERCICIO. ESTO REDUNDA EN UNA BUENA SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y MENTAL.

Cómo lograr una salud bucodental óptima

A PESAR DE QUE A PARTIR DE LOS 65 AÑOS SE PRODUCEN CAMBIOS QUE PUEDEN ORIGINAR CIERTAS PATOLOGÍAS ORALES, LLEGAR A LA EDAD ADULTA CON UNOS DIENTES Y ENCÍAS SANOS ES POSIBLE.

El paso del tiempo trae consigo cambios importantes en el organismo. En lo que hace referencia a la salud oral, la pérdida de hueso y la movilidad dental pueden ocasionar graves afecciones a las personas mayores de 65 años.

Fredy Carrizosa, rehabilitador oral adscrito a AXA COLPATRIA, señala cómo la osteoporosis y el cáncer bucal son dos de las enfermedades que suponen un mayor riesgo para los adultos mayores. El especialista asegura que se puede llegar a los 100 años con una salud oral plena si se practica una adecuada higiene oral y se tienen buenos hábitos alimenticios. “Si hay un cuidado óptimo, las personas pueden llegar a esta etapa de la vida con sus dientes intactos. De hecho, en mi consultorio, atiendo gente de 70 años o más con su dentadura intacta”, señala.

Con él coincide Andrés Rozo, odontólogo integrativo, quien explica que “hay que ver el cuerpo humano como una unidad. En ese contexto, lo que pasa a nivel sistémico tiene

una repercusión directa con la cavidad oral y viceversa”.

Sumado a las patologías que pueden presentarse debido a la disminución en la mineralización o absorción del calcio —que generan osteoporosis y que en la boca se traducen en desmineralización de los dientes y pérdida del soporte óseo, fracturas y debilitamiento de los dientes— el doctor Rozo advierte también sobre los cambios hormonales.

“Estos pueden ocasionar disminución de la saliva, que a su vez genera caries. También hay problemas respiratorios, gastritis o reflujos que pueden redundar en cambios en el pH de la boca; hay enfermedades cardiovasculares que pueden ocasionar infecciones y está también la diabetes, que puede provocar problemas

en la cicatrización y complicaciones infecciosas”, indica Rozo.

OJO CON LA INFLAMACIÓN DE LAS ENCÍAS

Entre las patologías más peligrosas para los pacientes de la tercera edad está la gingivitis, en tanto que produce una inflamación crónica en el organismo. “Las periodontitis también son de cuidado ya que pueden llegar a afectar el sistema circulatorio. Varios estudios demuestran que hay enfermedades como el Alzheimer o inflamatorias degenerativas como la artritis o artritis reumatoidea relacionadas con problemas bucales. De igual forma, se presentan sobrecargas en el sistema inmune por tratamientos endodónticos con infección crónica, y también están las prótesis dentales desadaptadas, que generan laceraciones y daños sobre la encía”, explica el doctor Rozo.

Por su parte, Carrizosa destaca que los principales riesgos a la hora de llegar a la tercer edad están en los pacientes que tienen problemas sistémicos o enfermedades del colágeno que inhiben la salivación normal; entonces, cuando hay deficiencia, las personas son muy propensas a crear caries.

“Pacientes que pasan los 50 años y tienen problemas de osteoporosis toman medicamentos que, de no advertir sobre ellos en la consulta de medicina oral, podrían ocasionar

LOS PRINCIPALES RIESGOS A LA HORA DE LLEGAR A LA TERCER EDAD ESTÁN EN LOS PACIENTES QUE TIENEN PROBLEMAS SISTÉMICOS O ENFERMEDADES DEL COLÁGENO QUE INHIBEN LA SALIVACIÓN NORMAL.

nar hasta un desfiguramiento por un procedimiento. Por esto es indispensable que el odontólogo haga un cuidadoso estudio de la historia clínica del paciente, porque pasa algo similar con quienes reciben quimio o radioterapia”, apunta Carrizosa.

Sin embargo, ambos expertos coinciden en que la tercera edad no es sinónimo de pérdida de dientes. Tanto Rozo como Carrizosa apuntan la necesidad de mantener buenos hábitos en la higiene y en la alimentación para lograr una buena salud oral en la vejez.

“La visita al odontólogo no puede darse solo cuando haya una emergencia. Esta debe tomarse como una rutina y es clave generar un plan de trabajo con el odontólogo”, enfatiza Rozo. Y Carrizosa lo complementa al señalar que: “todo depende del índice de placa bacteriana. Si uno ve que el paciente tiene placa bacteriana, le advierte que debe venir más seguido, es decir, cada seis meses”.

EL AZÚCAR ES UNO DE LOS PEORES ENEMIGOS DE LA SALUD ORAL. ADEMÁS DE EVITAR SU CONSUMO LA DIETA DEBE INCLUIR GRASAS SALUDABLES.

