

EL SECRETO DE SABER ENVEJECER

Con los avances médicos las personas tienen la capacidad de envejecer en buenas condiciones de salud, a lo cual contribuyen los estilos de vida saludables.

TIPOS DE DEPRESIÓN Y CÓMO PREVENIRLOS

Expertos nos guían en la detección y prevención de esta patología de salud mental.



Hijos plenos e independientes

Formar hijos autónomos, que se quieran y valoren dependerá de las pautas que se les dé en la crianza, así como de la autoestima y el ejemplo de padres o tutores.

La orientación de psicólogos, pediatras y pedagogos juega un papel importante a la hora de acompañar la crianza.

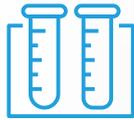
¡Para personas importantes como tú!

Ponemos a tu disposición la **Clínica VIP de AXA COLPATRIA**, dotada con modernas y confortables instalaciones y el mejor equipo de profesionales. Prestamos servicios de salud con altos estándares de calidad, atención personalizada y trato preferencial.

Servicios



Urgencias médicas adultos (24 horas). Sin cobro de Bono de atención*.



Apoyo complementario imágenes de diagnóstico y laboratorio clínico.



Hospitalización adulto.



Unidad de cuidado intensivo.



Cirugía ambulatoria y hospitalaria.

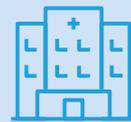


**7 camas de UCI
1 cama de intermedios**

*Aplica para clientes de AXA COLPATRIA.



Tu bienestar es el nuestro, por eso, la **Clínica VIP** es ideal para atender lo más importante para nosotros: tú y tu familia, buscando entregarles lo que verdaderamente necesitan a través de los mejores servicios médicos.



Nos encontramos ubicados en la
Calle 97 No. 23 -10
PBX: **(601) 745 2727**

Conoce más en
www.miclinicavip.com

SUMARIO



6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

10. TEMA DE PORTADA

Hijos plenos e independientes



SALUD

14. PREVENCIÓN

Los distintos tipos de depresión y cómo prevenirlos

16. NUTRICIÓN

La verdad sobre los carbohidratos

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Los beneficios de correr con el perro



FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Preste atención a las señales de estrés

22. ADULTOS

Convivencia: comunicación es la clave

24. ADULTOS MAYORES

El secreto de saber envejecer

26. EN CASA

Las bondades de comer en familia



BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Aprenda a tratarse bien

30. VIDA & TRABAJO

Cómo construir equipos de trabajo exitosos

32. VIAJES

Proteja su salud mientras viaja



34. AGENDA



Edición 79 (ISSN 0124 - 0234)
Bogotá, agosto 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

Comité Editorial

Eduardo Meola, Luis Fernando Montoya,
Ana María Rodríguez, María Alejandra García,
María Rodríguez Gómez, 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 / IBAGUÉ Calle
35 # 4C-24 Barrio Cadiz Tel.: (8) 2771666 / MEDELLÍN Carrera
43a N° 11-129 Tel.: (4) 6042919 fax 5125083 /
MONTERÍA Carrera 4 # 26-46 (4) 7823005 / NEIVA Calle
10 # 5-05 oficina 202 Tel.: (8) 2631666 / PEREIRA Calle
14 N° 19-18 Edificio Palmar de Pinares Local 102 Tel.: (6) 340
2177/ PASTO Carrera 26 # 19-07 Edificio Futuro OF
208 Tel.: (2) 737 0667 / SANTA MARTA Carrera 5 # 24A-54 Tel.:
(5) 4357166 / VALLEDUPAR Carrera 11 # 14-82 Tel.:
(5) 5742125 / VILLAVICENCIO Calle 34 # 40-60 Barrio Barzal
Tel.: (8) 6849666

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



unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

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

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

Fortalecemos nuestros canales digitales para simplificar su vida

En AXA COLPATRIA entendemos que la innovación y los avances tecnológicos son herramientas fundamentales para mejorar la prestación de servicios en salud y extender su cobertura. Al transformar la experiencia de nuestros clientes en cuanto al acceso a los servicios médicos, optimizar su eficiencia y simplificar los procesos estamos dando un paso más allá en nuestra cultura de excelencia y en el objetivo de velar por el bienestar de nuestros usuarios y sus familias.

