

CÓMO NO DEJARSE 'QUEMAR' EN EL TRABAJO

Aprenda a detectar y sobreponerse a este síndrome de nuestro tiempo.

NO SEA ESCLAVO DE SU CELULAR

El uso desmedido del celular conduce al aislamiento social.

Una nueva era en salud y bienestar

Estos dos años de pandemia han permitido alcanzar importantes avances en telemedicina y transformación digital en salud.

Es momento de no bajar la guardia y practicarse los exámenes de rutina y los procedimientos quirúrgicos que se pospusieron por temor al contagio.

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 57 50

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 57 50

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:
Lunes a viernes: 6:00 a.m. a 7:00 p.m.
Sábados: 6:00 a.m. a 2:00 p.m.

Nos renovamos para protegerte mejor

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



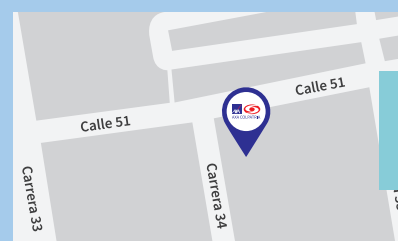
No bono en medicina general y pediatría.



Un solo bono en laboratorios independiente a la cantidad ordenada.



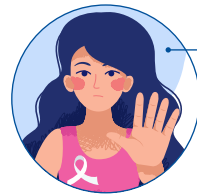
10% de descuento en el bono de las demás especialidades.



**Carrera 34
No. 51 - 17**



**Comunícate al
(60-7) 697 78 77**



6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

10. TEMA DE PORTADA

Una nueva era en salud y bienestar

SALUD

14. PREVENCIÓN

Salud mental, pilar del bienestar

16. NUTRICIÓN

Probióticos, fundamentales en la alimentación

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Se hace camino al andar

FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Abrazar el duelo en familia cuando muere nuestra mascota

22. ADULTOS

No sea esclavo de su celular

24. ADULTOS MAYORES

El cerebro también debe ejercitarse

26. EN CASA

La cocina, punto de encuentro y distracción

BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Perdonar es ganar

30. VIDA & TRABAJO

Cómo no dejarse 'quemar' en el trabajo

32. VIAJES

Lo que no debe faltar al ir de excursión

34. AGENDA

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



Edición 78 (ISSN 0124 - 0234)
Bogotá, junio de 2022

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, Luis Fernando Montoya,
Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez,
Katherine Moncayo, Sofía Rodríguez,
Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA

Línea nacional gratuita 018000515750

Línea única en Bogotá 4235750

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

Centro de Especialistas Médicos Chicó - Bogotá
Dirección: Edificio Ecotek 95 - Tv. 23 N° 95 - 53 - Piso 8°
Teléfonos para información y asignación
de citas: 423 5750 - 756 7063
Horario de atención: lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:00 p.m.

Centro de Especialistas Médicos Santa Bárbara

BOGOTÁ Calle 116 No. 23-06

local 1 y 2 - Edificio Business Center 116

605 5800 o 705 1700

Clínica VIP

BOGOTÁ Calle 97 N° 23 - 10

7452727

Sucursales

BOGOTÁ Av.15 N° 104-33 Tel.: (1) 6538400 Fax 2869998
/ BARRANCABERMEJA Calle 50 N. 17-44, Barrio Colombia
Tel.: (7) 6111494 / BARRANQUILLA Carrera 49 C N° 79 - 34
Centro Comercial Plaza 79 Local 201 Tel.: (5) 386 11 75 1177
/ BUCARAMANGA Calle 52 N° 35-27 Tel.: (7) 6971919 fax
6471722 / CALI Calle 22N No. 6AN-24 Tel.: (2) 4881919 Fax
6685010 / CARTAGENA Calle 6A No. 3-17 Local 107. Edificio
Jasban Tel.: (5) 693 3353-693 3354-693 3355 / IBAGÜE 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.



Los aprendizajes que nos ha dejado la pandemia

El pasado 6 de marzo se cumplieron dos años desde el primer caso notificado de COVID-19 en Colombia. Ya pasaron más de 24 meses de luchas, retos y aprendizajes para las familias colombianas, muchas de las cuales han perdido seres queridos a causa del virus que cambió la vida de todos. En estos dos años de pandemia se han contagiado más de 6 millones de personas y han fallecido más de 138 mil habitantes en el país.

Como lo indicó el viceministro de Salud, Germán Escobar Morales, “se trata del reto en salud pública más grande y difícil de los últimos 100 años”. Pero a pesar del dolor que representan las muertes, hay que destacar que nuestro país ha sido uno de los más resilientes en el manejo de la pandemia, como lo han reconocido la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), debido en gran parte a que contamos con un sistema de salud robusto que ha logrado atender a la población en todos los picos que se han presentado, y un comprometido talento humano que ha estado en pie de lucha contra el virus desde el comienzo.

Pasamos de tener un poco más de 5.300 camas de Unidades de Cuidado Intensivo a más de 13.000 en la actualidad, y hemos logrado superar el cuarto pico gracias al cumplimiento del Plan Nacional de Vacunación contra el COVID-19 —que a marzo pasaba reportaba 78,1 millones de dosis aplicadas que lo llevaban a registrar el 81% de la población con al menos una dosis y más del 65% con esquemas completos—.

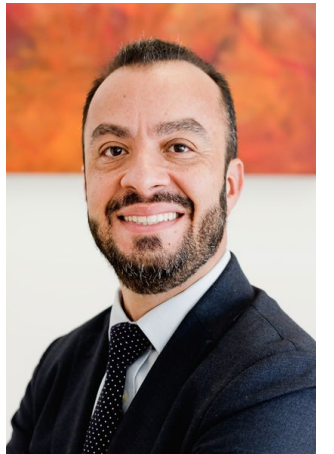
Es así como de forma paulatina y progresiva se han ido levantando las restricciones con el fin de recuperar la normalidad de la vida cotidiana.

Sabemos que la pandemia ha modificado todas nuestras rutinas y la forma en que nos relacionamos, pero no podemos olvidar que el cuidado y la prevención continúan siendo un pilar básico para diagnosticar enfermedades en etapas iniciales e identificar factores de riesgo que podrían favorecer el desarrollo o complicación de distintas patologías.

Por eso, desde AXA COLPATRIA hacemos un llamado a nuestros clientes para que se realicen los controles y chequeos médicos que fueron postergados por temor al contagio, pues estos exámenes son la mejor forma de prevención existente y una herramienta para mantener un estilo de vida saludable.

En nuestra entidad entendemos la importancia de garantizar una óptima atención, y es así como en nuestra red de Centros de Especialistas Médicos hemos elaborado y adoptado los protocolos necesarios para que los usuarios acudan a sus consultas con todas las medidas de bioseguridad y protección correspondientes.

A lo largo de la pandemia hemos trabajado en adecuaciones tecnológicas que han permitido mejorar nuestros equipos e instalaciones para brindar la mejor atención de forma presencial. De igual manera, hemos fortalecido los canales digitales y las aplicaciones de salud que permiten a nuestros usuarios acceder desde su celu-



Eduardo Meola
DIRECTOR DE SALUD

lar a distintos servicios, entre los que se destacan consulta del directorio médico, solicitud de servicios de salud, notificaciones, recordatorio de citas médicas y descarga de resultados de laboratorio.

Además de ello, los usuarios de teleconsulta encuentran un plataforma confiable y segura para programar sus citas médicas con profesionales de las distintas disciplinas, tanto en nuestros Centros de Especialistas Médicos como de la red adscrita.

Este periodo nos ha dejado grandes lecciones y aprendizajes en todo sentido, en especial, que la salud es el pilar fundamental del bienestar. Sin lugar a dudas, juntos seguiremos avanzando en el cuidado y preservación de la vida, que es el bien más preciado que tenemos.





PARA VER EN TV
After Life

Con humor negro y personajes muy particulares, esta serie británica dirigida y protagonizada por el comediante, guionista y actor inglés Ricky Gervais trata de forma sutil y un tanto divertida temas complejos de la vida como el amor, la muerte, el duelo, las amistades, la vida de pareja, la vejez y la soledad. La serie de tres temporadas se encuentra en Netflix y en español se llama *Más Allá de mi mujer*.



EN LA WEB
Cambiocolombia.com

El regreso de la revista Cambio abre la opción a un nuevo canal de información, esta vez en versión digital, de la mano del periodista Daniel Coronell como presidente y Federico Gómez Lara como director. Entre sus puntos fuertes se encuentra la sección de Opinión, que cuenta con plumas destacadas como las de María Jimena Duzán, Francisco de Roux, Carolina Sanín y Catalina Ceballos.



APPS
Pillow (monitor del sueño)

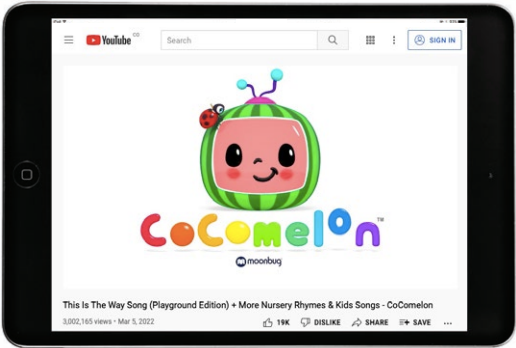
Esta aplicación proporciona información detallada sobre el ciclo del sueño con el fin de ayudar a dormir mejor. El usuario deja su teléfono cerca de la almohada mientras duerme y Pillow registrará su actividad del sueño durante la noche. También permite analizar y mantener un registro del patrón del sueño, el ritmo cardíaco y de actividades como roncar, hablar dormido y apnea durante el sueño. Disponible en la App Store.



PARA LEER
A corazón abierto

Tras la muerte de sus padres, la escritora y periodista española Elvira Lindo decide convertirlos en los protagonistas de una novela narrada en primera persona. Se trata de unas memorias de amor filial que exploran la relación entre un padre dominante y una madre que depende mucho de él y que sufre una enfermedad que cambia sus vidas.

YOUTUBE
CoComelon



Es un canal para niños con animaciones en 3D de personajes y situaciones en las que se cantan rondas infantiles. Las letras de las rondas van pasando escritas en la pantalla a medida que van sonando para que los niños puedan leer y escuchar al mismo tiempo y puedan ver los videos animados. Se trata del segundo canal con más suscriptores en YouTube: 116 millones.

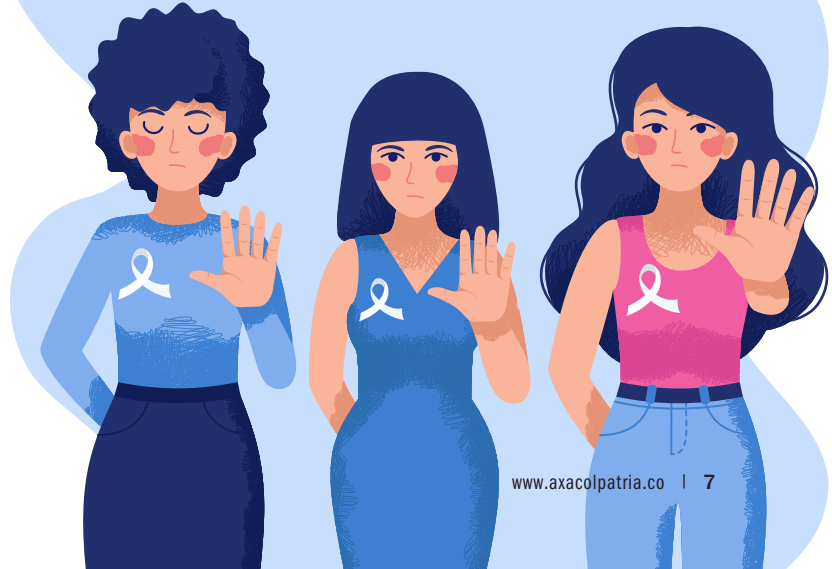


INSTAGRAM
@desansiedad

En esta cuenta creada por psicólogos y terapeutas especializados en trastornos emocionales, se comparten estrategias para gestionar la ansiedad y transformar los miedos y los pensamientos negativos por medio de una serie de herramientas como terapias, webinars, cursos, talleres y ejercicios que permiten “reconectar con la esencia”.

INVESTIGACIÓN
Violencia de género

El mayor estudio que se haya hecho al respecto hasta el momento encontró que una de cada cuatro mujeres en el mundo ha sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja, por lo menos una vez en su vida. El estudio, publicado en la revista médica *The Lancet*, se elaboró con estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y fue realizado antes de la pandemia, cuando muchos reportes mencionaron un aumento de este tipo de violencia durante las cuarentenas. Según el informe, las zonas del mundo donde más se presentan estos abusos son Oceanía (49%) y África subsahariana central (44%). Las regiones con menos casos fueron Asia central y Europa central.



Nuevo servicio de Teleconsulta pediátrica con Emermédica

Ahora nuestros usuarios de 0 a 14 años afiliados a los planes Alterno, Alternativo Amparado, Original, Original Amparado, Fesalud, Fesalud Amparado, Ambulatorio, Ambulatorio Especial cuentan con el servicio de consulta médica pediátrica virtual.