PLAN DENTAL DE AXA COLPATRIA

Esta póliza le brinda acceso a más de 50 tratamientos dentales en una amplia red de clínicas en todo el país. Con el Plan Dental de AXA COLPATRIA las coberturas de rehabilitación y ortodoncia tendrán menos tiempo de carencia, si al adquirirlo inscribe el pago automático, que será descontado de su cuenta o de la tarjeta de crédito registrada. Este beneficio aplica solo para planes VIP y Ejecutivo.

Entre los beneficios de inscribir el pago automático en el Plan Dental se destacan:

- › Los usuarios podrán comenzar su tratamiento de ortodoncia después de tres meses de afiliación a partir de la fecha de ingreso al plan, y no al décimo mes, como originalmente se presentaba en el clausulado.
- › Los procedimientos de rehabilitación como coronas, incrustaciones y prótesis estarán disponibles después de tres meses de afiliación, a partir de la fecha de ingreso al plan, y no al séptimo mes, como originalmente se presentaba en el clausulado.

Este plan se puede adquirir a través de la línea de ventas en Bogotá (1)8219177 o con su asesor de confianza.



CUIDADOS EN LA HIGIENE BUCAL

Los profesionales de la salud oral son enfáticos en señalar que la llegada a la tercera edad no implica el deterioro de los dientes. Existen una serie de cuidados que deben tenerse en cuenta:

- › Buenos hábitos alimenticios: el azúcar es uno de los peores enemigos de la salud oral. Además de evitar su consumo la dieta debe incluir grasas saludables. Tampoco es recomendado el consumo de harinas procesadas y de gaseosas.
- › Uso de seda dental y cepillado diario mínimo dos veces al día, cada uno de ellos por dos minutos.
- › Visitar al odontólogo mínimo dos veces al año y realizar un plan de trabajo según las necesidades de cada paciente.

Manejo de residuos tóxicos, un compromiso desde casa

EL MANEJO INADECUADO DE LOS RESIDUOS TÓXICOS Y ESPECIALES EN CASA IMPACTA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE. LA RECOMENDACIÓN ES SEPARARLOS DE LA BASURA ORDINARIA Y DISPONERLOS EN UN SITIO SEGURO.

El inadecuado manejo y disposición final de residuos o desechos peligrosos puede desencadenar desde una simple laringitis hasta enfermedades como cáncer. Fuera de los problemas de salud, los residuos tóxicos intervienen en la contaminación del aire y del agua, así como en la degradación de los suelos y la alteración del ecosistema.

Las pilas que usamos en los diferentes aparatos en casa pueden convertirse en un enemigo oculto para la naturaleza e incluso para nuestra salud. Las baterías tienen sustancias como mercurio, cadmio, litio y plomo, que son tóxicas para la salud y el ambiente.

Además de las baterías, se contempla en esta categoría de residuos peligrosos a los medicamentos, bombillas o luminarias, plaguicidas de uso doméstico, computadores, impresoras, televisores, cables pequeños

y electrodomésticos. Y dentro de los residuos especiales están el aceite vegetal y las llantas de autos.

CAMPAÑAS DE CONCIENTIZACIÓN

Por eso, la recomendación de las autoridades sanitarias es romper con este impacto desde el principio, es decir, separar en casa los residuos de la basura ordinaria. Así lo contemplan varios convenios y normas para el adecuado manejo y disposición final de los Residuos Peligrosos (RESPEL), que adelanta el Ministerio de Ambiente, y que regulan el proceso de actualización de la Política ambiental para la gestión integral de residuos peligrosos y de su Plan de Acción para el período 2021-2030.

Cada ciudad aborda el manejo de estos residuos basada en esta política y también en programas propios, según sus necesidades. Bogotá, por su volumen de residuos, lidera una campaña de concientización entre los ciudadanos para que desde casa contribuyan a darles un uso adecuado.

Carolina Urrutia, Secretaria de Ambiente de Bogotá, considera que “la correcta disposición es el punto de inicio de muchos beneficios ambientales para la ciudad como el uso de menos recursos naturales para la elaboración de materias primas, la generación de energía y la producción de abonos para enriquecer nuestros suelos”.

Urrutia explica que al disminuir los elementos que van a Doña Juana, se le puede dar un mejor manejo al relleno sanitario y así evitar riesgos de contaminación de suelos, cuerpos de agua y del aire. “Al salir de casa, los residuos no dejan de ser problema nuestro, sino que se vuelven un asunto de ciudad”, corrobora.