Ya hemos visto que la pandemia cambió por completo nuestras vidas y rutinas, pero, de igual manera, somos conscientes de que en medio de la crisis encontramos una oportunidad para la innovación en salud a través de los servicios de telemedicina y el fortalecimiento de nuestros canales digitales.

En esa ruta de optimización de procesos y aplicativos para facilitar la vida de los usuarios, también estamos trabajando en el mejoramiento de las herramientas de prestadores, proveedores y asesores que comercializan los servicios y que son parte integral del ecosistema en salud.

Por eso, estamos orgullosos de los avances alcanzados que venimos implementando, entre los que se encuentran las mejoras realizadas al directorio médico. Desde la *app* AXA COLPATRIA, el usuario podrá comunicarse con los espe-

cialistas de su preferencia o con las instituciones prestadoras del servicio que requiera.

También estamos trabajando en optimizar la solicitud de autorizaciones médicas a través del portal de clientes.

Estas mejoras no solo incluyen a nuestros usuarios; estamos trabajando en un nuevo portal para los asesores, quienes contarán con una herramienta para habilitar la expedición de pólizas en línea. Esta funcionalidad aplicará inicialmente para la emisión de pólizas dentales.

En el frente de prestación de servicios programados por los médicos e instituciones prestadoras de servicio, estamos creando nuevas funcionalidades en el portal de proveedores para mejorar la solicitud de autorizaciones tanto ambulatorias como hospitalarias. El objetivo es automatizar todo el proceso de generación de órdenes médicas, facturación y aprobación de los servicios en salud.

Sabemos que mejorar la experiencia del cliente en todo el ciclo de servicio, generarle herramientas de autogestión y acompañarlo en todo el proceso nos permitirá tener una comunicación más fluida y mejorar su vida. Es en la prevención y el fortalecimiento de nuestra atención que nos consolidamos como su aliado en salud y bienestar.



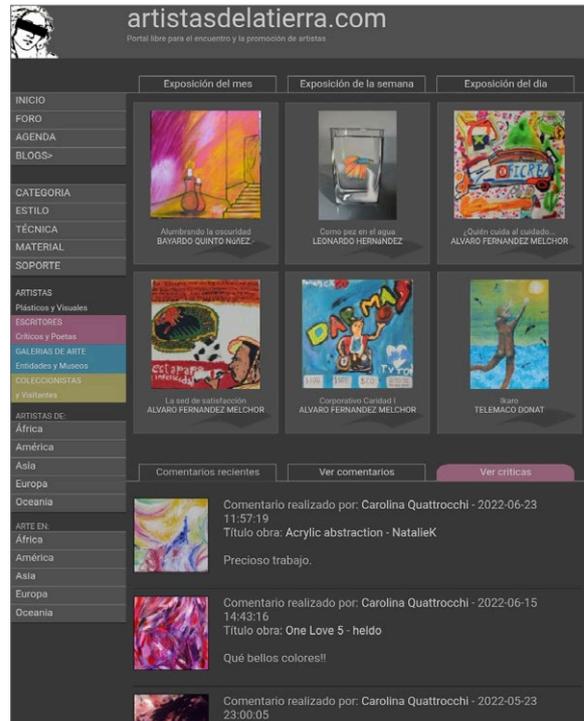
Eduardo Meola
DIRECTOR DE SALUD

EN MEDIO
DE LA CRISIS
ENCONTRAMOS
UNA OPORTUNIDAD
PARA LA
INNOVACIÓN
EN SALUD A
TRAVÉS DEL
FORTALECIMIENTO
DE LOS CANALES
DIGITALES.