Ingresa a nuestra app AXA COLPATRIA, selecciona la opción salud y luego teleconsulta. Allí podrás descargar la app de Emermédica. Cuando hayas ingresado podrás agendar de forma fácil y rápida tus citas:

- Inicia sesión y selecciona la opción Consulta Médica Pediátrica.
- Elige el beneficiario y diligencia los datos para hacer el agendamiento.
- Selecciona la fecha y la hora en la que quieres acceder al servicio.
- El día y hora de la cita, el médico Pediatra te llamará desde la APP para iniciar la consulta.

Y listo, podrás recibir atención directa y personalizada.

Accede desde donde te encuentres para que tu hijo reciba un diagnóstico fácil y certero, órdenes de exámenes, incapacidades y formulación de medicamentos. Sin costos de traslados ni largas esperas en consultorios.



En AXA COLPATRIA seguimos evolucionando para brindar atención integral a todas tus necesidades de salud.

Toma de muestras de laboratorio a domicilio

Solicita el servicio de Toma de muestras de laboratorio y farmacia a domicilio en Bogotá, Cali, Medellín, Bucaramanga y Villavicencio.

Atendemos población mayor de 6 años dentro del perímetro de cobertura establecidos por Emermédica.

Agenda tu cita llamando al (601) 307 7087 opción 4 o a la línea nacional gratuita 01 8000 117 089.



Beneficios de la alianza AXA COLPATRIA - Salud Total y Famisanar

Con el objetivo de brindar a nuestros clientes los mejores beneficios realizamos una alianza con las EPS Salud Total y Famisanar. Los clientes de estas EPS contarán con las siguientes ventajas:

- Acceso a medicamentos de acuerdo con el Plan de Beneficios de Salud (PBS).

- Trámite y legalización de incapacidades y licencias de maternidad y paternidad.
- En caso de presentar preexistencias o exclusiones, el manejo preferencial de la atención se hará por medio de la EPS.

- Los clientes de salud que cuenten con la EPS Famisanar podrán realizar sus solicitudes de autorizaciones a través del correo autorizacionesaxacolpatria@famisanar.com.co, en el que un profesional atenderá exclusivamente sus solicitudes.

Nuevos beneficios para nuestros planes de MPP

Nuestra intención es seguir creciendo juntos. Por eso hemos transformado nuestros planes de medicina prepagada y mejorado las asistencias internacionales para nuestros clientes en los distintos planes.

PLANES FESALUD PLUS, ORIGINAL PLUS Y ALTERNO PLUS

Maternidad

- Para los bebés nacidos en AXA COLPATRIA desde el 1.º de febrero de 2022 ofrecemos cobertura de enfermedades congénitas y pruebas de tamizaje neonatal. Para obtener este beneficio debe incluirse al bebé en el contrato de la madre dentro de los primeros 30 días de vida.
- Tres meses de periodo de carencia para el inicio del embarazo.

Ambulancia terrestre intermunicipal

- Traslado en ambulancia a la institución de mayor complejidad más cercana cuando se requiera, por pertenencia médica, dentro del territorio nacional.

Consulta de psiquiatría

- Disminuyó el valor del bono.

Urgencias odontológicas

- Solicitando el servicio a nuestra línea 601 4235750 o a nivel nacional.

Para Original Plus y Alterno Plus

- Polisomnograma y pruebas de alergia

Asistencia en viaje al exterior

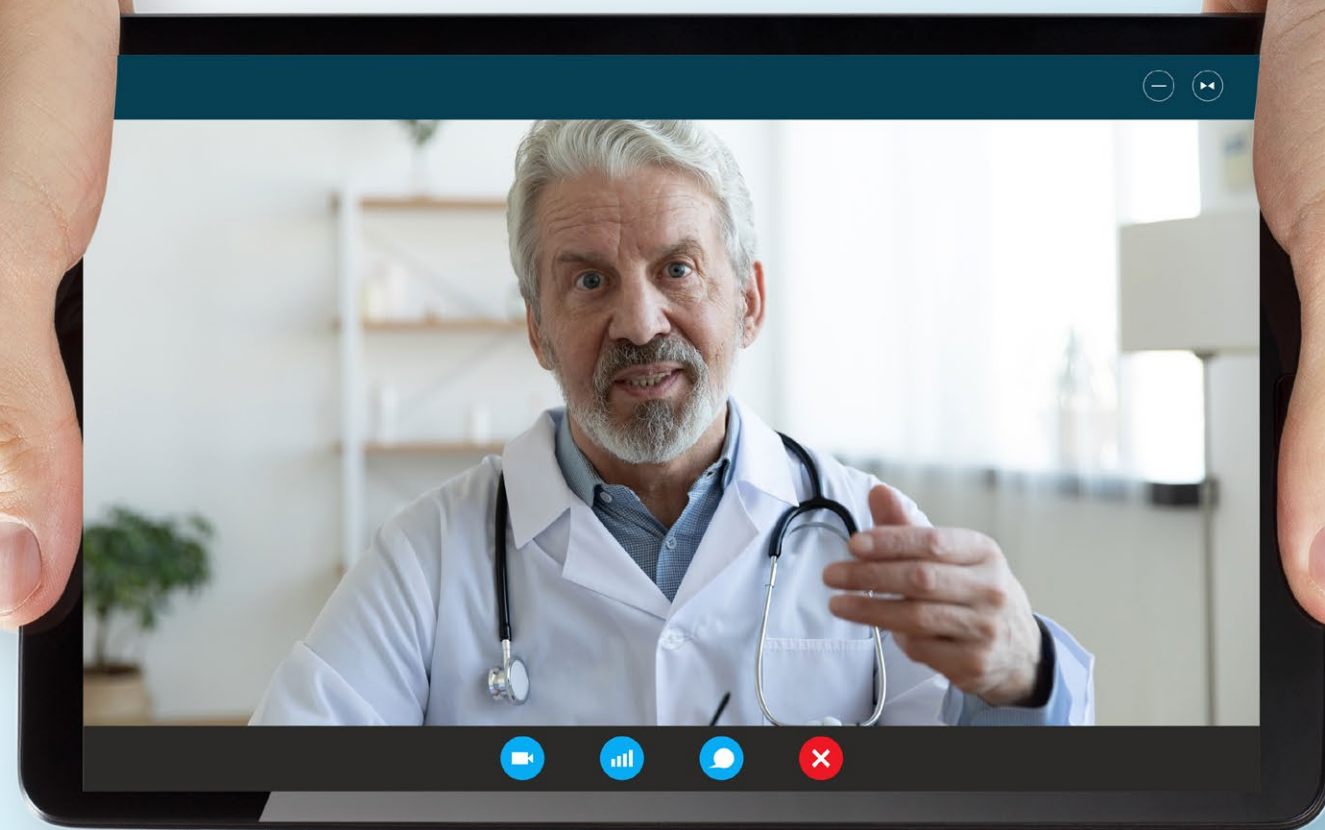
- Plan Fesalud Plus
 - Cobertura por cuatro (4) meses.
 - Hasta US\$50.000 por cada urgencia.
 - Hasta US\$5.000 por urgencias relacionadas con enfermedades preexistentes al viaje.
 - Hasta US\$1.500 en medicamentos (antes era de US\$600).
 - Hasta US\$3.000 en complicaciones durante el embarazo.
 - Deducible US\$100 (antes US\$200).

- Plan Original Plus
 - Cobertura por cuatro (4) meses.
 - Hasta US\$30.000 por cada urgencia (antes era de US\$15.000).
 - Hasta US\$3.000 por urgencias relacionadas con enfermedades preexistentes al viaje.

- Hasta US\$1.500 en medicamentos (antes era de US\$600).
- Hasta US\$1.000 en complicaciones durante el embarazo.
- Deducible US\$100 (antes US\$200).

- Plan Alterno Plus
 - Cobertura por cuatro (4) meses.
 - Hasta US\$25.000 por cada urgencia (antes era de US\$15.000).
 - Hasta US\$3.000 por urgencias relacionadas con enfermedades preexistentes al viaje.
 - Hasta US\$1.500 en medicamentos (antes era de US\$600).
 - Hasta US\$1.000 en complicaciones durante el embarazo.
 - Deducible US\$100 (antes US\$200).





Una nueva era en salud y bienestar

LA PANDEMIA NO SOLO NOS HA DEJADO APRENDIZAJES EN CUANTO A LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y EL AUTOCUIDADO EN NUESTRAS VIDAS, SINO TAMBIÉN GRANDES AVANCES EN TECNOLOGÍA, YA QUE ACELERÓ TODO EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN EN TELEMEDICINA Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL. ES MOMENTO DE APROVECHAR AL MÁXIMO LOS BENEFICIOS QUE BRINDAN LAS PLATAFORMAS TECNOLÓGICAS, REALIZAR LOS CHEQUEOS Y EXÁMENES QUE SE HABÍAN POSPUESTO Y CONTINUAR CON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

Es innegable que el COVID-19 ha cambiado el mundo y nos ha hecho más conscientes sobre la importancia del autocuidado para preservar la salud y, con ello, la vida misma. En este tercer año de pandemia, y con la amenaza de contagio producida por la variante ómicron —y las que puedan llegar a presentarse después—, es imperioso continuar priorizando los cuidados en salud.

Desde marzo de 2020, mes en el que se detectó el primer contagio en el país, se han registrado ya más de 138 mil muertes en Colombia a causa de esta pandemia. De ahí la importancia de continuar con medidas de autocuidado tanto casa como en los distintos espacios que se frecuentan.

Durante la coyuntura actual las instituciones y los profesionales de salud han maximizado las medidas de bioseguridad para la atención de pacientes y es momento de no bajar la guardia y practicarse los exámenes de rutina y los procedimientos quirúrgicos que se han pospuesto por temor al contagio. También es oportuno utilizar y aprovechar todos los servicios y avances en tecnología que se tienen a disposición en el ámbito de la salud.

Es el caso de las plataformas de telemedicina, las aplicaciones móvi-

DURANTE LA COYUNTURA ACTUAL LAS INSTITUCIONES Y LOS PROFESIONALES DE SALUD HAN MAXIMIZADO LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA LA ATENCIÓN DE PACIENTES Y ES MOMENTO DE NO BAJAR LA GUARDIA Y PRACTICARSE LOS EXÁMENES DE RUTINA Y LOS PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS QUE SE POSPUSIERON POR TEMOR AL CONTAGIO.

les, la inteligencia artificial y los asistentes virtuales, entre otras herramientas que están cambiando la forma en que los pacientes se relacionan con sus especialistas.

FORTALECIMIENTO DE CANALES DE ATENCIÓN

Nohora Benavidez, epidemióloga y coordinadora de información del centro de pensamiento Así Vamos en Salud, señala que a raíz de la pandemia las personas han comprendido la importancia del autocuidado no solo para prevenir el covid-19, sino también para protegerse, evitando la propagación de gripes, resfriados o el contagio de virus y bacterias.

La especialista explica que con acciones sencillas y que se han vuelto parte de nuestra vida como el lavado de manos frecuente, el uso de gel antibacterial, la ventilación y desinfección de espacios, así como llevar un estilo de vida saludable, que incluya el ejercicio y una alimentación adecuada, se promueve el autocuidado en el país.

Además de ello, en el marco de la pandemia también se ha generado un avance importante en materia de infraestructura de telecomunicaciones

RETOS EN SALUD

1. Gracias a la telemedicina existe la oportunidad de que el personal médico pueda brindar atención a poblaciones en donde no hay fácil acceso; sin embargo, el país aún debe avanzar en mejorar la cobertura de internet, especialmente en las zonas más remotas.

2. Con el retorno paulatino de la normalidad, las personas optan por la consulta presencial, ya que prefieren una atención más personalizada, razón por la cual, el regreso que se está dando de los pacientes a los consultorios requiere que se sigan fortaleciendo los protocolos de bioseguridad y se consolide una mayor conciencia entre los usuarios de los servicios de salud, quienes deben continuar con el autocuidado.

3. Con la pandemia muchas enfermedades crónicas han quedado sin atender, lo cual trae consigo una mayor carga de enfermedades para el sistema de salud.

4. Los confinamientos y el teletrabajo han traído consigo el sedentarismo, lo cual puede reflejarse en sobrepeso y otras enfermedades. Aquí el reto no es solo para el sistema de salud sino para que todas las personas continúen su trabajo en el logro de mejores hábitos de vida a través del deporte y de la alimentación saludable para así reducir riesgos.



y conectividad digital en instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS), lo que ha redundado en el fortalecimiento de los canales de atención y acercado más los servicios de salud a los usuarios.

En este sentido, la telemedicina se ha convertido en una herramienta fundamental para la atención de las personas en el marco de la pandemia, evitando que haya gran número de pacientes en los centros médicos y protegiendo a su vez la salud de todos.

Catherine Viviana Moncayo Gómez, directora nacional de centros médicos de AXA COLPATRIA, señala al respecto que la entidad ha estado muy comprometida con la implementación de protocolos de bioseguridad en los espacios donde se prestan los servicios en salud, y que viene impulsando de manera categórica los canales de atención virtual.

Es así como el día anterior a una cita médica presencial se llama al paciente para corroborar su estado de salud y, así mismo, en caso de que presente síntomas que podrían asociarse con el COVID-19, y de acuerdo con el motivo de su consulta, se le brinda el servicio de teleconsulta.

De acuerdo con Moncayo, durante la pandemia AXA COLPATRIA ha trabajado en adecuaciones tecnológicas que han permitido la mejora de equipos para brindar al usuario la mejor atención de forma presencial y virtual. Destaca la profesional de la salud que ya son muchos los usuarios que han regresado a la consulta presencial y que se sienten protegidos pues encuentran en los centros médicos protocolos de bioseguridad en beneficio del cuidado de su salud.