Lo que se quiere desde la Secretaría Distrital de Ambiente es fortalecer los procesos de separación en la fuente y promover la cultura ciudadana. Así mismo, se busca dignificar la labor de los recicladores y reducir la cantidad de elementos aprovechables que llegan al relleno sanitario Doña Juana.

PROTOCOLOS DE MANEJO

Las baterías, los medicamentos y los aparatos electrónicos deben separarse en diferentes bolsas y el aceite vegetal usado debe guardarse en un frasco.

Para cada caso, en las diferentes ciudades se han dispuesto sitios especiales de recolección. Es así como en Bogotá, las luminarias, las pilas, las baterías de plomo ácido y las llantas tienen puntos que pueden ser consultados en el visor geográfico de la página de la Secretaría de Ambien-

EN COLOMBIA CADA AÑO GENERAMOS CERCA DE 130.000 TONELADAS DE RESIDUOS ELECTRÓNICOS QUE, MAL MANEJADOS, AMENAZAN EL PLANETA Y LA SALUD DE LAS PERSONAS.

te www.ambientebogota.gov.co. De igual manera puede procederse en el resto del país, consultando los programas de las respectivas secretarías de ambiente de cada ciudad.

BASURA TECNOLÓGICA

En Colombia cada año generamos cerca de 130.000 toneladas de residuos electrónicos que, mal manejados, amenazan el planeta y la salud de las personas, según lo establece EcoCómputo. Este colectivo de empresas nació en 2012 y es pionero en la gestión integral de Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE), especialmente computadores y/o periféricos, con el fin de mitigar el impacto de la basura electrónica que era desechada en calles, parques, bosques y ríos. Esta iniciativa cuenta con un sistema de recolección en 28 departamentos que puede ser consultado en su página web www.eco-computo.com.

MEDICAMENTOS

Los empaques, cajas y frascos de medicamentos que estén en manos del consumidor final y se encuentren vencidos o parcialmente usados deben llevarse a los puntos autorizados para su disposición segura. Estos puntos pueden ser consultados a través de la página www.puntoazul.com.co.

Esta es una entidad sin ánimo de lucro que ha creado una red para ubicar contenedores reconocidos como 'Puntos Azules' en las principales droguerías, grandes superficies y almacenes de cadena del país, con el fin de depositar y disponer de forma segura los residuos de medicamentos vencidos o parcialmente consumidos, evitando contaminación ambiental y problemas de salud pública que se generan cuando no son dispuestos de manera adecuada.

Para los medicamentos de uso veterinario los puntos de recolección pueden ser consultados en www.aprovet.com.

ACEITE VEGETAL USADO

Según un estudio del Consorcio de Aguas Bilbao Bizkaia, verter el aceite en el sifón del lavaplatos puede causar la muerte de peces y otras especies acuáticas. "Sólo un litro de aceite usado puede llegar a contaminar cerca 40.000 litros de agua", establece el análisis.

Se busca implementar buenas prácticas y reciclar este aceite desde casas, restaurantes y empresas, para evitar así el taponamiento de las redes de

alcantarillado y la contaminación de fuentes hídricas y el suelo.

En Bogotá, la adecuada gestión y disposición de aceite vegetal usado se puede realizar a través de diferentes puntos de recolección instalados en la ciudad; la Secretaría de Ambiente cuenta con 29 puntos ubicados en sitios estratégicos.

UN NUEVO HOGAR

La pandemia hizo que muchas familias se replantearan el lugar en el que viven. De acuerdo con la arquitecta Erika Barón, a la hora de diseñar un nuevo espacio es importante tener en cuenta "el entorno de la vivienda, sea rural o urbano, y fijarse en factores que alteran la salud como la contaminación auditiva, la iluminación natural y los olores fuertes". Para Zayuri Tibaduiza, lo ideal sería buscar un lugar con acceso a todos los servicios y que en lo posible quede cerca al colegio, el trabajo y supermercados para que los trayectos sean más rápidos. A quienes deciden migrar de la ciudad al campo, Tibaduiza recomienda "darse la oportunidad de explorar, de buscar la manera de acoplarse a las dinámicas y no forzar insertar el pedazo de ciudad en el pueblo". Otro aspecto clave está en la elección de los materiales de construcción. "Un ejemplo común son las tejas de fibrocemento, que tienen asbesto, elemento que produce cáncer de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, explica la arquitecta Erika Barón. Otro ejemplo son las pinturas con componentes nocivos; por eso cuando se pinte debe ventilarse el espacio". Tibaduiza la complementa indicando que, "en Colombia tenemos el ladrillo, que es un material muy sano y energéticamente muy bueno porque viene de la tierra".

En cada ciudad hay que seguir la ruta de verde del municipio para saber qué hacer con estos residuos peligrosos y especiales, que definitivamente no se deben mezclar en la caneca de basura de las casas o conjuntos residenciales, sino que deben disponerse en los lugares adecuados para tal fin. De esta manera se cuidan la salud y el planeta.