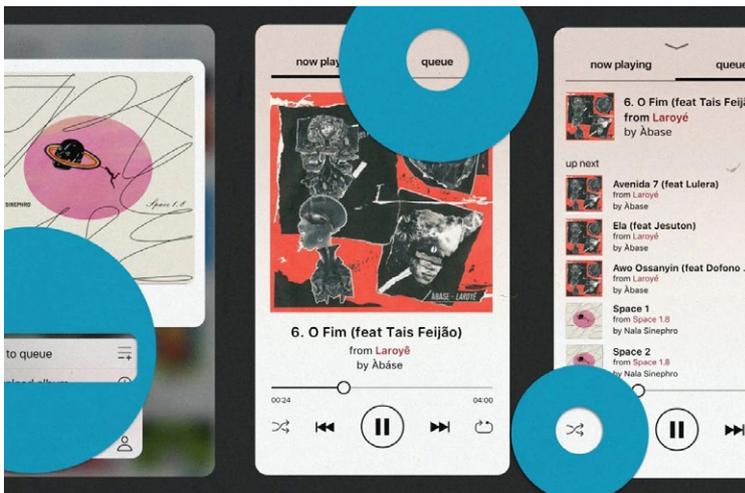
PARA VER EN TV
Pálpito

Si aún no ha visto esta serie colombiana es el momento de hacerlo porque ya anunciaron que habrá segunda temporada, y si es como la primera, no se la puede perder. La serie se encuentra en Netflix y ha sido una de las más vistas de esta plataforma. Con buenas actuaciones de Ana Lucía Domínguez, Sebastián Martínez y Michel Brown, la historia se sumerge en el mundo del tráfico de órganos y presenta un amor inesperado y a un hombre todopoderoso que traspasa los límites por lograr que la mujer que ama viva para siempre.



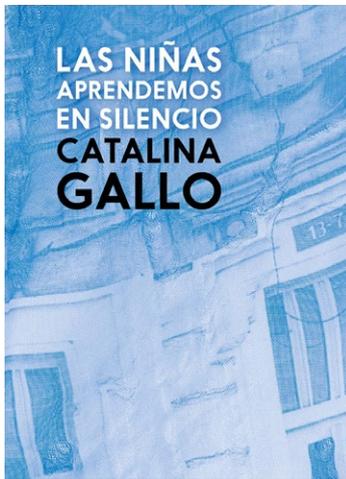
EN LA WEB
artistasdelatierra.com

Es una página para que los artistas plásticos presenten sus trabajos y los den a conocer. El sitio web reseña la exposición del mes, de la semana y del día, y cuenta con artistas de todos los continentes. Sus promotores explican que una imagen de computador no es igual a la obra, pero sí permite comunicar las ideas y compartirlas con otros. Las obras también están clasificadas por categorías, materiales, estilos y técnicas. Es un lugar para quedarse y mirar despacio, y si es artista, para darse a conocer.



APPS
BandCamp

En esta red social es posible escuchar artistas, seguirlos y comprar su música, pero a diferencia de otros servicios de *streaming*, este se encuentra ligado exclusivamente a los artistas independientes. Es un buen lugar para descubrir bandas y encontrar música auténtica lejos de lo más popular y de lo que más se consume en el mercado. Cuenta con herramientas de búsqueda y sistemas de *hashtags* para encontrar agrupaciones reconocidas y otras que no son tan comerciales.



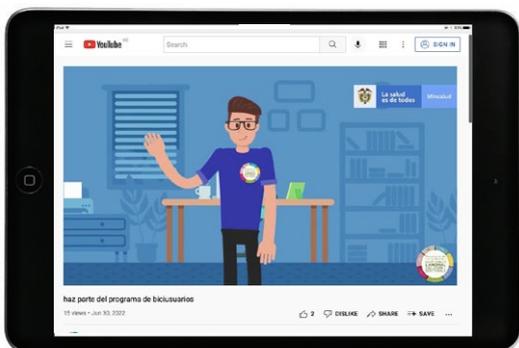
PARA LEER

Las niñas aprendemos en silencio

En este libro narrado en fragmentos, la escritora y periodista bogotana Catalina Gallo recuerda su infancia como retazos. Escrito desde la voz de la niña que fue, señala temas de género, el clasismo, la formación religiosa, el machismo y también momentos divertidos y amorosos de los primeros años de vida. El libro fue presentado por la editorial Laguna Libros como una de sus novedades en la pasada Feria del Libro de Bogotá.

YOUTUBE

MinSalud es bienestar



Este canal del Ministerio de Salud comparte tips, ejercicios y recomendaciones sobre actividad física, bienestar y acompañamiento psicológico. Fue creado en plena crisis de pandemia por coronavirus y está dirigido a todos los miembros del núcleo familiar.