“El tapabocas es el elemento de protección personal que nos evita cualquier tipo de contaminación, así como el lavado de manos. En su consultorio, el médico se lava las manos

LA SEGURIDAD Y LA PROTECCIÓN, UN TRABAJO DE TODOS

Al asistir a Centros de Especialistas Médicos AXA COLPATRIA tenga en cuenta:

- ▶ Cuando reciba una llamada de confirmación de cita es importante que permita la realización de la encuesta para identificar si usted o su acompañante tienen síntomas de COVID-19, con el propósito de garantizar que las personas que asistan a la consulta no presenten la enfermedad.
- ▶ Si su acompañante o usted presentan sintomatología respiratoria, acate las recomendaciones del Ministerio de Salud y absténgase de salir de casa. Puede acceder, en cambio, a una cita médica virtual.
- ▶ Preséntese a la cita médica con tapabocas y úselo correctamente durante la permanencia en la institución.
- ▶ Llegue al centro médico con solo diez minutos antes de la hora agendada, pues esto evitará superar el aforo permitido en salas de espera.
- ▶ Al llegar al centro médico lave sus manos o aplíqueles alcohol glicerinado, el cual estará disponible a la entrada de las instalaciones y en cada área.
- ▶ Evite el contacto físico, no salude a ninguna persona de mano o beso y mantenga el distanciamiento social en salas de espera y en todas las áreas.
- ▶ Solo se permitirá un acompañante para niños menores de 17 años, adultos mayores de 70 años y pacientes con alguna condición especial o discapacidad. Los usuarios entre 18 y 69 años deberán asistir solos.
- ▶ En los centros médicos se realizan procesos de limpieza y desinfección constantes en el suelo y las superficies.

DURANTE LA PANDEMIA, AXA COLPATRIA HA TRABAJADO EN ADECUACIONES TECNOLÓGICAS QUE HAN PERMITIDO LA MEJORA DE EQUIPOS PARA BRINDAR AL USUARIO LA MEJOR ATENCIÓN DE FORMA PRESENCIAL Y VIRTUAL.

LAS APLICACIONES MÓVILES PERSONALIZADAS PERMITEN A LOS PACIENTES HABLAR VIRTUALMENTE CON LOS MÉDICOS Y OTROS PROFESIONALES DE LA MEDICINA PARA RECIBIR UN DIAGNÓSTICO Y UN ASESORAMIENTO MÉDICO INSTANTÁNEOS.

con frecuencia y recomienda estos buenos hábitos a sus pacientes”, destaca Moncayo.

También indica que con la pandemia se han fortalecido los canales digitales y las aplicaciones de salud, que como la de AXA COLPATRIA, permiten a los usuarios acceder desde su celular a distintos servicios, entre los que se destacan consulta del directorio médico, solicitud de servicios de salud, notificaciones y recordatorio de citas médicas y obtención de resultados de laboratorio. Además de ello, los usuarios de teleconsulta encuentran un plataforma confiable y segura.

AVANCES EN TECNOLOGÍA E INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Toda crisis genera oportunidad y la pandemia no ha sido la excepción, pues impulsó una mayor adopción de prácticas telemédicas debido a que los especialistas necesitaban atender a sus pacientes de forma virtual.

Es así como las barreras a la telemedicina se han reducido ostensiblemente, gracias a que las nuevas tecnologías aceleran el acceso a la atención mientras protegen a los trabajadores de la salud y a la comunidad.

También se están desarrollando aplicaciones móviles personalizadas que permiten a los pacientes hablar virtualmente con los médicos y otros profesionales de la medicina para recibir diagnóstico y asesoramiento médico instantáneos.

Gustavo Morales, expresidente de la Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral (ACEMI), señala que con el avance tecnológico que está dándose habrá un mayor impulso a herramientas como los chatbots o asistentes virtuales, con una comunicación cada vez más fluida y especializada en beneficio de los pacientes. Agrega que viene presentándose un gran desarrollo de la inteligencia artificial en beneficio del sector salud.

Por su parte, Ciro Garnica, director científico de la clínica odontológica High Definition, señala que la pandemia ha sido un escenario muy importante para la apropiación de herramientas con las que ya contaban algunas IPS y consultorios particulares, a través de las cuales se brindan alternativas a los profesionales de la salud para fortalecer el servicio que prestan y a las que antes no se les daba el uso adecuado.

Además de ello, el odontólogo destaca el impulso que se ha dado a la teleodontología, la cual permite que pacientes de distintos lugares puedan conectarse y acceder a un servicio confiable y con tecnología de calidad, siendo esta una opción que comienza a tomar mayor fuerza. No obstante, esto no significa que se le reste la importancia o se busque reemplazar la atención presencial.

Cabe resaltar que desde que inició la emergencia sanitaria en Colombia, las 10 EPS agremiadas en ACEMI han prestado más de 120,8 millones de servicios a poblaciones vulnerables, con el objeto de proteger su salud.

A través del plan Prioridad Mayor se han logrado crear mecanismos de atención preferencial a mayores de 70 años, pacientes crónicos y madres ges-

NO HAY QUE BAJAR LA GUARDIA

Colombia ha logrado superar el cuarto pico de la pandemia gracias a acciones como atender el llamado a la vacunación, el uso del tapabocas y la incorporación de hábitos como el lavado frecuente de manos.

De acuerdo con información del Ministerio de Salud, el país cumplió un año de ejecución del Plan Nacional de Vacunación contra el COVID-19, reportando 78,1 millones de dosis aplicadas que lo llevaban a registrar al mes de febrero el 81 % de la población con al menos una dosis y más del 65 % con esquemas completos. Ante la disminución de los contagios, el Gobierno nacional tomó la decisión de eliminar el uso del tapabocas en espacios abiertos en municipios donde haya más del 70% de coberturas de esquemas completos de vacunación, que incluye a grandes ciudades como Bogotá.

Como lo expresó el ministro de Salud, Fernando Ruiz Gómez, si bien este es un premio al esfuerzo de los colombianos por su disciplina en el uso del tapabocas, mantener la medida dependerá del avance de la enfermedad, por lo cual recordó la necesidad de continuar con la vacunación contra el COVID-19 en el país y con las medidas de prevención y autocuidado.

tantes, que han impulsado la telemedicina, logrando a febrero pasado más de 33,1 millones de teleconsultas.

PREVENCIÓN ES LA PRIORIDAD

La directora nacional de centros médicos de AXA COLPATRIA destaca la importancia del chequeo médico y, más aún, darle un mayor espacio al tema de prevención de la enfermedad con el acompañamiento del médico según la edad y los factores de riesgo.

Al respecto, destaca el trabajo que ha venido realizando la entidad en beneficio de sus colaboradores. Desde el último trimestre de 2021 se implementa un programa de chequeo médico que les ha permitido conocer su estado de salud y, con ello, contribuir con la prevención y detección temprana de enfermedades.

De otra parte, Augusto Galán Sarmiento, cardiólogo y director del centro de pensamiento Así Vamos en Salud, señala la relevancia de entender que la salud es una responsabilidad compartida entre las personas y el sistema de salud.

“En gran medida la salud de cada individuo depende de sus hábitos de vida, de su genética y del medio ambiente en el que vive”, agrega el especialista, siendo esencial que cada una de las personas demos cada vez más una mayor importancia al tema de prevenir la enfermedad.

LA CIENCIA NO SE DETIENE

La pandemia del nuevo coronavirus es el primer desafío que ha provocado una reacción en la ciencia a nivel global, según lo establece el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) en el documento *Respuestas al COVID-19 desde la ciencia, la innovación y el desarrollo productivo*. La entidad indica que esta crisis llegó en un momento en el que el sistema científico es mucho más sofisticado y rápido que en el pasado. “Internet, la creciente cultura de ciencia abierta y la convergencia de las tecnologías digitales y la biotecnología han transformado el panorama de la investigación”, puntualiza la entidad.

Los principales avances se han presentado en:

- ▶ Ciencia abierta e intercambio de datos. Los repositorios en línea hacen que los estudios estén disponibles meses antes que en las revistas científicas.
- ▶ Bioinformática. Fruto de la convergencia de la biología con la informática, introduce los avances de la inteligencia artificial en herramientas esenciales para las estrategias científicas.
- ▶ Equipos multidisciplinarios. Combinan investigadores con habilidades diversas como biología, genómica, virología, epidemiología, bioquímica, matemáticas, estadística, física, informática, entre otros.

PREVENCIÓN

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL, EL GOBIERNO HA DISPUESTO LA LÍNEA 192 DE ATENCIÓN QUE PUEDE MARCARSE DESDE EL CELULAR.

Salud mental, pilar del bienestar

La salud mental es el bienestar biopsicosocial que les permite a las personas funcionar, pensar, actuar y llevar a cabo los proyectos y planes de vida, así como interactuar con otros. Por eso es importante conservarla en todas las etapas de la vida.

Cuando no se tiene salud mental, se afectan la capacidad para manejar el estrés, tener buenas relaciones, trabajar y cumplir las metas propuestas. Además, la persona puede llegar a enfermarse físicamente. Estas explicaciones de la psiquiatra y consultora independiente Vicky Pérez dan cuenta de lo importante que es prestarle atención a la salud mental y para ello existen hábitos y rutinas de la vida diaria que nos ayudan a mantenernos bien, especialmente en la actual coyuntura de pandemia, cuando el desgaste físico y mental de las personas viene en aumento.

LA SALUD MENTAL ES LA BASE SOBRE LA QUE SE CONSTRUYE NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. EXPERTOS EXPLICAN CÓMO PROTEGERLA Y BRINDAN CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA EVITAR LOS RIESGOS DE SUFRIR ANSIEDAD O DEPRESIÓN.

Hernando Santamaría, médico psiquiatra y profesor de la Pontificia Universidad Javeriana, indica que la salud mental se presenta como uno de los grandes retos en este tiempo. “El desgaste físico y mental de las personas y los desenlaces fatales son temas que hoy juegan un papel fundamental en los sistemas de salud”, explicó el especialista durante su participación en el programa Prevención y Acción del Ministerio de Salud y Protección Social.

Agregó que en esta coyuntura debe tenerse especial cuidado “con algún miembro de nuestro círculo fa-

mo personas que padecen síntomas menores de salud mental”.

Las siguientes son algunas de las pautas recomendadas por la psiquiatra Pérez y por el psicólogo Pablo Vásquez, adscrito a AXA COLPATRIA, que contribuyen a encontrar el equilibrio entre mente y cuerpo.

- **Ejercicio físico:** genera en el cerebro sustancias químicas que producen bienestar, lo cual alegra la vida y ayuda a regular las emociones.
- **Buena alimentación:** la alimentación balanceada genera bienestar, la reducción de azúcar disminuye

miliar o de amigos que cambian su comportamiento y tratan de estar aislados, que desmejoran sus hábitos alimenticios y que son más conocidos co-

la ansiedad y quienes desean seguir una dieta restrictiva deben hacerlo con la ayuda de un profesional, porque a ciertas personas estos cambios les afectan su salud mental.

PAUTAS PARA EVITAR LA ANSIEDAD

La ansiedad aparece por el nivel de desconcierto frente al futuro inmediato o a largo plazo. Para reducir el riesgo de que interfiera en la vida diaria, los expertos recomiendan:

- Aprender a gestionar y a identificar los pensamientos irracionales y negativos y cambiarlos por pensamientos racionales y positivos.
- Salir de la desorganización, desarrollar disciplina y constancia, lo cual favorecerá la firmeza de las decisiones.
- Aprender a solucionar conflictos y problemas.
- Entrenar el pensamiento en el aquí y el ahora con ejercicios de meditación o de respiración.
- Escribir las emociones que generan malestar para poderlas entender o hablarlas con alguien que sepa escuchar.
- Evitar el exceso de café y de alcohol.

LÍNEAS DE ORIENTACIÓN

Estas son las líneas de apoyo en salud mental que ofrecen la Secretaría de Salud de Bogotá y las distintas alcaldías en el país. Para mayor información sobre orientación en salud mental, el gobierno ha dispuesto la línea de atención para celular 192. También puede consultarse el enlace: <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/aislamiento-saludable/lineas-de-atencion.html#lineasSaludMental>

- **Línea 106:** escuchan a la persona que lo necesita, brindan cuidado en salud mental y apoyo psicológico a niños, adolescentes y adultos. Atienden a personas en caso de tener ideas suicidas y en cualquier situación emocional en la que necesiten ser escuchadas.
- **Línea púrpura 01 8000 112 137:** Funciona las 24 horas, todos los días del año y es atendida por un equipo de psicólogas, trabajadoras sociales, abogadas y enfermeras para las mujeres en caso de violencia intrafamiliar, problemas que se presenten en su entorno o que atenten contra su bienestar emocional: WhatsApp: 3007551846. Correo electrónico: lpurpura@sdmujer.gov.co
- **Línea calma 01 8000 423 614:** dirigida a los hombres mayores de 18 años en la que pueden ser escuchados y reciben asesoría para manejar situaciones emocionales de cualquier índole.
- **Línea diversa 310 864 4214:** es la primera línea dirigida a la atención y asesoría psicosocial para la población LGBTI, sus familias, y para conformar redes de apoyo.
- **Línea 123:** en caso de una emergencia en salud o salud mental.
- **AXA COLPATRIA** cuenta con orientación psicológica telefónica ilimitada que puede solicitarse a través del #247 o en Bogotá al 423 5750 y en el resto del país 01 8000 515 750.