Aprenda a gozar la vida

PARA APRENDER A
GOZARSE LA VIDA
ES IMPORTANTE
DEFINIR AQUELLAS
ACTIVIDADES QUE
NOS GUSTAN,
DESDE LAS
MÁS SENCILLAS
HASTA LAS MÁS
ELABORADAS.

*CÓMO DISFRUTAR DE LOS MOMENTOS
PLACENTEROS DE LA VIDA SIN REMORDIMIENTO
ES UN ARTE QUE HAY QUE APRENDER A EJERCITAR.
EL GOCE PUEDE ESTAR EN ACTIVIDADES SENCILLAS
Y COTIDIANAS QUE NO DEMANDAN GRANDES
ESFUERZOS NI RECURSOS.*

“**N**os han enseñado a vivir muy deprisa, y en muchos casos, a priorizar las necesidades de los demás por encima de las nuestras. Esto nos impide disfrutar y, además, es dañino para nuestra salud física, mental, emocional y espiritual”, dice Rut Nieves en su libro “Naciste para disfrutar”.

Esta arquitecta española que dejó su profesión y se propuso investigar sobre la mente y las emociones, entendió cómo “las creencias que absorbió mi mente durante los siete primeros años de vida habían dirigido y condicionado el resto de mi existencia”.

Por eso enfatiza la importancia de reeducarnos y enseñarnos que merecemos disfrutar, experimentar el placer y aprender a sentirnos en paz con ello.

Ese placer puede estar en actividades sencillas y cotidianas que no necesitan grandes esfuerzos ni montones de recursos. “Las actividades de esparcimiento son proveedoras de

energía positiva, nos refrescan la mente y el cuerpo, y nos ayudan en el largo plazo a tener salud mental”, explica Pablo Vásquez, psicólogo adscrito a AXA COLPATRIA.

Disfrutar la vida trae enormes beneficios físicos, mentales y emocionales. Cuando una persona realiza actividades placenteras su cerebro produce sustancias químicas relacionadas con la felicidad y el bienestar; también cuando tiene momentos de gozo y se siente a gusto consigo misma y con los demás obtiene una visión positiva de la vida.

Infortunadamente, muchas personas dudan sobre si deben permitirse esos placeres y disfrutes, muchas veces por sentimientos de culpa que pueden provenir de malas interpretaciones religiosas o por cargas emocionales o familiares. Al respecto, Ana Millán, psiquiatra adscrita a AXA COLPATRIA, indica que no existe una única forma para eliminar la culpa y que algunos de los apoyos pueden ser la terapia con un profesional de la salud, conversar con los demás sobre esos sentimientos o un apoyo espiritual que permita entender la vida en todas sus dimensiones.

Vásquez, por su parte, explica que “si establecemos una sólida relación con nosotros y los demás, será un poderoso estándar para tener tranquilidad en lo que disfrutamos sin sentirnos culpables por-



TAREAS SENCILLAS

Los estudiosos explican que la felicidad no está hecha necesariamente de grandes cosas, por el contrario, se encuentra en el disfrute cotidiano de la vida. Tal Ben-Shahar, experto en felicidad de la Universidad de Harvard, explica cómo es posible encontrarla. En primer lugar, recomienda la meditación. Sostiene que practicarla durante 10 minutos al día genera los mismos beneficios que hacerlo por períodos largos. Explica que meditar genera cambios positivos en el cerebro y fortalece el sistema inmune. Como segunda recomendación está buscar el bienestar físico en actividades tan sencillas como caminar, ir al gimnasio o bailar durante una hora al día. Otro ingrediente de la felicidad son las relaciones de calidad. Está demostrado que tener amigos y familiares con quienes es posible compartir aumenta el bienestar e incluso en la vejez permite tener mejor salud. Realizar alguna actividad intelectual que se disfrute también contribuye a la felicidad y esto puede hacerse encontrando un sentido en lo que se hace a diario, teniendo consciencia de lo que se aporta en el trabajo. Disfrutar del arte y la naturaleza genera bienestar intelectual.

que sabemos que estamos haciendo lo correcto”.

CÓMO DISFRUTAR

El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que podemos entregarnos de manera voluntaria en forma familiar o individual. La palabra voluntaria es definitiva en esta definición, porque significa que es algo que la persona quiere hacer.