INSTAGRAM

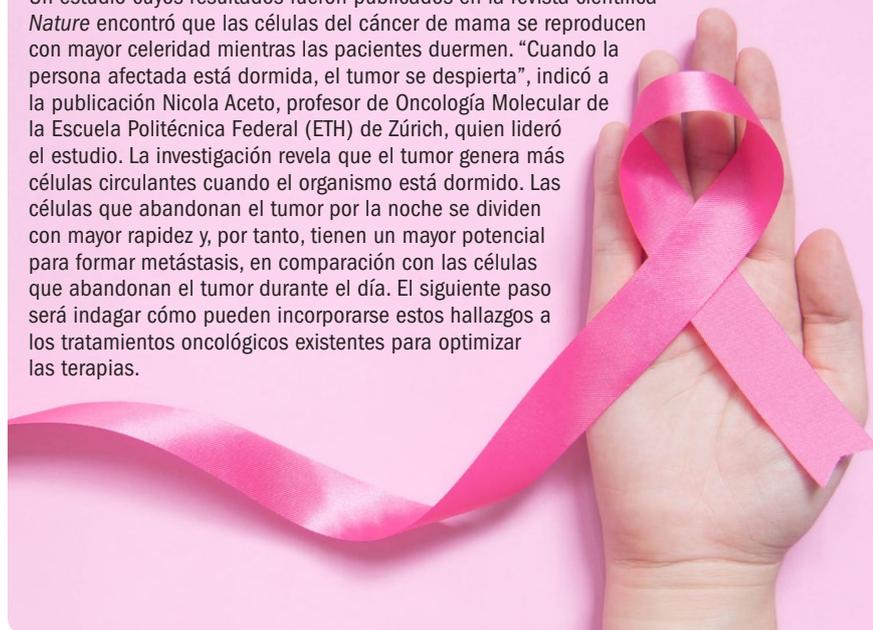
Paredropodcast

En su cuenta de Instagram el literato y profesor Camilo Hoyos reseña quién será su próximo invitado a este espacio dedicado a la literatura en el que entrevista escritores, editores y expertos en literatura de Colombia, Latinoamérica y España. Recientemente cumplió su capítulo número 100 con una entrevista a Irene Vallejo, autora de *El Infinito en un Junco*. Las novedades, los autores del momento y toda la movida literaria se encuentran aquí.

INVESTIGACIÓN

Cáncer de mama y sueño

Un estudio cuyos resultados fueron publicados en la revista científica *Nature* encontró que las células del cáncer de mama se reproducen con mayor celeridad mientras las pacientes duermen. “Cuando la persona afectada está dormida, el tumor se despierta”, indicó a la publicación Nicola Aceto, profesor de Oncología Molecular de la Escuela Politécnica Federal (ETH) de Zúrich, quien lideró el estudio. La investigación revela que el tumor genera más células circulantes cuando el organismo está dormido. Las células que abandonan el tumor por la noche se dividen con mayor rapidez y, por tanto, tienen un mayor potencial para formar metástasis, en comparación con las células que abandonan el tumor durante el día. El siguiente paso será indagar cómo pueden incorporarse estos hallazgos a los tratamientos oncológicos existentes para optimizar las terapias.



Innovamos nuestros canales digitales para usted

En AXA COLPATRIA continuamos trabajando en el fortalecimiento de nuestros canales digitales para que los usuarios puedan tener una mejor experiencia e ingresen de forma rápida y oportuna a los diferentes servicios en salud. Ahora pueden acceder desde su celular o el portal de clientes al directorio médico, solicitar citas médicas, recibir notificaciones y recordatorios de consultas y descargar resultados de laboratorio.

Desde el segundo semestre de 2021 nuestros usuarios pueden marcar desde el directorio médico de la *app* AXA COLPATRIA al número de teléfono celular o fijo que aparece en el lado del indicativo de la ciudad, y comunicarse con el especialista o la institución prestadora del servicio. También pueden compartir el contacto con las diferentes aplicaciones que tengan descargadas en su celular o desde la web, a través del correo electrónico.

Otra funcionalidad con la que cuentan nuestros clientes es la descarga de resultados de laboratorio tomados en los Centros de Especialistas Médicos AXA COLPATRIA de Chicó y Santa Bárbara, Clínica VIP o con Emermédica en Bogotá, a través de la *app* y el Portal de Clientes, ingresando a www.axacolpatria.co, sección Acceso a Clientes.