En el link <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx> está el listado de las líneas de atención para prevenir el suicidio en las distintas regiones del país.

Varias EPS cuentan con una línea de atención en salud mental; puede llamarse a la EPS a la que la persona se encuentre afiliada y preguntarse por este servicio.

EXISTEN HÁBITOS Y RUTINAS DE LA VIDA DIARIA QUE AYUDAN A MANTENER NUESTRO EQUILIBRIO, ESPECIALMENTE EN LA COYUNTURA ACTUAL DE PANDEMIA, CUANDO EL DESGASTE FÍSICO Y MENTAL VIENE EN AUMENTO.

- **Dormir bien:** durante el sueño el cuerpo se repara, por eso, es importante que las personas duerman bien de noche, entre 7 u 8 horas, y que sientan que descansan.
- **Tener espacios de disfrute que generen bienestar:** para cada persona son distintos; algunos disfrutan pintando, otros bailando, leyendo o cocinando. Lo importante es que cada persona descubra qué le gusta y busque espacios para practicarlo.
- **Evitar las sustancias que generan cambios químicos en el cerebro** como el alcohol, la marihuana, el éxtasis, la cocaína, etc.
- **Cuidar el diálogo interno:** hablarse a sí mismo con amor, con respeto, no con palabras de culpa, de reproche o de juicio permanente.
- **Tener amigos:** la comunicación con los otros, las buenas relaciones, los encuentros personales y te-

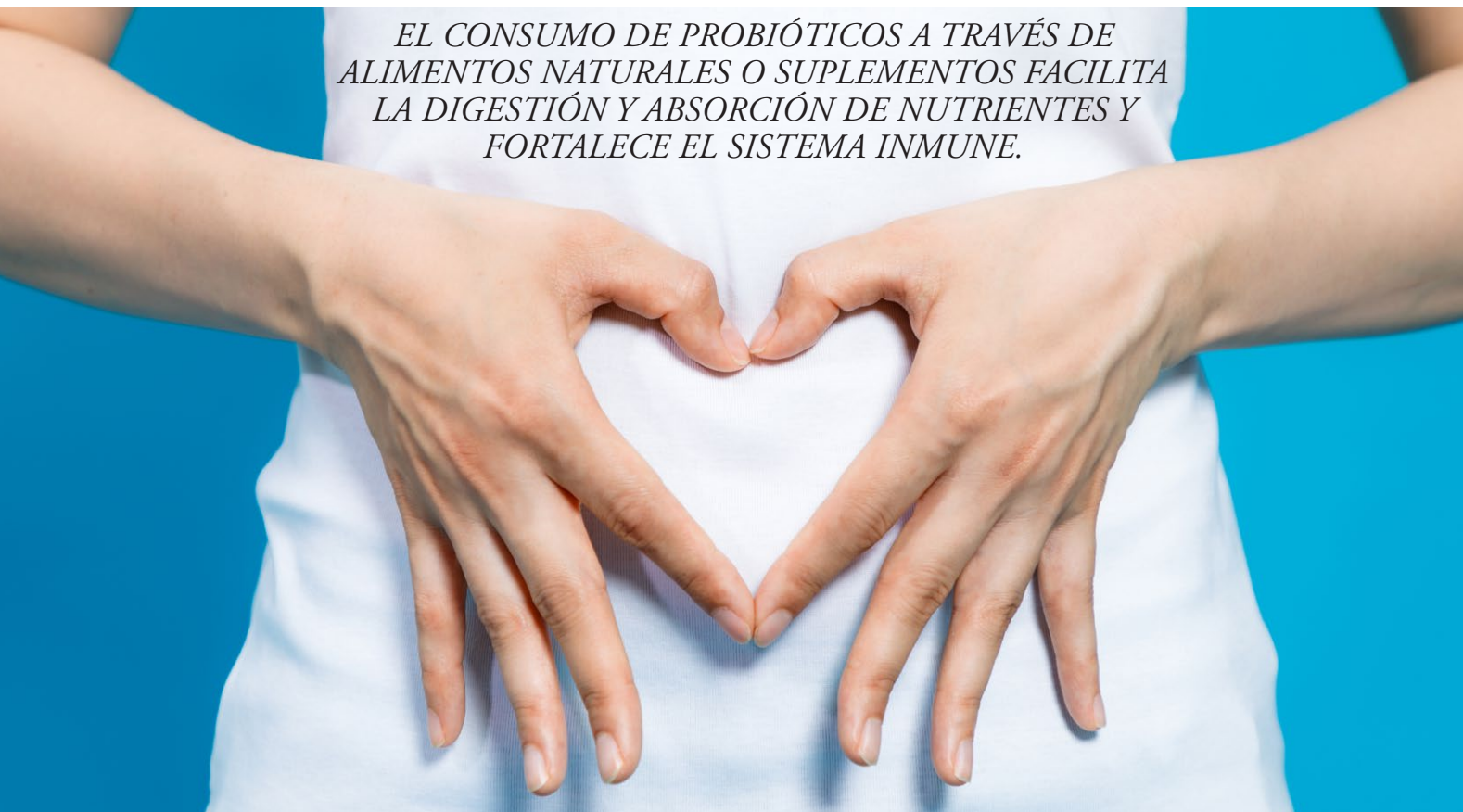
ner con quién hablar siempre son aspectos importantes para tener una buena salud física y mental.

- **Estar activo:** es clave realizar alguna actividad en la que la persona sienta que hace algo útil, que les aporta a otros y al mundo.
- **Potenciar habilidades de auto-control:** aprender a distinguir las emociones y sentimientos y a expresarlos.
- **Creer en asertividad:** expresar sentimientos y opiniones de forma honesta, defendiendo los intereses y derechos propios y los de los demás.
- **Aprender a poner límites:** no cargar con más responsabilidades de las que se pueden asumir.
- **Pedir ayuda profesional si se requiere:** la ayuda en este punto debe dejar de ser un tema tabú pues todos sabemos que la pandemia ha dejado secuelas en algún aspecto de nuestra vida.



Probióticos, fundamentales en la alimentación

EL CONSUMO DE PROBIÓTICOS A TRAVÉS DE ALIMENTOS NATURALES O SUPLEMENTOS FACILITA LA DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE NUTRIENTES Y FORTALECE EL SISTEMA INMUNE.



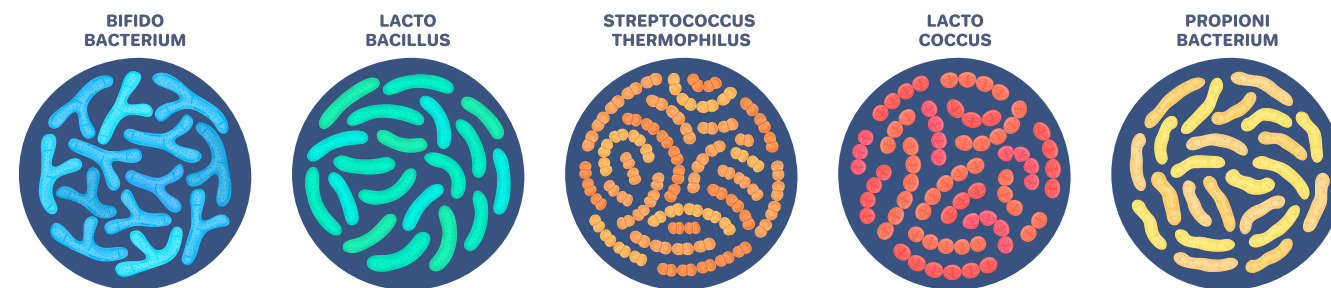
La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que los probióticos son microorganismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas aportan innumerables beneficios a la salud. De acuerdo con el boletín técnico que publican la Superintendencia de Industria y Comercio y la Universidad Javeriana acerca de las funciones de los probióticos, estos resisten el ambiente ácido del estómago, colonizan el lumen intestinal y

forman una comunidad al interactuar simbióticamente con otros microorganismos que habitan el intestino; además, mantienen un equilibrio para que la absorción de los nutrientes consumidos se mantenga.

Marcela Cortés Morelos, nutricionista clínica perteneciente a la red de especialistas de AXA COLPATRIA, indica que nuestro cuerpo está constituido por un gran número de bac-

terias que se encuentran en la piel, el intestino y la boca, las cuales mantienen una estrecha relación con el cambio del microbioma o flora intestinal. En este sentido, un aporte de probióticos ayuda a mantener una buena salud intestinal, así como a prevenir el desequilibrio en el microbioma y, por tanto, numerosas patologías.

LOS PROBIÓTICOS SON MICROORGANISMOS VIVOS QUE INGERIDOS EN LAS CANTIDADES ADECUADAS EJERCEN EFECTOS BENEFICIOSOS EN LA SALUD, MÁS ALLÁ DE LOS INHERENTES A LA NUTRICIÓN BÁSICA.



Son innumerables las ventajas de incluir probióticos en la dieta diaria. Entre las principales se destacan:

- Incrementan la resistencia a infecciones en el intestino.
- Combaten el estreñimiento y la diarrea.
- Incrementan del valor nutricional de vitaminas y minerales.
- Alivian el síndrome del intestino irritable.
- Mantienen la integridad de la mucosa intestinal.
- Aumentan la absorción de nutrientes.
- Contribuyen a digerir la lactosa, especialmente en personas con intolerancia, promoviendo la digestión a nivel intestinal.

PRESENTES EN ALIMENTOS NATURALES

Los alimentos fermentados cuentan con microorganismos saludables para el cuerpo que una vez ingeridos permanecen activos en el intestino beneficiando la salud. Por esta razón, una dieta equilibrada que contenga este tipo de alimentos y los que provengan de cultivos biológicos favorecerá la microbiota o flora intestinal. Algunos de estos alimentos son:

1. Kombucha: es una bebida fermentada que se realiza a partir del té negro o té verde con azúcar. Es la bebida

probiótica con más diversidad bacteriana.

2. Kefir: producto lácteo similar al yogur líquido fermentado a través de la acción de un conjunto de levaduras y bacterias.
3. Yogur: es una buena fuente de probióticos, siempre y cuando sea entero y sin azúcar.
4. Chucrut: es una preparación culinaria que se elabora a través de la fermentación de las hojas frescas del repollo o de la col.
5. Masa madre o levadura natural: es un cultivo vivo compuesto por levaduras y bacterias que se producen a través de la fermentación de cereales como el trigo, y de los microorganismos que se encuentran en el ambiente.
6. Queso: no es solo una buena fuente de calcio, sino que es rico en probióticos (mozzarella, cheddar, gouda y cottage).
7. Los pepinillos sin vinagre son una buena fuente de probióticos. La mezcla de agua y sal en la que se elaboran favorece el desarrollo de bacterias beneficiosas.
8. Chocolate negro: además de poseer propiedades antioxidantes y ayudar al flujo sanguíneo contiene probióticos.

PROBIÓTICOS EN SUPLEMENTOS

Es importante reconocer que los probióticos se caracterizan por pertenecer a un género, una especie y una cepa específica (por ejemplo, *Lactobacillus rhamnosus* GG). De esa manera tienen propiedades y beneficios específicos, aunque cada uno tiene sus propias características y ventajas para la salud. Para elegir el adecuado, es fundamental revisar en su etiqueta el tipo de cepa que contenga:

- *Bifidobacterium lactis*: esta cepa ayuda a modular algunos aspectos del sistema inmune en adultos y restaura la flora intestinal en los niños, alivia y disminuye flatulencias, diarrea y estreñimiento.
- *Lactobacillus acidophilus*: mantiene y restaura la salud de la microflora en el sistema digestivo, así como de la flora vaginal y da soporte al sistema inmune.
- *Lactobacillus reuteri*: presente en la leche materna, esta cepa protege de infecciones mediante el sistema inmune.
- *Lactobacillus rhamnosus*: disminuye la incidencia de infecciones gastrointestinales, respiratorias y también la diarrea asociada al consumo de antibióticos.
- *Lactobacillus plantarum*: tiene un efecto inmunoestimulador que ayuda a prevenir infecciones.

UN APOORTE DE PROBIÓTICOS AYUDA A MANTENER UNA BUENA SALUD INTESTINAL, ASÍ COMO A PREVENIR EL DESEQUILIBRIO EN LA FLORA INTESTINAL Y, POR TANTO, NUMEROSAS PATOLOGÍAS.



CAMINAR, SUBIR COLINAS O ESCALAR BRINDAN UN BUEN ENTRENAMIENTO AL CUERPO Y PERMITEN AUMENTAR LA FUERZA Y LA AGILIDAD.

Mientras el uso de las pantallas viene en aumento, el tiempo vivido en espacios naturales disminuye, lo que va en detrimento de nuestros bienestar. Según investigaciones realizadas por la Universidad de Minnesota, los entornos pueden aumentar o reducir el estrés, lo que significa que lo que una persona está viendo, escuchando y experimentando en cualquier momento afecta no solo su estado de ánimo, sino también el funcionamiento de sus sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.

placenteros. La exposición a la naturaleza no solo mejora el estado de ánimo, sino que contribuye al bienestar físico al reducir la presión arterial, el ritmo cardiaco, la tensión muscular y la producción de hormonas del estrés.