Por eso, para aprender a gozarse la vida es importante definir aquellas actividades que nos gustan, desde las más sencillas hasta las más elaboradas. La persona puede hacer una lista y descubrir que disfruta algo tan sencillo como caminar o pasar un rato



SABER AGRADECER

Dar las gracias por lo que se tiene en la vida puede ser un gran soporte para atravesar momentos difíciles en los que se siente que la existencia no trae nada bueno y, por lo tanto, es difícil disfrutarla. Empezar por agradecer el estar vivos, contar con un cuerpo que permite moverse, caminar, hablar y escuchar. Dar gracias por tener un techo, alimentación, personas buenas alrededor, amigos que ayudan y hacen reír. Un ejercicio muy útil para aprender a dar gracias es, al final del día, escribir en papel o en las notas del celular aquellas cosas por las que vale la pena dar las gracias. Guardar estas notas y leerlas después de un mes es un ejercicio que reconforta y genera una visión más optimista de la vida.

en un parque. Tal vez compartir con amigos o leer un libro. No existen elecciones buenas ni malas, la clave está en conocerse a sí mismo para saber qué le agrada hacer en la vida.

Esto muestra que el disfrute de la vida no se encuentra necesariamente en el dinero y que esta ofrece montones de posibilidades para tener grandes experiencias. De hecho, expertos en finanzas personales recomiendan que es mejor aprovechar el dinero en experiencias que en cosas; de allí que tener grandes lujos no asegura ser feliz ni gozar.

El otro punto importante es darle tiempo al ocio y al esparcimiento. A veces

las personas terminan enredadas en el ritmo actual de vida y no se dan tiempo para descansar. Cuando esto sucede, es posible empezar con dedicarle 30 minutos al día al ocio o a meditar 10 minutos como lo recomiendan los expertos en felicidad.

Muchas veces, explica Vásquez, “el esparcimiento nos acerca a la naturaleza y esto genera bienestar y armonía”. Visitar un parque o salir un fin de semana a un lugar tranquilo enseña las cosas lindas de la vida. Estas son tareas que se pueden realizar con frecuencia, incluso a diario, y que no exigen grandes esfuerzos, pero sí enseñan a apreciar la vida, a disfrutarla y a gozarla sin culpa.



Juntos trabajamos mejor

EXISTEN MUCHAS FORMAS DE LLEVAR A CABO UNA TAREA, PERO ES EVIDENTE QUE ESTA SERÁ MÁS SENCILLA SI SE REALIZA EN GRUPO. CÓMO LLEVAR A CABO UN TRABAJO COLABORATIVO DE FORMA EXITOSA.

Sin lugar a dudas, el entorno laboral ha cambiado mucho en los últimos años y la pandemia aceleró nuevas tendencias que venían gestándose, en las que las estructuras organizativas tradicionales se han venido reemplazando de manera paulatina por nuevos modelos menos individualistas y más eficientes.

Después de investigar cómo la tecnología y los medios de comunicación han impactado la vida moderna, el catedrático de la Universidad de Harvard, Yochai Benkler, acuñó el término de trabajo colaborativo en 2006, y lo definió como aquellos procesos intencionales de un grupo de individuos para alcanzar objetivos específicos por medio de compromisos colaborativos a gran escala.

La economía colaborativa se apoya en gran medida en la tecnología, las redes sociales y en un nuevo perfil de trabajador que no requiere estar en una misma área o empresa, es autónomo y proclive al intercambio de ideas, pensamientos, habilidades y actitudes.

El concepto de trabajo compartido podría confundirse con trabajo en equipo. Sin embargo, se diferencian en la forma de organización, la labor misma y los resultados. Así lo considera Mario Álvarez Chávarro, CEO de Digital Vox, compañía que brinda asesoría a las empresas en gestión

y procesos laborales. Conceptos como visual thinking y metodologías ágiles de cocreación son utilizados para que las ideas cumplan con los objetivos de negocio.

Para este facilitador empresarial y docente “en el trabajo en equipo hay un líder designado, tareas previas, responsabilidades y cumplimientos, mientras que en el trabajo colaborativo impera la segmentación horizontal; el liderazgo es mutante, según lo requiera el momento de trabajo, las tareas se desarrollan de acuerdo con la evolución y las características del equipo en campo. Es decir, uno es jerárquico y el otro es netárquico”.

EN EL TRABAJO COLABORATIVO IMPERA LA SEGMENTACIÓN HORIZONTAL Y LAS TAREAS SE DESARROLLAN DE ACUERDO CON LA EVOLUCIÓN Y LAS CARACTERÍSTICAS DEL EQUIPO.

La netarquía, es un concepto clave dentro del trabajo colaborativo porque crea lazos de colaboración espontánea entre compañeros de trabajo que antes eran invisibles entre ellos; todos pueden participar en igualdad de condiciones aportando ideas sea cual sea su rol.