Así mismo, optimizamos el proceso de solicitud de autorizaciones por el portal de clientes, para que los usuarios corroboren si su requerimiento ha sido aprobado y puedan descargar en línea la autorización del servicio. Muy pronto esa funcionalidad podrá hacerse también desde la *app* AXA COLPATRIA.

En cuanto a las notificaciones de citas médicas que el cliente agendó por el *call center* o los canales digitales, a partir de ahora recibirá un aviso que le confirmará la programación de su servicio por correo electrónico, mensaje de texto o en su aplicación. También recibirá un mensaje recordatorio 24 horas antes de la cita por los tres mismos canales, por los que podrá confirmar o cancelar su cita.

Otro beneficio del que gozan nuestros usuarios es que pueden autorizar el débito automático desde la primera cuota para los productos de salud que tienen contratados con nosotros. Todos estos avances se enmarcan en nuestra estrategia de acompañamiento y mejoramiento de la experiencia al cliente en todos los pasos del ciclo de prestación del servicio con temas de autogestión y optimización herramientas digitales para continuar prestando un servicio idóneo y seguir haciendo su vida más fácil.



Toma de muestras de laboratorio y farmacia a domicilio

Alineados con nuestro objetivo de facilitar los procesos para nuestros usuarios brindamos el servicio de toma de muestras de laboratorio y entrega de productos de farmacia a domicilio a través de Emermédica.

Para solicitar estos servicios el usuario deberá comunicarse a la **Línea de servicio al cliente (601) 3077089 Opc 4** o a la **línea nacional 01 8000 117087**. La toma de muestras de laboratorio a domicilio se presta en Bogotá, Cali, Medellín, Bucaramanga y Villavicencio, donde atendemos población mayor de 6 años dentro del perímetro de cobertura establecido por Emermédica. El servicio de farmacia a domicilio tiene una amplia cobertura y se presta en Bogotá, Chía, Cali, Medellín, Cartagena, Barranquilla, Villavicencio, Neiva y Bucaramanga. Este servicio aplica para medicamentos y productos complementarios para el cuidado de la salud y tiene un costo por cada uno de los productos solicitados más el valor del domicilio, que es de \$ 3.000. Todos los miércoles los usuarios cuentan con 10 % de descuento en productos de farmacia.



Más sonrisas con AXA COLPATRIA

Su bienestar es nuestra prioridad y por eso ahora el servicio odontológico cubrirá el 100 % de la consulta de emergencia y actividades derivadas de la misma como las siguientes:



- Examen clínico y diagnóstico de la urgencia
- Radiografía periapical de la pieza afectada.
- Pulpectomía (retiro del nervio)
- Drenaje de abscesos
- Reparaciones de prótesis de consultorio
- Rebases de prótesis
- Recementación de provisionales o coronas.

Esta cobertura aplica desde el primer día de vigencia de la póliza para los planes Fesalud Plus, Original Plus, Alterno Plus y Alterno Amparado.

Hijos plenos e independientes

CÓMO FORMAR HIJOS AUTÓNOMOS, INDEPENDIENTES, QUE SE QUIERAN Y VALOREN DEPENDERÁ MUCHO DE LAS PAUTAS QUE SE LES DÉ EN LA CRIANZA, ASÍ COMO DE LA AUTOESTIMA Y EL EJEMPLO DE LOS PADRES O TUTORES.

Ana María Sastre es diseñadora y madre de dos hijos y —de acuerdo con su experiencia— señala que traer hijos al mundo “no es una tarea fácil, pues la maternidad es un aprendizaje constante”.

“Por diferentes circunstancias —apunta esta madre de familia— uno tiende a sobreproteger a los hijos. Queremos que no pasen ninguna necesidad y que no tengan problemas, pero a través de las vivencias y el paso del tiempo terminé aprendiendo lo

importante que es dejarlos resolver sus problemas”, indica, al tiempo que señala la necesidad de “enseñarles a pensar por sí mismos encomendándoles tareas, escuchándolos, dejándolos opinar y mostrándoles límites para que los tengan y también los pongan. Así se van formando seres humanos funcionales, pensantes, libres y plenos”.