El ser humano está concebido para el movimiento y las investigaciones indican que muchos de nuestros órganos y sistemas se regulan y ajustan

sus funciones bajo ambientes de actividad; es por esto que en ocasiones volverse más activo mejora comportamientos metabólicos, gastrointestinales o endocrinos que se encontraban desajustados, como lo asegura Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA COLPATRIA.

Caminar es uno de los mejores entrenamientos para la salud del corazón en todas las edades y para todo tipo de personas, incluyendo aquellas con problemas y condiciones del co-

Pero, ¿cuál es la diferencia?

- Cuando se habla de hiking se hace referencia a caminatas de corta duración por sendas o caminos de montaña debidamente señalizados que inician y terminan regularmente en el mismo lugar.
- El trekking, por su parte, consiste en caminatas largas (días, semanas, etc.) por terrenos montañosos y sin señalización, y por ello es una práctica un poco más exigente y desafiante.

De acuerdo con el doctor Tovar, entre los beneficios de estas dos actividades se destacan:

- **Mejoran la condición física:** caminar, subir colinas o escalar brindan un buen entrenamiento al cuerpo y permiten aumentar la fuerza y la agilidad.
- **Proporcionan bienestar al corazón:** realizar este tipo de actividades aumenta la fuerza cardiovascular debido a que el corazón bombea con más fuerza para mantener los niveles de ejercitación. Esto minimiza la probabilidad de un accidente cerebrovascular.
- **Reducen la obesidad:** las caminatas cortas o largas ayudan a mantener un peso saludable.
- **Disminuyen la ansiedad:** caminar, sea cual sea el ritmo, libera adrenalina, segrega endorfina y reduce la tensión y la ansiedad.
- **Mejoran la salud mental:** los recorridos al aire libre reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, y brindan una mayor sensación de satisfacción.
- **Ayudan a socializar:** a través de este tipo de caminatas se puede conocer gente nueva, y con ello, compartir experiencias.

- Escoger el calzado adecuado. Para evitar un problema en los pies es fundamental elegir un buen calzado para caminatas cortas o largas, con cargas pesadas o por terrenos limpios. Las botas ofrecen un mejor apoyo.
- Mapa y brújula o GPS. Estas herramientas le permitirán conocer su ubicación, y con ello, los posibles sitios en los que puede acampar, encontrar agua o simplemente orientarse.
- Agua y alimentación. Sin suficiente agua los músculos y órganos del cuerpo no funcionan co-



rectamente. Consumir poca agua aumenta el riesgo de hipotermia. Los *snacks* le proporcionarán una ingesta calórica para mantener la energía necesaria.

- Ropa adecuada. Es fundamental usar ropa cómoda, además de contar con prendas que se puedan quitar a medida que avance el calor o, por el contrario, si llueve, contar con chaqueta impermeable. En lo posible, evitar la ropa de algodón porque mantiene la humedad cerca de la piel. Igualmente, es fundamental incluir protector solar, gafas de sol y repelente.
- Botiquín de primeros auxilios. Llevar a la mano antisépticos, analgésicos, vendajes adhesivos de distin-

tos tamaños, gasa estéril, gel desinfectante a base de alcohol, etc.

- Mochila/maleta. Elegir la que más se adapte al cuerpo y cuyo tamaño permita no excederse en el peso. Es preferible optar por una que tenga bolsillos de distintos tamaños.
- Saco de dormir. Cuanto más ligero, mejor.
- Linterna. Es fundamental para caminatas que puedan realizarse en horas de la noche.
- Bastones. Los palos para caminar protegen las rodillas, facilitan el ascenso en las caminatas de montaña y brindan mayor estabilidad en terrenos difíciles.



Qué hacer cuando nuestra mascota muere

CUANDO UN AMIGO DE CUATRO PATAS SE VA, SU AUSENCIA CAUSA MUCHO DOLOR, ESPECIALMENTE EN LOS NIÑOS, QUIENES VEN EN SU MASCOTA A UN AMIGO INSEPARABLE. APOYAR A LOS PEQUEÑOS EN ESTE PROCESO LES AYUDA A SUPERAR LA PÉRDIDA Y A ENFRENTAR EL DUELO DESDE LA INFANCIA.

La llegada de una mascota al hogar produce alegría, ya que se convierte en un miembro más de la familia y su incondicionalidad hace que día a día crezca el amor por ella. No obstante, su pérdida puede llegar a ser tan fuerte como si la que parte fuera una persona que amamos.

De acuerdo con María Bedoya, psicóloga clínica adscrita a AXA COLPATRIA, la muerte de un animal de compañía es dolorosa para la familia y afecta a los niños, a quienes se les debe brindar acompañamiento, aún más cuando para ellos esta vivencia puede llegar a ser su primera experiencia relacionada con la muerte.

La ausencia de un animal de compañía trae interrogantes, como por ejemplo, si se hizo lo necesario o si se hubiera podido evitar su muerte, lo cual hace parte del duelo, es decir, de ese proceso de adaptación emocional

ante una pérdida, en donde los padres son muy importantes para brindar consuelo a los pequeños.

Cada niño, según su edad, reaccionará de una forma diferente. Señala la psicóloga Bedoya que en este proceso los adultos también deben darse la oportunidad de compartir su duelo con los pequeños, llorar y sonreír con ellos, recordando los mejores momentos con la mascota.

“Hay que dejar que los niños expresen sus emociones, que hablen de su amigo de cuatro patas cuantas veces lo requieran. Para los niños es más fácil decir lo que sienten cuando su entorno se los permite”, dice la especialista.

UN PROCESO NATURAL

El médico veterinario Guillermo Forero, gerente del Centro Clínico Veterinario Dingo, manifiesta que es importante que los niños, a través de sus padres, puedan conocer que la muerte es un proceso natural como vivir, que todos los seres tenemos un ciclo, que la vida es muy valiosa y por ello hay que disfrutarla con amor y respeto hacia el otro, en este caso, hacia el animal.

“Al niño hay que involucrarlo en el cuidado de la mascota y aún más cuando esta presenta problemas de salud. Hay que explicarle la situación, según su edad, para que cuando falte su fiel amigo pueda enfrentar mejor su duelo”, indica Forero.

De otra parte, en el mercado toman fuerza opciones que contribuyen en el proceso de despedida a estos amigos de cuatro patas, en los que las familias buscan acompañamiento para aliviar el dolor del adiós.

Johanna Estrada, gerente de operaciones de Capillas de la Fe- Coorserpark, señala que con los años, la muerte de un animal de compañía ha adquirido mayor significado, al punto que hoy las familias disponen de planes exequiales que cubren también a las mascotas, las que –al igual que los humanos– pueden tener hasta una velación si sus amos así lo disponen.

“Hoy las familias pueden acceder a espacios acondicionados para dar ese último adiós a las mascotas a través de empresas especializadas en la prestación de servicios exequiales y funerarios. Pueden despedir a su amigo fiel con música, arreglos florales y también con una ceremonia antes de su cremación”, dice Estrada, quien resalta la importancia de adquirir un plan exequial para las mascotas, pues la muerte es inevitable y cuando se presenta es mejor contar con este servicio.

Los planes exequiales varían según la empresa, destacándose también como parte de su labor, el acompañamiento a través de espacios complementarios de apoyo espiritual y psicológico, según las necesidades de las familias.

BOSQUE CENIZARIOS

Los tiempos han cambiado y la despedida que se da a estos seres cobra hoy

ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS SEAN CONSCIENTES DE QUE LA MUERTE ES UN PROCESO NATURAL COMO VIVIR, QUE TODOS LOS SERES TENEMOS UN CICLO, QUE LA VIDA ES MUY VALIOSA Y HAY QUE DISFRUTARLA CON AMOR Y RESPETO HACIA EL OTRO, EN ESTE CASO, HACIA EL ANIMAL.

EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MÁS PEQUEÑOS

- ▶ Debe evitarse el empleo de frases o palabras que le resten la importancia que le quiere dar el niño a su mascota.
- ▶ Cuando la mascota –debido a su estado de salud– requiere de muerte asistida, es relevante que los padres permitan que el pequeño se despidiera de ella antes del procedimiento. Aquí los adultos deben explicarle que su mascota necesita descansar y que partirá a otro lugar en donde ya no sentirá más dolor.
- ▶ Es clave generar espacios para el diálogo con el pequeño y recordar en familia los momentos de alegría y las anécdotas más destacadas.
- ▶ Los niños suelen compartir en el jardín infantil o en el colegio sus vivencias, de ahí que sea fundamental hablar con los docentes a cargo de su grupo para que se les brinde apoyo.
- ▶ Realizar actividades con el niño, como la elaboración de cartas o dibujos para su mascota, le permitirán expresar lo que siente, lo que quisiera contarle y cómo despedirse de ella.
- ▶ Se recomienda no adquirir otra mascota de inmediato. Hay que darle un espacio al pequeño para que viva su duelo y luego pueda brindarle mucho amor a otro ser. Ninguna mascota reemplaza a otra, cada una tiene su identidad.

mayor importancia, tanto que existen lugares adaptados para dejar sus cenizas. Para citar un ejemplo, Capillas de la Fe dispone de un bosque cenizario ubicado a las afueras de Bogotá, lugar al que las familias pueden llevar las cenizas de su mascota, las cuales son usadas como abono para dar vida a un nuevo árbol que siembran los mismos familiares en su memoria. “Esta acción ayuda a niños y adultos en su proceso de duelo, ya que siembran vida y honran la memoria de su amigo de cuatro patas”, dice Estrada.

Es necesario comprender que, así como cada humano tiene una personalidad, cada mascota tiene una identidad y que la experiencia vivida con este ser especial queda en el corazón de cada uno de los que compartieron con ella.

LA MUERTE DE UN ANIMAL DE COMPAÑÍA ES DOLOROSA PARA TODA LA FAMILIA Y AFECTA A LOS NIÑOS, A QUIENES SE LES DEBE BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO EN SU DUELO.

A PESAR DE QUE EL
TELÉFONO INTELIGENTE
ESTÁ CONSUMIENDO
CADA VEZ MÁS NUESTRO
TIEMPO Y ATENCIÓN,
SON MUY POCAS
LAS PERSONAS QUE
ESTÁN TOMANDO
ACCIONES EFECTIVAS
PARA CONTROLAR ESTA
SITUACIÓN.

No sea esclavo de su celular

AUNQUE NO SE CATALOGA AÚN COMO UNA PATOLOGÍA O UN TRASTORNO DEL COMPORTAMIENTO, LA NOMOFOBIA SURGE COMO CONSECUENCIA DEL USO DESMEDIDO DEL CELULAR Y CONDUCE AL AISLAMIENTO SOCIAL.

Javier Bosh Fossi es un comunicador social y catedrático en Ciencias Humanas que nunca ha tenido un celular y menos un *smartphone*. Él forma parte de un reducido número de personas que van en contravía de una de las adicciones contemporáneas: la nomofobia, que significa “no-mobile-phone phobia” o, lo que es lo mismo, la dependencia al teléfono móvil llevada al extremo.

Mientras Javier no usa celular, los que sí lo tiene llegan a mirar el móvil hasta 150 veces en un día. Según el *Estudio de consumo móvil Colombia 2020*, realizado por la firma Deloitte, “los teléfonos inteligentes se han vuelto altamente invasivos en nuestra vida personal, social y laboral”. El 81% de los encuestados considera que usa demasiado el teléfono.

El informe de Deloitte señala que aunque los encuestados mostraron ser muy conscientes “de que el uso del teléfono inteligente está consumiendo más de nuestro tiempo y nuestra atención de lo que debería ser, son muy pocos los que están tomando acciones efectivas para controlar esta situación”.

La investigación establece que un 30% de las actividades sociales son interrumpidas por el uso del teléfono inteligente y muestra que Colombia (81%) está

por encima de México (76%) y Argentina (72%) en la percepción del ‘uso excesivo’ del celular.

Una de las razones de este incremento se origina en la pandemia ocasionada por COVID-19, que obligó a que las personas interactuaran más a través de diferentes dispositivos digitales y redes sociales. Según el *Digital 2021 Global Overview Report*, publicado por la agencia We are Social y la plataforma Hootsuite, el número de dispositivos móviles conectados en Colombia subió a 60,83 millones en 2021. De ese total, cerca de 76,4% se encuentra activo en redes sociales como Tik Tok, Facebook, Instagram y YouTube.

De acuerdo con el reporte, los usuarios que se conectaron por redes sociales tuvieron un aumento de 11,4%, con un total de cuatro millones de perfiles nuevos, mientras que el tiempo que pasaron en internet su-

peró las 10 horas, lo que significó casi una hora de incremento del tiempo gastado frente al periodo 2019-2020.

ADICCIÓN QUE GENERA DESCONTROL

Para el experto en tecnología y comunicación, Víctor Solano Franco, “la tentación de vivir pegados al celular es muy grande, debido a que no solo se dispone de un dispositivo para hacer y recibir llamadas, sino de todo un centro de experiencias que incluye relacionamiento con los seres queridos, transacciones financieras, almacenamiento de datos, cámara fotográfica y de video, consola de videojuegos, mapas, cuadernos, hojas de cálculo, brújula y agenda de citas, entre otras aplicaciones, tanto para uso personal como laboral y para el entretenimiento”.

Solano advierte que “si bien se les ha adjudicado a los jóvenes el mayor porcentaje de tiempo frente al celular,

no es un fenómeno exclusivo de ellos. Adultos mayores también pueden experimentar casos de ludopatía digital, por ejemplo”.