LA EFECTIVIDAD EN LAS ORGANIZACIONES

La principal recomendación que hace Álvarez para que el trabajo colaborativo sea efectivo, es la disposición y enfoque hacia el cumplimiento de la ta-

rea, no el reconocimiento ni grupal ni individual. “En el trabajo colaborativo se busca entregar resultados, a diferencia del trabajo en equipo que busca el mérito, el reconocimiento o beneficios”.

Se requiere para lograr el objetivo común un cambio de mentalidad. El foco en el trabajo colaborativo es el cumplimiento de la tarea. Hay que centrarse en que “ninguno es más inteligente o importante que todos nosotros juntos. Fomentar la autonomía”, indica.

El trabajo colaborativo toma más fuerza porque es la base en la llamada ‘nueva normalidad’. “Si algo nos ha enseñado el modelo digital de trabajo es que hay que pasar del pensar al hacer, pasar del qué al cómo. El problema con las antiguas metodologías era que pensábamos mucho, pedíamos mucho permiso y siempre estábamos atados a cronogramas que no iban a cumplirse. Hoy, la nueva planeación estratégica demanda equipos enfocados en generar soluciones en 10 meses y no en los 9 años de la planeación tradicional. O evolucionamos o dejamos de existir”, enfatiza el facilitador Álvarez.

PROS Y CONTRAS

Al implementar escenarios colaborativos, independientemente de la metodología que se use, se fomenta la au-

tonomía, y esta es una gran ventaja. Los individuos se hacen responsables de sus tareas ya que sus acciones dependen y aportan al grupo, pues no se espera que el líder hable, sino que el equipo responda.

Para el *coach* Mario Álvarez, otra gran ventaja del trabajo colaborativo es la medición del éxito en el corto plazo para poder desarrollar en buena vía los proyectos. La retroalimentación rápida a los participantes vuelve los procesos transparentes y hace que el equipo se cohesione y avance a modo de bandada o cardumen.

El experto reconoce como una desventaja, o más bien un riesgo, que la colaboración no será óptima si el equipo no interactúa para encontrar los límites de los proyectos, que en general son tiempo y dinero.

CREACIÓN E INNOVACIÓN

De acuerdo con la plataforma Coworkingfy, la principal ventaja del trabajo colaborativo es el fomento la innovación. Por lo general, en un entorno colaborativo se hace «lluvias de ideas, y, como es reconocido, «dos cabezas (o más) piensan más que una».

Por eso el trabajo colaborativo facilita la creación de un equipo multidisciplinar que combina múltiples perfiles profesionales. Con el trabajo colaborativo se estimulan las interacciones personales; la comunicación eficaz, cooperación y coordinación

AL IMPLEMENTAR ESCENARIOS COLABORATIVOS, LOS INDIVIDUOS SE HACEN RESPONSABLES DE SUS TAREAS YA QUE SUS ACCIONES DEPENDEN Y APORTAN AL GRUPO, PUES NO SE ESPERA QUE EL LÍDER HABLE, SINO QUE EL EQUIPO RESPONDA.

UN EXPERIENCIA INNOVADORA

La Compañía Energética de Occidente CEO ESP, con sede en Popayán, Cauca, logró que sus 348 colaboradores se volcaran a compartir su conocimiento para mejorar la experiencia de los usuarios frente a la calidad del servicio, la seguridad, la legalidad, e incluso la solidaridad. A través de la campaña Pura Energía, pese a los problemas sociales generados por la pandemia, se cumplió la implementación del plan de gestión social.

Para Marisol Orozco López, directora de comunicaciones de esta empresa, fue un trabajo colaborativo que implicó el compromiso de diferentes áreas de la organización, y que permitió el pago oportuno de facturas y la promoción de estrategias como 'Apadrinando un vecino', para ayudar en el Cauca a personas con dificultades económicas, gracias a la masificación del uso de los canales virtuales.

Aquí la clave es construir escenarios en donde se propicie el trabajo colaborativo, ya sea al interior de una organización o con otras empresas y diferentes públicos.

fortalecen las relaciones sociales entre los miembros del grupo. Asimismo, este tipo de trabajo reduce el sentimiento de aislamiento y favorece la productividad.

Desde las organizaciones, una base en el trabajo colaborativo es compartir experiencias tanto buenas como erradas, pues las últimas permiten que otros grupos de la empresa o de un subsector económico no comentan los mismos errores.

Incluso, desde el coworking, se fomenta no solo el compartir un espacio, sino crear redes entre sus visitantes para promocionar sus productos y servicios; desde hacer contactos (networking) hasta crear redes de innovación,

Si no se da de manera natural, es clave que el área de recursos humanos, así como las comunicaciones internas en las empresas fomenten el trabajo colaborativo desde la cultura de la organización. La intranet, la extranet y las redes sociales se deben direccionar para este propósito. Grandes empresas crean pequeños equipos al interior, en donde diferentes empleados van tejiendo una red de conocimiento que además de ser útil para transmitir saberes, fortalece la interacción entre diversos equipos de trabajo.