Ana explica que hay distintos factores sociales, económicos y culturales que influyen en la crianza de los hijos y que estos pueden cambiar, incluso al

interior de una misma familia. “Como en todo proceso hay variaciones; por ejemplo, la forma de incentivar a mis dos hijos es muy diferente, hay cosas que le van muy bien a uno y que con el otro no funcionan”.

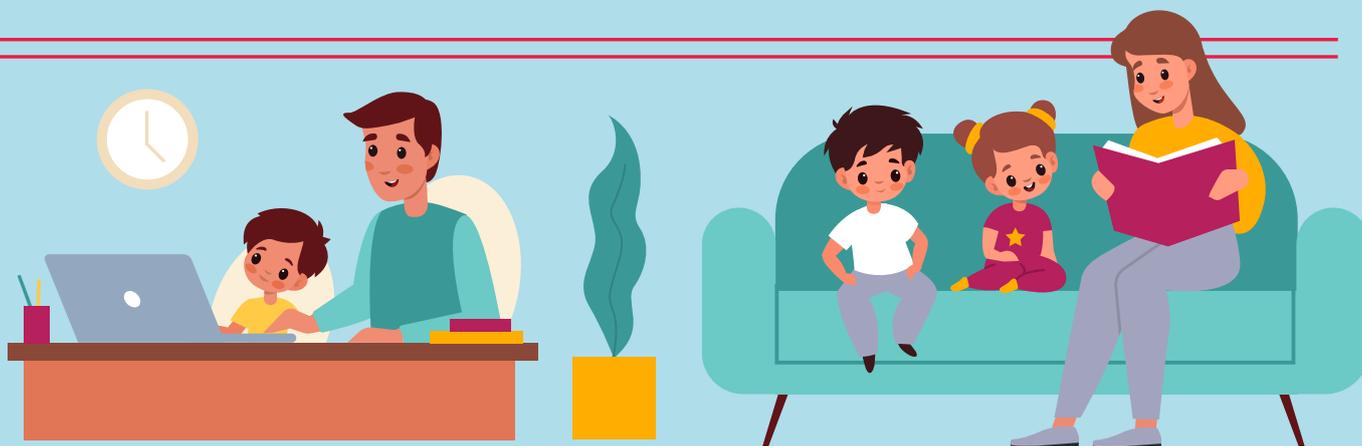
Es por esto que la guía de expertos juega un papel importante a la hora de acompañar a la intuición y el amor de quienes deciden concebir y criar a un hijo. Psicólogos, pediatras y pedagogos están prestos a dar luces en ese complejo proceso que es el de forjar el carácter y personalidad de los más pequeños de la casa.

LA GUÍA DE EXPERTOS JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE A LA HORA DE ACOMPAÑAR LA CRIANZA. PSICÓLOGOS, PEDIATRAS Y PEDAGOGOS ESTÁN PRESTOS A DAR LUCES EN ESE COMPLEJO PROCESO DE FORJAR EL CARÁCTER Y LA PERSONALIDAD DE LOS HIJOS.

LA PAUTA QUE IMPONEN LOS PADRES

La psicóloga clínica independiente Diana Marcela Herrera coincide con





el factor diferencial al que hace alusión Ana Sastre. “Si le preguntamos a diez padres y madres lo que significa tener hijos independientes y plenos, seguramente el concepto será diferente para todos. Si partimos de la premisa de que cada ser humano es distinto, podemos asumir que no todas las pautas de crianza funcionan igual. Sin embargo, durante las primeras etapas de crecimiento es de vital importancia el papel que ocupan los padres o tutores de los niños para implementar o reforzar diferentes áreas de su desarrollo”, afirma la experta, para quien lo primero y más importante es “contribuir a cimentar la confianza en ellos mismos”.

Herrera resalta que para los padres muchas veces es difícil identificar cuándo deben tomar acciones y cuándo no. “Lo más importante es que el niño o niña pueda tener espacios de reflexión y responsabilidades pequeñas o grandes, dependiendo de la edad”, dice la psicóloga.