Desde la psicología, la esclavitud al celular o nomofobia se considera como una adicción que genera descontrol. Así lo percibe Miguel Sabogal García, médico psiquiatra y presidente de la Asociación Colombiana de Salud Mental. “En la actualidad han surgido las llamadas dependencias psicológicas, no químicas o sin sustancias, entre las que se destacan la ludopatía, la adicción a las compras, al trabajo, al sexo, al ejercicio físico y a las tecnologías, que empiezan a ser preocupación para la salud pública por los problemas que ocasionan en la esfera psicosocial de los sujetos afectados”, precisa el psiquiatra.

Sabogal explica que “el ser humano busca siempre estimular su cerebro” y el teléfono proporciona esa estimulación constante que genera placer (los videos, la música, la comunicación), y así nace la adicción. Le preocupa el daño generado a los niños y jóvenes, porque el cerebro se desarrolla hasta los 21 años. “Si se hacen adictos al celular no desarrollan habilidades motoras, de coordinación, habilidades sociales, orientación visoespacial y memoria de trabajo. También se causa daño visual”.

¿QUÉ HACER?

En etapas tempranas el autocontrol, con ayuda de círculos cercanos, es una de las salidas para frenar la esclavitud al celular, aunque entre los más adictos es importante acudir al médico psiquiatra. Para Solano, parte de la solución es la educación en el manejo del celular “y la principal recomendación es tener un uso equilibrado de los diferentes dispositivos para que no pase a la dimensión del abuso y por ello se descuiden las relaciones y experiencias que tenemos en el mundo analógico. Es indispensable que exista una conversación y unas reglas claras de uso entre los jóvenes, los padres de

CÓMO SABER SI SE ES ADICTO AL TELÉFONO MÓVIL

Entre los síntomas más comunes que genera la nomofobia se destacan:

1. Palpitaciones
2. Sensación de ahogo
3. Angustia
4. Desesperación
5. Alteración del sueño
6. Revisión del teléfono innumerables veces
7. Malas relaciones interpersonales
8. Falta de atención a lo que ocurre alrededor

familia y los educadores. Pero también entre los empleadores y los colaboradores de una empresa”.

El psiquiatra Sabogal recomienda, a su turno, fijar horarios para desconectarse, y si esta opción no funciona, se debe buscar asesoría de psicólogos y psiquiatras para que ayuden al ‘tecnoadicto’ a manejar la ansiedad que lo lleva a la compulsión de estar observando todo el tiempo lo que pasa en su celular.

Dentro de las salidas que los mismos esclavos del celular han intentado se encuentran apagar el sonido del aparato, poner la opción ‘no molestar’ o modo avión, apagar las notificaciones o la conectividad de los datos y limitar el uso de las aplicaciones. También, según expresaron en la encuesta de Deloitte, han guardado el celular

o se lo han entregado a otra persona para evitar la tentación.

Otras recomendaciones son destinar un tiempo específico (30 a 60 minutos) para revisar el correo y no hacerlo más durante el día, planificar el tiempo que va a destinarse a redes sociales y apartar de la vista el teléfono mientras se trabaja para así no caer en la tentación de revisarlo. No usar el teléfono como despertador es otro *tip*, así como poner la pantalla en gris y no llevar el celular a la mesa.

Y aunque no existe un tiempo ideal de uso, el manejo normal de esta herramienta es relativo: “la frecuencia es esa medida subjetiva en la cual hacemos lo indispensable, lo disfrutamos y, sin embargo, no perdemos el contacto con el mundo físico”, señala Solano.

El psicólogo estadounidense Jean M. Twenge, catedrático de la Universidad de San Diego (California), adelantó un estudio para conocer los efectos de la tecnología en la sociedad contemporánea y recomienda que las personas “traten de no pasar más de dos horas al día en medios digitales e intenten aumentar la cantidad de tiempo viendo a sus amigos cara a cara y haciendo ejercicio; dos actividades relacionadas de manera directa con una mayor felicidad”.

Javier Bosh, el catedrático que no usa celular, considera que “estamos en una cultura de la sobreinformación” y aboga por la comunicación presencial.

Reconocer la adicción es un gran paso, señalan los psicólogos. Sin embargo, es tarea de todos velar por el buen uso de los *smartphones*, y con mayor razón cuando crece día a día el acceso a internet y a los dispositivos móviles.

LOS USUARIOS COLOMBIANOS QUE SE CONECTARON POR REDES SOCIALES TUVIERON UN AUMENTO DE 11,4% EN 2021, CON UN TOTAL DE CUATRO MILLONES DE PERFILES NUEVOS, MIENTRAS QUE EL TIEMPO QUE PASARON EN INTERNET SUPERÓ LAS 10 HORAS.



El cerebro también debe ejercitarse

Hacer crucigramas y sopas de letras, armar rompecabezas o jugar ajedrez no sólo se consideran actividades de esparcimiento, sino que forman parte de los sencillos ejercicios mentales que recomiendan los geriatras a los adultos mayores para mejorar los procesos de atención, concentración e integración neurosensorial, buscando mantener activas las capacidades neuronales y retrasar su deterioro.

La pérdida de memoria es una de las mayores preocupaciones cuando llegan los años dorados, así como el deterioro del razonamiento y la comprensión, que según un artículo de la revista British Medical Journal (BMJ) comienza a partir de los 45 años. Por ello, uno de los grandes retos, no solo para los médicos sino para los pacientes, es la comprensión del envejecimiento cognitivo.

Para evitar o disminuir el declive del conocimiento se deben procurar estilos de vida saludables

ASÍ COMO SE ACUDE A UN GIMNASIO O SE VA AL PARQUE A HACER EJERCICIOS FÍSICOS, DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS HAY QUE EJERCITAR EL CEREBRO PARA ESTIMULAR LAS CAPACIDADES INTELECTUALES Y EMOCIONALES. SE TRATA DE LA GIMNASIA CEREBRAL O NEURÓBICA.

y, en esta línea, además del ejercicio físico, una alimentación balanceada, buena calidad del sueño, control del azúcar y la tensión, los ejercicios mentales permiten mantener despiertas las neuronas para que no envejezcan rápidamente.

GIMNASIA CEREBRAL

Robinson Cuadros es médico geriatra y representante de Colombia ante la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatria, así como asesor científico y voluntario de la Fundación Acción Familiar Alzheimer. A su juicio, la gimnasia cerebral permite “fortalecer las conexiones neuronales para mejorar el rendimiento a través de mente y cuerpo y la vinculación hemisférica, favoreciendo el aprendizaje y la motricidad”.

Esta gimnasia, también conocida como neuróbica, “busca estimular y mantener las capacidades mentales, evitar la desconexión de la persona

con su entorno, fortalecer sus relaciones sociales, brindar seguridad y a la vez incrementar su autonomía, con el fin de reafirmar su identidad y autoestima y minimizar el estrés”, explica el geriatra. De esta manera, la neuróbica optimiza el rendimiento cognoscitivo funcional, mejorando la calidad de vida de la persona, su familia y cuidadores.

El entrenamiento cerebral incluye desde ejercicios sencillos para hacer en casa como rompecabezas, crucigramas y aeróbicos, hasta procesos terapéuticos para fortalecer aspectos específicos de la función cerebral.

Según el geriatra Cuadros, la gimnasia cerebral comprende la terapia de orientación a la realidad y a la reminiscencia (recordar) con la ejecución de ejercicios específicos que parten de las habilidades de memoria que conserva la persona y aquellas donde hay fallas. De acuerdo con el estado del paciente se puede hacer rehabilitación de la memoria por medio del entrenamiento de la memoria explícita y de la técnica de

recuerdo demorado, que consiste en recordar palabras en el mismo orden que sean pronunciadas por el médico o terapeuta; entrenamiento de la memoria procedimental (actividades que se hacen a diario sin pensar); y el empleo de ayudas externas con el manejo de neuropsicólogos.

Es clave también que los individuos conserven un factor neuroprotector, es decir, el control adecuado de todo aquello que pueda afectar la microcirculación cerebral. En este sentido, mantener cifras tensionales adecuadas, glicemia y niveles de colesterol equilibrados y una buena calidad de sueño son fundamentales a la hora de hablar de una salud microvascular a nivel cerebral.

EJERCICIOS Y ENTORNO FAMILIAR

La musicoterapia, la estimulación sensorial y la actividad física estructurada, como bailar al son de una melodía, hacer deporte o ejercicios de estiramiento, yoga o taichí, estimulan la comunicación y permiten la interacción de varias zonas cerebrales para fortalecer la velocidad de procesamiento y la respuesta efectiva de los adultos mayores ante situaciones de la vida diaria, todo esto acompañado

10 EJERCICIOS MENTALES PARA FORTALECER LA MEMORIA

Expertos en neuroplasticidad recomiendan algunos ejercicios que pueden hacerse en casa y en los que predomina cambiar las rutinas:

- ▶ Hacer trabajar la mano no dominante. Si es diestro peinarse con la mano izquierda.
- ▶ Cambiar la ruta para dirigirse al parque o al supermercado.
- ▶ Memorizar números, series, matrículas y teléfonos.
- ▶ Juegos de mesa como ajedrez y naipes.
- ▶ Armar rompecabezas, crucigramas, sudoku, concéntrese y sopas de letras.
- ▶ Hacer cálculos mentales, mientras se compra el mercado (no llevar lista).
- ▶ Recordar nombres completos de amigos y ex compañeros.
- ▶ Aprender una palabra cada día.
- ▶ Practicar meditación y yoga para disminuir el estrés.
- ▶ Hacer alguna manualidad como tejer.
- ▶ Usar plataformas de juegos de entrenamiento cerebral como www.lumosity.com y www.neuronation.com.



de una alimentación saludable, rica en proteína, fibra, verdura, vitaminas B12 y D, y ácido fólico. “Lo anterior en consonancia con un entorno familiar y emocional saludable y estimulante, no restrictivo, que les permita gozar de salud mental y neuronal”, indica Cuadros.

Aunque muchos ejercicios pueden hacerse en casa, estos deben ser asesorados por el equipo de neuropsicología y de terapia ocupacional en el sistema de salud, que a su vez tienen que trabajar en equipo con geriatría, neurología, fisiatría y, por supuesto, con la familia. “Cada persona requerirá una atención particular por lo que no existe una fórmula estándar para todos, pues las reservas cognitivas son diferentes: la actitud, la motivación, los factores externos influyen en la aproximación afectiva y efectiva de cada persona en particular”, advierte el médico geriatra.

Los expertos evalúan la capacidad cognitiva de cada persona para planificar las actividades, analizar la capacidad motora y la afectiva. Está demostrado que ejercitar con regularidad las facultades mentales tiene un efecto protector, no solo al hablar de la reserva cognitiva sino de salud emocional y mental.

Para las personas que ya tienen un deterioro cognitivo secundario o una enfermedad neurológica, traumática o toxicológica, se recomienda la rehabilitación cognoscitiva, que consiste en la aplicación de procedimientos, técnicas y utilización de apoyos, con el fin de que el paciente pueda retomar de manera segura, productiva e independiente las actividades que realizaba a diario.



La cocina, punto de encuentro y distracción

ESTE ESPACIO ES UNO DE LOS LUGARES MÁS IMPORTANTES DE LA VIVIENDA. HAY DÍAS EN LOS QUE BUENA PARTE DE NUESTRO TIEMPO EN CASA SE OCUPA EN LA COCINA, AL TENER QUE PREPARAR LOS ALIMENTOS, HACERNOS UN CAFÉ O BUSCAR UN SNACK.

La psicóloga Angie Vásquez indica que cocinar resulta positivo para el bienestar. “Todo lo que a uno le guste y que lo haga sentir que se distrae, se despeja y

disfruta, teniendo en cuenta que no sea por obligación o compromiso, puede servir. Así que si a la persona le gusta cocinar, es una buena opción para sentirse bien”, señala.

Por su parte, la pastelera Stefanía López ilustra la experiencia de cocinar en casa como algo muy tranquilo y que puede compartirse con amigos y familia. “Es un encuentro y un ritual alrededor de la comida”, comenta.

Vista así, la cocina se transforma en un espacio de reunión con nuestros seres queridos o con nosotros mismos, y el acto de cocinar, además de nutrirnos nos brinda compañía y abre las puertas a la creatividad, “porque las personas pueden expresar lo que sienten”, señala Vásquez.

Por eso mismo, la cocina está muy ligada a la cultura y a las historias. Nos reunimos a cocinar y narramos anécdotas. Charlamos mientras reproducimos recetas que han evolucionado durante cientos de años.

DISTRIBUCIÓN Y ORDEN

Este espacio no es solo un reflejo de nuestros gustos y preferencias; el tamaño y su forma nos dan una idea de su distribución, diseño y decoración. La cocina es en esencia un área de trabajo, por lo que debe ser práctica y funcional, y su diseño debe estar pensado para permitir el ahorro de tiempo y esfuerzo.



LA COCINA SE TRANSFORMA EN UN ESPACIO DE REUNIÓN CON NUESTROS SERES QUERIDOS O CON NOSOTROS MISMOS, Y EL ACTO DE COCINAR, ADEMÁS DE NUTRIARNOS NOS BRINDA COMPAÑÍA Y ABRE LAS PUERTAS A LA CREATIVIDAD.