Cómo planificar las próximas vacaciones

ORGANIZAR LAS VACACIONES REQUIERE TOMAR EN CONSIDERACIÓN VARIOS FACTORES, DADO QUE AÚN PERSISTEN LAS RESTRICCIONES POR POSIBLES CONTAGIOS DE COVID-19. RECOMENDACIONES PARA UN VIAJE SEGURO.



Pasear juntos estrecha los lazos familiares, además de recargar la energía y revivir la alegría. Después de largas jornadas escolares y de trabajo bajo el mismo techo, sumadas a la tensión que conlleva una cuarentena por el riesgo a contagiarse de COVID-19, el cuerpo y la mente agradecen unas vacaciones. Sin embargo, a diferencia de otros años, en esta oportunidad la planeación del

ADEMÁS DE SEGUIR LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD, QUE SON UNIVERSALES, A LA HORA DE ESCOGER EL DESTINO SE DEBEN MIRAR LAS EXIGENCIAS PROPIAS DEL LUGAR, SI HAY PICOS DE COVID-19 O, EN EL CASO DE VIAJES INTERNACIONALES, SI SE EXIGE CUARENTENA O CARNÉ DE VACUNACIÓN.

descanso debe ser más rigurosa por las medidas de bioseguridad que continúan vigentes.

La planeación del viaje familiar debe incluir la opinión de todos los integrantes, empezando por el destino turístico, para que sea del disfrute de grandes pequeños y jóvenes. ¿Y los adultos mayores o miembros de la familia más propensos a desarrollar enfermedades graves? Esta es otra de las preguntas que deben hacerse para evitar riesgos de contagio.

El experto en planeación de viajes Gustavo González, director de la agencia Viajes Bitácora, que organiza planes de turismo nacionales e internacionales, recalca la importancia de tener en cuenta todos los gustos a la hora de viajar. “Un viaje tiene que ser memorable para todos. A veces escogen los papás y los niños entre 10 y 16 años tienen otros gustos o viceversa”, señala González.

Por eso es clave conversar el tema en familia y si salen dudas acerca del destino, la recomendación es acudir a una agencia de viajes, en donde se indagará más a fondo sobre lo que se busca: mar, montañas, nevados. Probablemente se cambie San Andrés

EN LA MALETA

Evitar el sobrepeso y llevar prendas cómodas son las principales sugerencias a la hora de empacar, así como no olvidar las medicinas recetadas, un par de anteojos extra y objetos básicos de aseo como:

- › Gel hidroalcohólico para lavar constantemente las manos
- › Tapabocas o mascarillas
- › Guantes
- › Termómetro digital
- › Una bolsa para guardar la ropa sucia y otra para los zapatos
- › Auriculares

por Nuquí o el presupuesto alcance para un destino internacional.

Una buena planeación del viaje familiar con asesoría permite ahorro en tiempo y dinero. No basta con comprar los pasajes por internet en promoción, porque en los viajes suelen presentarse contratiempos como el retraso de los vuelos o un documento que no aparece.

Si es en el exterior, se deben estudiar las diferencias horarias, el idioma, la moneda, el estado del tiempo y las restricciones, para garantizar una grata estadía.

COMPLETA BIOSEGURIDAD

Además de seguir los protocolos de bioseguridad, que son universales, a la hora de escoger el destino se deben mirar las exigencias propias del lugar, si hay picos de COVID-19 o, en el caso de viajes internacionales, si se exige cuarentena o carné de vacunación.

González señala que entre los países con menos restricciones para los colombianos están México, donde no exigen prueba ni cuarentena, al igual que República Dominicana y Estados Unidos.

El director de la agencia Bitácora advierte que Chile y Europa —con excepción de España— continúan cerrados o con grandes restricciones para los colombianos. Perú levantó la cuarentena recientemente, y no es buen momento para viajar a Brasil, India y Venezuela por el elevado número de contagios.

Cabe señalar que ningún país está 100% exento de COVID-19, por lo que las medidas de bioseguridad deben cumplirse en todos los lugares. Si algún miembro de la familia tiene alguno de los síntomas lo mejor es aplazar el viaje.

AL MOMENTO DE VIAJAR

Durante los vuelos, en todos los aviones se exige mascarilla desechable y para los mayores o personas con alguna comorbilidad el tapabocas N95. En viajes largos se recomienda cambiar la mascarilla cada dos horas, abstenerse de pasear dentro del avión y de mantener conversaciones largas con el pasajero de al lado. También es aconsejable limpiar con frecuencia objetos como tabletas o celulares.