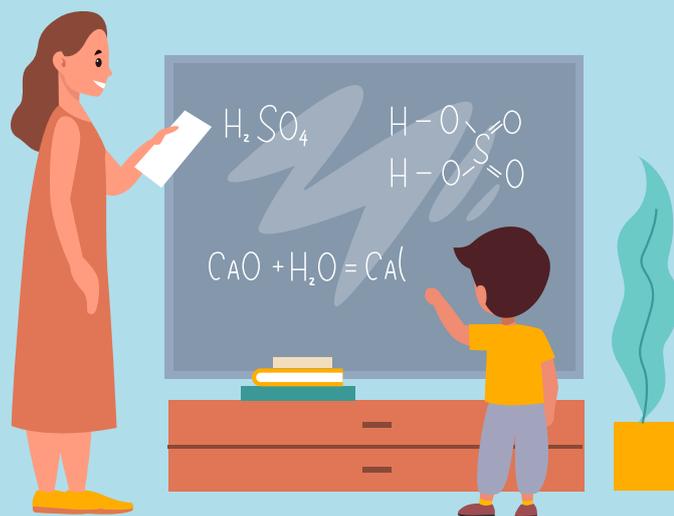
“Recordemos que los padres son el primer reflejo que tenemos los seres humanos y así como les enseñamos las cosas buenas y bonitas, también es importante enseñarles lo que significa la frustración, la tolerancia y el libre desarrollo de las emociones”, señala, al tiempo que evidencia la necesidad de “creer en las capacidades de los niños y tener en cuenta sus opiniones”.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA FORMACIÓN

1. Como adultos tenemos que prestar atención a la forma como actuamos y nos comunicamos con nuestros hijos, evitar la repetición de actitudes o frases represivas y respetar sus emociones.
2. No se les puede hacer creer que por ser niños todo es válido y que nunca se equivocan.
3. No está bien sobreprotegerlos. Podemos ayudarlos, pero no hacer todo por ellos, pues eso podría generarles inseguridades y falta de autonomía.
4. Es una conducta errada proyectar los miedos propios en los niños. Esto puede ser lo más difícil de hacer como un padre, por lo cual es muy importante crear espacios de autorreflexión.
5. Las figuras de los adultos deben ser claras, sin perder de vista que se debe ser explícito en el hecho de que tanto papá como mamá pueden equivocarse también.
6. Hablar de todos los temas sin tabúes ni secretos. Los niños están en capacidad de entender si se les habla de manera directa y sincera. El ocultarles la realidad solo contribuirá a que se confundan y tomen decisiones que los pueden perjudicar.
7. Desarrollar ambientes propicios para cada actividad les generará la capacidad de establecer rutinas y disciplina.
8. El amor, el respeto y la sinceridad son los aspectos fundamentales que les brindarán la capacidad de tener confianza en la vida y en sí mismos.

De acuerdo con la doctora en Ciencias de la Educación, Rogelia Perea Quesada, quien dirige la línea de investigación Educación para la Salud en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), “los padres no educan por lo que hacen sino por lo que son”. La investigadora enfatiza que la educación de los hijos, como toda tarea humana, exige tiempo y esfuerzo, y en este caso, especialmente, entrega y generosidad. “El tiempo y el esfuerzo que los padres tienen que dedicar a sus hijos es un elemento insustituible que deberá prevalecer por encima del descanso o las aficiones; la exigencia de los padres siempre tendrá que ir por delante de la que se espera de los hijos; el comportamiento de los padres deberá ser un ejemplo para ellos, ya que tiene un gran poder formativo”.

Perea destaca que el espacio familiar debe constituir un medio facilitador para el diálogo y el afecto





mutuo, donde se debe aprender a escuchar; “de esta forma, el niño se hará más comunicativo y contará aquellas cuestiones que le preocupan”.

La especialista concluye que el estilo de crianza de los padres tiene una gran influencia en el desarrollo de la personalidad de los hijos y que un estilo democrático —no autoritario pero tampoco excesivamente permisivo— está asociado con el desarrollo de una autoestima positiva, no es inflexible ni blando y respeta sus derechos e iniciativas.

CADA ETAPA ES ÚNICA

La independencia de los niños debe construirse desde la edad temprana, pero es importante no perder de vista que cada momento en el crecimiento y desarrollo de los hijos es diferente y demanda distintas actitudes y métodos.

Expertos apuntan a que la etapa de la lactancia es trascendental en la formación de los pequeños, en tanto que contribuye a su desarrollo físico, mental y emocional. Para esto es muy importante que los padres consulten con su pediatra cuál es el momento preciso para dejar de amamantar al niño, teniendo en cuenta que esto varía según el contexto de cada pequeño y su madre.