Independientemente de si vivimos en una casa o en un apartamento, el diseño de interiores de la cocina debe adaptarse a la disposición de los demás espacios. Para Stefanía López, la organización es primordial. Reconoce que la experiencia de cocinar en casa y hacerlo como trabajo son distintas. Y que en ambos casos es crucial la distribución del espacio y de los instrumentos.

La ubicación de los muebles es importante para la comodidad y la eficiencia a la hora de cocinar. Las áreas a tener en cuenta son la húmeda, la fría y la caliente (lavaplatos, nevera y cocina). Estas son tres disposiciones básicas posibles:

- Triángulo de trabajo. Cada área es un vértice del triángulo. Esta disposición facilita el movimiento y le da prioridad y espacio suficiente a las actividades de cada área (preparación de alimentos, limpieza y secado, conservación).
- Distribución en L. Aquí las áreas están ubicadas en dos paredes, con lo que se favorece

ELEMENTOS INDISPENSABLES

Hay distintos instrumentos que facilitan los procesos a la hora de picar o iniciar la cocción. Estos son algunos elementos esenciales:

- › Cuchillos. Para la carne, las verduras y el pan.
- › Tablas de cortar. Las hay de madera y de otros materiales como el plástico. Ideal es tener tres para distintos tipos de alimentos.
- › Espátulas, cucharones y pinzas. De madera o silicona para no dañar el interior de las ollas.
- › Tijeras y abrelatas.
- › Escudridor, colador y rayador.

Es crucial tener ollas y sartenes de distintos tamaños. Ayuda mucho también disponer los elementos en cajones y ganchos para facilitar el acceso a ellos, y ubicar los ingredientes en recipientes con tapa y en especieros con rótulos para evitar confusiones y desorden.

- Distribución lineal. Es adecuada para los espacios reducidos. Todas las áreas están en línea, hay continuidad entre áreas y el movimiento se da en dos direcciones.

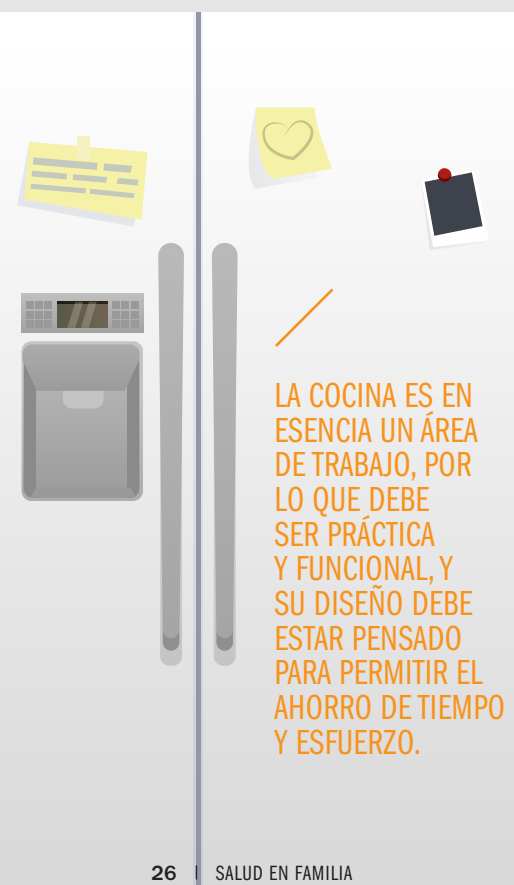
Tan importante como la distribución es la limpieza de la cocina, pues es el espacio en el que preparamos nuestros alimentos. Algunos elementos ideales para

POR TRATARSE DE UNO DE LOS ESPACIOS MÁS CONCURRIDOS A DIARIO EN EL HOGAR, YA QUE PASAMOS BUEN TIEMPO EN LA COCINA PREPARANDO CADA COMIDA Y MERIENDA, ES NATURAL QUE BUSQUEMOS QUE SEA LO MÁS ACOGEDOR, AGRADABLE Y FUNCIONAL POSIBLE.

el trabajo conjunto en la cocina y hay continuidad entre las superficies, lo que ofrece fluidez al movimiento.

la limpieza son agua, jabón neutro, limón, bicarbonato de sodio, vinagre, esponjas suaves, paños y algunos productos especializados para materiales como la madera o la vitrocerámica.

No debe olvidarse la limpieza de áreas que suelen pasarse por alto como las campanas de cocina, el horno o el interior de los muebles de almacenamiento. Un orden de limpieza recomendable es: muebles (exterior e interior), electrodomésticos, campanas, nevera, superficies y suelo.



LA COCINA ES EN ESENCIA UN ÁREA DE TRABAJO, POR LO QUE DEBE SER PRÁCTICA Y FUNCIONAL, Y SU DISEÑO DEBE ESTAR PENSADO PARA PERMITIR EL AHORRO DE TIEMPO Y ESFUERZO.

Perdonar es ganar

QUIEN OFRECE EL PERDÓN SE HACE LIBRE Y ENCUENTRA BENEFICIOS EMOCIONALES, MENTALES Y ESPIRITUALES.

Si los seres humanos entendieran los enormes beneficios que trae perdonar, seguramente lo harían con mayor frecuencia y abandonarían los rencores y la ira para ser más felices en la vida.

Los beneficios de perdonar son inmensos. El psicólogo Pablo Vásquez, adscrito a AXA COLPATRIA, los enumera. La lista es larga y muy dicente: “Ofrecer perdón potencia el autoconcepto, la autoimagen y la autoeficacia; propicia relaciones sanas y

estables, es un antídoto para el estrés, la hostilidad, la depresión y la ansiedad. Fortalece la salud física y mental, también el sistema inmune. Perdonar nos permite viajar por la vida ligeros de equipaje y disfrutar a las personas, los ambientes y los desafíos de la cotidianidad”.

Vicky Pérez, psiquiatra y miembro de Reconnecta, grupo que ayuda a personas con enfermedades mentales, explica que muchos estudios han abordado la relación del perdón y el estrés y han demostrado que las personas que tienen más capacidad para perdonar disminuyen el estrés.

La psiquiatra agrega que, al perdonar, las personas cambian emociones negativas por positivas y esto tiene mucho que ver con la empatía, la sensación de ser más compasivos y generosos. Por eso este cambio tiene un efecto en la salud mental y en la forma de contemplar el proceso de la vida.

A pesar de todos estos beneficios, no siempre resulta fácil perdonar porque, como explica Vásquez, el perdón es producto de una decisión personal y exige un proceso. “Perdonar generalmente implica una decisión de dejar atrás el rencor y los pensamientos de dolor y venganza, y puede quitarle a la otra persona el poder que tiene en la vida de quien perdona”.

Esta liberación es muy importante, porque cuando

OFRECER PERDÓN GENERALMENTE IMPLICA UNA DECISIÓN DE DEJAR ATRÁS EL RENCOR Y LOS PENSAMIENTOS DE DOLOR Y VENGANZA, Y PUEDE QUITARLE A LA OTRA PERSONA EL PODER QUE TIENE EN LA VIDA DE QUIEN PERDONA.

hay resentimiento, ira, amargura y dolor, hay desequilibrio emocional. Como lo explica Vásquez, “recibir maltratos, especialmente de cercanos con quienes has establecido lazos de afectos, puede causar alteraciones emocionales y desestabilización

generalizada. Si dedicas tiempo a pensar en el por qué te hirieron, los rencores, la hostilidad, los deseos de justicia propia se pueden perpetuar”.

LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Además de todos estos efectos positivos en la salud física, emocional y mental, para muchas personas perdonar es un acto con una dimensión espiritual muy importante; de hecho, es señalado por casi todas las religiones como una manera de acercarse a Dios y como un acto de liberación que hace mejores seres humanos.

Incluso, personas creyentes afirman que perdonar es un acto de Dios. Como lo define Adelaida Santa-

maría, cristiana creyente y practicante, “para perdonar hay que tomar la decisión y esto implica que te coges te la mano de Dios y le dices: ayúdame a perdonar, porque el perdón definitivamente proviene de Dios”.

CÓMO PERDONAR

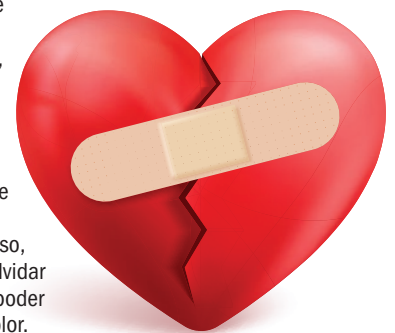
Perdonar es un proceso y no siempre es fácil hacerlo, porque lo primero que exige es tomar la decisión de dejar atrás los rencores, la ira y el deseo de venganza. Muchas veces las personas creen que perdonar es un signo de debilidad, pero significa todo lo contrario, porque se necesita fortaleza para conectarse con las propias emociones dolorosas, ser capaz de mirarlás, aceptarlas y reconocer que hay un sufrimiento interno por algo que hizo otra persona.

Después de reconocer estas emociones es importante tratar de ser empático para ponerse en el lugar del otro y entender su situación personal; esto no significa justificar una acción, lo que pide este momento es generar compasión en quien perdona para así ser capaz de generar emociones sanas hacia el otro. Para llevar a cabo este proceso puede ser útil el apoyo de un psicólogo o de un consejero espiritual.

PERDONAR NOS PERMITE VIAJAR POR LA VIDA LIGEROS DE EQUIPAJE Y DISFRUTAR A LAS PERSONAS, LOS AMBIENTES Y LOS DESAFÍOS DE LA COTIDIANIDAD.

LA LIBERACIÓN AL PERDONAR

Cuando hay sentimientos de rabia y rencor hacia alguien se teje con esa persona una relación, porque esas emociones hacen que la persona esté siempre presente en la vida de quien siente el dolor. Este cordón que las une no es sano y no permite seguir adelante, es como un ancla en el pasado. De esta manera esa persona hacia quien se siente la rabia termina teniendo un poder sobre quien siente el dolor. De allí se deriva que, al perdonar, esa relación se libere pues ya no existen las emociones negativas que generaban el vínculo, ahora solo hay paz en el corazón. Perdonar no significa que la relación se reconstruya, pues esto no siempre es posible. Por eso, quienes creen que perdonar es olvidar están equivocados, perdonar es poder recordar lo sucedido sin sentir dolor.



LA OMS LO DEFINIÓ
COMO ESTRÉS CRÓNICO
LABORAL CON TRES
CONSECUENCIAS:
SENTIMIENTO DE
AGOTAMIENTO PROFUNDO,
ACTITUD NEGATIVA HACIA
EL TRABAJO Y REDUCCIÓN
DE LA EFICACIA
PROFESIONAL.

Cómo no dejarse ‘quemar’ en el trabajo

EL SÍNDROME DE BURNOUT O DEL ‘QUEMADO’ EN EL TRABAJO CONSISTE EN UN ESTRÉS CRÓNICO CON INSATISFACCIÓN Y DESMOTIVACIÓN PROGRESIVAS. APRENDA A DETECTAR Y SOBREPONERSE A ESTA AFECCIÓN DE NUESTRO TIEMPO.

Trastornos psicosomáticos que hacen que las dolencias físicas se vean agravadas por factores mentales, palpitaciones, mareos, úlceras, fatiga crónica, depresión e incluso ideas de suicidio pueden ser los síntomas de sufrir el síndrome de *burnout* en su fase extrema. Empieza con un decaimiento que hace que la persona que lo sufre no quiera ir a su lugar de trabajo. Incluso el estrés que genera lleva a que el empleado renuncie sin tener otra oferta laboral cuando no encuentra más salidas.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, definió a esta enfermedad como estrés crónico en el puesto de trabajo con tres claras consecuen-

cias: sentimiento de agotamiento profundo, actitud negativa hacia el trabajo y reducción de la eficacia profesional.

El Ministerio de Trabajo incluyó el síndrome de *burnout* o de agotamiento profesional en el listado de enfermedades profesionales (Decreto 1477 de 2014) y un estudio realizado en Colombia por la Organización Internacional del Trabajo, OIT, estima que uno de cada cinco empleados padece estrés y fatiga.

LA GRAN RENUNCIA

Con la llegada de la pandemia ocasionada por el coronavirus se dio una transformación laboral hacia el

teletrabajo que buscaba reducir el riesgo de contagio entre los empleados. Sin embargo, el proceso de adaptación a la nueva realidad de trabajo en casa, que para muchos fue beneficiosa porque les permitió compartir más tiempo con la familia, significó para otros una duplicación del trabajo y el estrés. Entre las tareas laborales y del hogar, más el uso excesivo de tecnología —que no delimitaba el cierre de una jornada y el comienzo de otra— muchos maestros, médicos, personal sanitario, ejecutivos, empleados de sectores como comercio y prestación de servicios, trabajadores independientes y amas de casa sintieron agotamiento.

El cansancio y el miedo al contagio llevaron a replantear el estilo de vida, al punto que en Estados Unidos y otros países se empezó a dar el fenómeno de la Gran Renuncia, que llevó a casi cuatro millones de trabajadores a dejar sus puestos entre enero y abril de 2021. Y aunque en Colombia, un país con alto desempleo, muchos empleados no pueden darse ese lujo, el agotamiento sí pasa cuenta de cobro en la salud y el bienestar.