También se sugiere evitar playas concurridas, museos y sitios muy frecuentados, y no descuidar a los niños pequeños, que pueden tocar diferentes objetos y llevarlos a su cara.

Y aunque la idea es disfrutar las vacaciones familiares al máximo, es imprescindible portar la tarjeta médica o un seguro de viaje con cubrimiento de pandemia. “Ir al médico en otro país o quedarse en cuarentena puede salir muy costoso”, enfatiza González.



A LAS CUESTIONES HABITUALES QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR UN DESTINO PARA VIAJAR (TIEMPO DISPONIBLE, PRESUPUESTO Y PREFERENCIAS), SE SUMA LA DE CUÁLES SON LOS LUGARES MÁS SEGUROS PARA NUESTRO DESCANSO Y QUÉ PRODUCTOS NO PUEDEN FALTAR EN LA MALETA.

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



EXPOARTESANÍAS 2021

Del 7 al 20 de diciembre tendrá lugar en el recinto de Corferias, Expoartesánias 2021, la feria que reúne a los artesanos de todas las regiones del país. Es la oportunidad para ver tejidos y objetos únicos, elaborados por manos colombianas.

<https://expoartesantias.com/es/categorias/jugueteria-e-infantiles>



La vida a color

David Attenborough es uno de los naturalistas más famosos del mundo por su extenso trabajo de varias décadas. Esta docuserie de 2021 trata sobre el papel que juega el color en varias especies, visto como nunca antes gracias a las avanzadas cámaras que captan lo que el ojo humano no puede captar. Está en Netflix.



Concierto de Navidad

Orquesta Filarmónica de Bogotá

Un concierto con un repertorio de Navidad que también sirve para cerrar el año con cultura. Con el talento de la Orquesta Filarmónica de Bogotá el espectáculo está garantizado.

Martes 21 de diciembre en el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo. 5:00 p.m.

www.teatromayor.org



Alta calidad y excelente servicio a todos nuestros usuarios

Cirugía ambulatoria y hospitalaria

Manejo integral de acuerdo con las necesidades de **cuidado de enfermería, nutricionales, familiares, de rehabilitación, entre otras**, según diagnóstico clínico, para propender por la recuperación y acompañamiento de los pacientes y sus familias, con la siguiente infraestructura:



3 salas quirúrgicas

6 camas de recuperación

1 Central de esterilización

Especialidades quirúrgicas

Brindamos **atención quirúrgica de II y III nivel de complejidad y Programas de Cirugía de Urgencias y de Cirugía Ambulatoria y Electiva**, en las siguientes especialidades:



- Anestesiología
- Cirugía general
- Ginecología
- Urología
- Ortopedia
- Neurocirugía
- Otorrinolaringología
- Cirugía laparoscópica
- Cirugía bariátrica
- Cirugía de mano
- Cirugía maxilofacial
- Cirugía plástica y estética

Asociación de Usuarios VIP

Canal de comunicación para conocer las inquietudes y sugerencias, que vela por la calidad del servicio y la defensa de los derechos del usuario de acuerdo a su sistema de afiliación. Invitamos a los usuarios a formar parte de la asociación escribiendo a:

servicioalusuario@miclinicavip.com, indicando:
nombre, número de identificación, dirección y teléfono.



Nueva alianza con Christus Sinergia para brindarte una mejor atención en salud en Cali y Medellín

Disfruta de nuestros beneficios exclusivos en salud con nuestro nuevo aliado.

Beneficios



- Citas de Medicina General o Pediatría **sin cobro de bono**.
- Pago de **1 solo bono para toma de laboratorios** independiente del número.
- No pago de bono de consulta de Medicina Especializada si tienes el **Plan Fesalud Plus** y 10% de descuento en el bono con los **planes Original Plus, Alterno Plus y Alterno Amparado**.

Los **Centros Médicos de Christus Sinergia** con atención en alianza con AXA COLPATRIA son:

Cali

Christus Sinergia Centro Platino Norte

Calle 36N No. 6A - 65, Piso 11 / Edificio World Trade Center Pacific Mall.

Servicio: Consulta médica especializada.

Christus Sinergia Laboratorio Clínico sede San Fernando

Calle 5A No. 38D - 35.

Servicio: Exámenes de laboratorio clínico.

Medellín

Christus Sinergia Centro Platino Américas

Diagonal 75B No. 2A - 120, local 161.

Servicios: Consulta médica especializada y exámenes de laboratorio clínico.



Solicita tus citas en **Cali y Medellín** con **Christus Sinergia** llamando al **#247** desde cualquier celular o al **01 8000 515 750**.

Consulta en nuestro **directorio médico** las especialidades disponibles en cada sede.

- * Los beneficios aplican para los planes de salud que tienen estos servicios.
- * Aplican TyC.