El año pasado, de acuerdo con un estudio de FTI Consulting relacionado con el agotamiento laboral, se detectó que cuatro de cada diez colombia-

SALIDAS PARA EL BURNOUT

Para no ‘fundirse’ en el trabajo no hay fórmula mágica, pero sí algunas recomendaciones y tratamientos que deben estar a cargo de todo un equipo interdisciplinario en donde participan médico, psicólogo laboral, psiquiatra, internista, fisiatra, departamento de personal o recursos humanos, psicólogo clínico y otros especialistas según las comorbilidades que tenga el empleado.

Entre las recomendaciones del psicólogo Freudenberg se encuentran limitar el número de horas de trabajo, realizar pausas activas, evitar trabajos repetitivos, promover el trabajo en grupo, compartir experiencias emocionales, plantearse objetivos realistas y promover el ejercicio físico y las actividades de ocio. Cada tratamiento se da de acuerdo con el nivel de estrés con el que convive el afectado: leve, moderado o grave. Las intervenciones también pueden ser individuales, grupales y organizacionales. Dentro de las intervenciones individuales se propone la práctica cotidiana de ejercicios de relajación y meditación que mejoran la calidad de vida, aumentar los niveles de ejercicio físico (incluido yoga) y disfrutar del tiempo libre y de la vida en familia, lo que reducirá significativamente los niveles de estrés.

nos reconocían sentirse muy agotados con sus actuales empleos y siete de cada diez estarían dispuestos a cambiar de actividad o trabajo si pudieran.

Las consecuencias del agotamiento son físicas, psicológicas y laborales, y no solo involucran al afectado, sino que puede contagiar a otros compañeros de trabajo. Ariel Alarcón Pra-

da, psiquiatra, psicoanalista y experto en *mindfulness* de la Universidad del Rosario, llama la atención en su libro ‘Médicos bajo estrés’ sobre lo que pueden sentir los galenos cuando se enfrentan con el síndrome de *burnout*.

“Todo comienza con la percepción del médico, muchas veces sutil y hasta desapercibida, de que algo anda mal en su trabajo, que no está siendo tan feliz y realizado en él. A pesar de que llega en la noche muy cansado y preocupado por sus pacientes, no puede dormir bien, tiene una noche con sobresaltos. A la mañana siguiente, al sonar el despertador, siente que no ha descansado y quisiera seguir durmiendo más; de hecho, lo hace. Al salir de su casa, afanado por el retraso, quisiera irse para cualquier otra parte menos para la clínica o el hospital”, señala Alarcón.

CÓMO DETECTAR SI SE TIENE AGOTAMIENTO LABORAL

El psicólogo estadounidense Herbert Freudenberg fue el primero en describir los síntomas del agotamiento profundo y hacer un estudio amplio sobre el tema. En la investigación se detallan 12 reacciones o síntomas de la enfermedad, que inicialmente se detectó en médicos y se ha hecho extensiva a otros trabajadores.

- **Compulsión de probarse a sí mismo.** Trabajar más duro, negar las propias necesidades (no tener tiempo, energía o motivación para nada más); desplazamiento de

conflictos (la crisis desencadena cefaleas, lumbalgia, hipertensión arterial, palpitaciones y otras cardiopatías).

- **Cambio de valores.** El psiquiatra Alarcón Prada explica que el trabajo consume todas las energías disponibles y no queda combustible para los amigos, la familia o el disfrute del escaso tiempo libre. En esta etapa “el profesional se va tornando más intolerante, no le gusta estar en ambientes sociales que antes lo estimulaban, o estar en cualquier tipo de reunión le parece insoportable”.
- **Aislamiento.** El contacto social se va reduciendo a un mínimo absoluto y, aún dentro del trabajo, no interactúa con calidez ni profundidad con los otros.
- **Cambios en el comportamiento.** Los colegas, la familia y los amigos notan que la persona no es la misma que solía ser.
- **Despersonalización y vacío interior.** Hacen parte de las etapas más avanzadas del síndrome, que llevan a la **desesperanza**, una de las fases más peligrosas de la enfermedad, según explica el psiquiatra Alarcón, porque como el paciente está tan aislado y no cree que nadie pueda ayudarlo, pueden aparecer las ideas de suicidio.
- **Agotamiento extremo.** Es la fase final del síndrome, en donde las fuerzas físicas y psíquicas colapsan por completo y el profesional no se siente con fuerzas ni para levantarse.

Con uno o varios trabajadores presentan este síndrome las organizaciones también resultan afectadas. Entre las consecuencias más comunes para las empresas están la disminución en la cantidad y en la calidad asistencial o de servicios, insatisfacción laboral, pérdida de motivación, absentismo, accidentes laborales, rotación de puestos y abandono de la organización.



Lo que no debe faltar al ir de excursión

UNO DE LOS PLACERES DE LA VIDA ES DISFRUTAR DE ESCAPADAS Y VIAJES A ESPACIOS EN LOS QUE SE GOCE DEL CONTACTO CON LA NATURALEZA. ELEMENTOS ESENCIALES QUE NO DEBEN FALTAR EN EL MORRAL PARA QUE NUESTRA EXCURSIÓN SEA TODO UN ÉXITO.

El plan de salir a recorrer montañas, acampar en un lago o realizar excursiones por escenarios abiertos es toda una experiencia que no solo integra a la familia, sino que genera bienestar y mejora los niveles de estrés, en tanto que caminar a cielo abierto libera endorfinas y contribuye al bienestar físico y emocional.

Para que estas salidas sean exitosas es muy importante hacer una buena planeación con miras a que estas experiencias contribuyan a mejorar la calidad de vida y no se conviertan en un dolor de cabeza por falta de preparación.

Carolina Echeverri Obregón, quien tiene a su haber miles de kilómetros recorridos y es ciclista aficionada y periodista de profesión, creó los podcasts *Relatos Sonoros de la Montaña* y *Mundo Camper*, espacios en los que cuenta las bondades de las salidas a la montaña y otros escenarios.

Echeverri, conocida en redes sociales como @carocaracolina, @relatos-



sonorosdelamontana y @mundocampercolombia, tiene infinidad de consejos prácticos a la hora de salir de excursión en familia.

“El propósito que nos mueva a visitar espacios naturales siempre debería ser el de disfrutar de la belleza del entorno de una manera sostenible. Hay que evitar el impacto que podamos causarle al lugar, bien sea sendero, montaña, cascada, río, nevado, playa, etc. La consigna debe ser no dejar rastro, *Leave no trace*, en inglés, que es un movimiento de siete principios para que nuestras salidas al mundo natural sean conscientes y sostenibles”, apunta Echeverri (ver recuadro).

MORRAL CÓMODO, CELULAR CON CARGA COMPLETA, BRÚJULA, ELEMENTOS DE ASEO PERSONAL Y BASTONES PARA CAMINAR SON ALGUNOS DE LOS ARTÍCULOS ESENCIALES PARA IR DE EXCURSIÓN.

LO QUE NO DEBE FALTAR EN EL MORRAL

Según la excursionista, un morral bien cómodo donde quepa todo lo que debe llevarse es fundamental en las excursiones, “porque se deben tener las manos libres”. “También es importante el celular en el que podemos bajar aplicaciones para este tipo de actividades como *Wikiloc* y *Strava*. Hará falta la brújula, nuestros elementos personales y, si sabemos ma-

ELEMENTOS ESENCIALES PARA EL VIAJE

1. Vestuario: Llevar ropa adecuada para la montaña, es decir, telas de secado rápido, tanto en pantalón como en camisa (preferiblemente largos por el frío, los mosquitos o el sol), abrigo de dos capas, es decir, saco y chaqueta impermeables y zapatos adecuados, de buen agarre, preferiblemente botas para no lastimar los tobillos en escenarios irregulares.

Hay otros elementos indispensables que dependen del lugar y el clima que haga donde se vaya a ir de excursión, como los que contribuyen a la protección solar: gorra, gafas y bloqueador. Si el clima es frío, los guantes y las bufandas no deben faltar, y si es lugar de lluvia, se recomienda usar botas pantaneras y poncho.

En lo posible tratar de no usar jeans, sacos de algodón o ropa pesada.

2. Morral adecuado: la maleta debe ser un morral muy cómodo, de agarraderas fuertes en hombros y, preferiblemente, con agarre a la cintura y al pecho para nivelar los pesos.

3. Alimentación e hidratación: es recomendable llevar alimentos que nos gusten, sean ligeros y aporten energía, como barras de cereal, maní, chocolatinas, sándwiches y un termo de mínimo un litro con agua o alguna bebida hidratante, pero no energizante.

4. Otros elementos que no deben faltar: es clave llevar medicamentos como antihistamínicos y analgésicos por si surge alguna emergencia, documentos de identidad y carnés de vacunación, dinero en efectivo, celular con carga completa, bolsas para la basura y un pito en caso de que se pierda la ruta.

5. Preparación física y mental: cualquier caminata, por pequeña que sea, nos va a exigir física y mentalmente, así que es bueno planearla con antelación. Prepararse significa hacer caminatas más o menos largas, estirar e hidratarse para que el cuerpo esté listo para una exigencia física importante, así como conocer la ruta que se hará e investigar un poco sobre su flora y fauna.

nejarlos, uno o dos bastones que sean de ayuda y apoyo en la caminata”, puntualiza la senderista.

La recomendación de la experta es que, para empezar, se visiten parques en la ciudad, el jardín botánico o reservas cercanas. “Después pueden hacerse caminatas con guianza de un día completo a montañas cercanas, y más adelante puede pensarse en travesías con acampada incluida en Los Nevados, Amazonas, La Guajira o los Cerros de Mavicure, teniendo en cuenta que estos sitios demandan otro tipo de implementos y preparación”, puntualiza Echeverri.

Felipe Urdinola Castillo, director de cine y caminante, recomienda a su turno tener una preparación física y “nunca, por ningún motivo, ir en estado de embriaguez o bajo el efecto de alguna sustancia narcótica”.

Ambos expertos coinciden en que visitar este tipo de espacios limpian el cuerpo, la mente y el espíritu. “Se entra en una dimensión de calma, de agradecimiento y paz mental”, enfatiza Urdinola.

ES ACONSEJABLE LLEVAR PANTALONES Y CAMISAS DE SECADO RÁPIDO, SACO Y CHAQUETA IMPERMEABLES Y ZAPATOS DE BUEN AGARRE, PREFERIBLEMENTE BOTAS, PARA NO LASTIMAR LOS TOBILLOS EN ESCENARIOS IRREGULARES.

LOS SIETE PRINCIPIOS DEL LEAVE NO TRACE

1. Planificar y preparar el viaje.
2. Viajar y acampar en terrenos adecuados.
3. Disponer de forma idónea de los residuos generados.
4. No llevarse nada del lugar que se visita (material animal, vegetal o mineral).
5. Reducir el impacto en las fogatas.
6. Respetar la vida salvaje.
7. Ser considerado y respetuoso con otros visitantes.



A continuación presentamos algunas actividades que podrá disfrutar con los suyos en el segundo trimestre del año.



Joan Manuel Serrat
El vicio de cantar

En la que será su última gira, el cantautor catalán se presentará en Medellín y Bogotá el 23 y 25 de mayo.

Teatro Metropolitano José Gutiérrez Gómez, Medellín

Teatro Movistar Areana (Coliseo Cubierto El Campín), Bogotá



Festival Mono Núñez

Regresa a la presencialidad este festival de música andina colombiana que es el punto de encuentro por excelencia de autores, compositores y melómanos.

Junio 23-26 de 2022

Ginebra (Valle del Cauca)



Fito Páez en concierto

Vuelve al país el ícono del rock en español Fito Páez con La conquista del espacio tour. Se trata de un viaje musical por toda la historia discográfica del cantante argentino.

8 de mayo

Movistar Arena – Bogotá

Tuboleta.com

Alta calidad y excelente servicio a todos nuestros usuarios



Urgencias médico-quirúrgicas

Atención en adultos, las **24 horas** durante todos los días del año.

- 4 Consultorios médicos.
- 4 Camas de observación.
- Sala de trauma para paciente ortopédico.
- Sala de reanimación.
- Imágenes diagnósticas.



Medicina crítica

Ofrece el soporte necesario en la atención de pacientes en estado crítico, quienes son manejados por médicos intensivistas altamente calificados.

- 6 camas de Unidad de Cuidado Intensivo adulto.
- 2 camas de Unidad de Cuidado Intermedio adulto.



Cirugía ambulatoria y hospitalaria

Manejo integral acorde con los diagnósticos clínicos para propender a la recuperación, rehabilitación y acompañamiento de los pacientes y sus familias.

- 3 salas quirúrgicas.
- 6 camas de recuperación.
- 1 Central de esterilización.



Imágenes diagnósticas y laboratorio clínico

Amplio portafolio de exámenes diagnósticos simples y especializados para garantizar la calidad y el tiempo de respuesta en los resultados.

- Laboratorio clínico.
- Tomografía Axial computarizada.
- Radiología convencional.
- Resonancia Nuclear Magnética.
- Ultrasonografía (Ecografía).

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.

Christus Sinergia Lungavita

- Carrera 110 No. 15 - 20 Barrio Ciudad Jardín.
- Servicios: consulta médica especializada y exámenes de laboratorio.

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 **directorío médico** las especialidades disponibles en cada sede.

AXA COLPATRIA Seguros de Vida S.A.
AXA COLPATRIA Medicina Prepagada S.A.

* Los beneficios aplican para los planes de salud que tienen estos servicios.
* Aplican términos y condiciones.