La psicóloga Erika Ospina Montoya, especialista en gerencia de la salud ocupacional y máster internacional en neurociencias aplicadas y educación emocional, señala que cada etapa del desarrollo humano conlleva necesidades específicas. “El inicio de la vida trae la necesidad inherente de

EL AMOR, EL RESPETO Y LA SINCERIDAD SON LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES QUE BRINDARÁN A LOS PEQUEÑOS LA CAPACIDAD DE TENER CONFIANZA EN LA VIDA Y EN SÍ MISMOS.

cuidado y protección. Posteriormente, el yo se manifiesta, lo que inicia el proceso de transición desde la etapa en que las necesidades del niño se median por ese otro que acompaña su cuidado, hacia la autorregulación, donde se da la iniciativa y toma de decisiones de manera individual”.

EL ROL DE LOS CUIDADORES

Ospina también apunta a la necesidad de que haya una tarea coordinada y armoniosa con los cuidadores primarios y secundarios. “Estos deben propiciar un ambiente seguro, donde los retos cotidianos del desarrollo de los niños sean alcanzables por ellos mismos. Situaciones comunes como ubicar los juguetes, la ropa, los materiales escolares, amarrarse los zapatos, tender la cama y lavar sus platos son retos que deben ajustarse a las edades, a la constancia y a la posibilidad de realización, de manera que esos pequeños logros vayan generando la visita constante de la emoción de seguridad y favoreciendo la independencia”.

La experta advierte que todo este proceso, “implica también la visita de emociones no agradables como la inseguridad, la incertidumbre y —en ocasiones— el miedo, porque cuando el niño está aprendiendo cada uno de los desafíos, todo parece una gran olimpiada; sin embargo, ir logrando cada hazaña se convierte en la motivación intrínseca para iniciar nuevos retos, provocando emociones como la satisfacción, el orgullo, la alegría, la seguridad y el entusiasmo”.

En esta tarea es indispensable que haya un constante diálogo entre quienes están encargados del cuidado del bebé o del niño. Padres, maestros, familiares, pediatras y psicólogos deben comunicarse de manera fluida y sin secretos. Esto será fundamental en la coordinación y armonía de las tareas para así no dar instrucciones contradictorias.

RESPECTAR LOS RITMOS Y ABRAZAR

La pedagoga y asesora de crianza Anna Miranda asegura que las claves de la crianza son el respeto, la confianza y el amor. “Respeto a los ritmos y confianza en sus capacidades”, puntualiza, al tiempo que señala que los adultos deben aprender de los tiempos de los pequeños.

“No debe tenerse prisa, como lo indica la escuela lenta y la pedagogía del caracol. Si yo tengo prisa les voy a exigir a mis hijos, a menudo, más de lo que pueden dar. La vida nos pone en un frenesí excesivo, pero ese mundo de las prisas es de los adultos, por lo que debemos entender que los niños tienen otros ritmos y lenguajes de los que tenemos mucho que aprender”, afirma Miranda.

Otro aspecto fundamental para esta experta es el del “apego seguro” para generar en el infan-

EL COMPORTAMIENTO DE LOS PADRES DEBERÁ SER UN EJEMPLO PARA SUS HIJOS, YA QUE TIENE UN GRAN PODER FORMATIVO. ES CLAVE QUE DEN EJEMPLO CON SUS ACCIONES Y COMPORTAMIENTO, MÁS QUE CON SUS PALABRAS Y DISCURSOS.

te un vínculo de confianza, que será confianza en sí mismo. “Es necesaria la presencia de los padres, la crianza en brazos; dejar llorar no hace seres más independientes, sino mucho más inseguros. A esto debe sumarse la posibilidad del movimiento libre, permitir que el bebé vaya adquiriendo logros psicomotores a medida que esté listo, sin presión. Esta es una vía hacia la autonomía y al respeto de los propios ritmos. No forzar el control de esfínteres y dar diversas opciones para poder hacer las cosas; por ejemplo, tener a la mano pañales en el baño, adaptador de taza y orinal, para que el bebé elija”.

Miranda también apunta a la necesidad de adaptar la casa a las necesidades de los niños con detalles como un lavamanos a su altura y otras adecuaciones que permitan involucrarlos en las actividades cotidianas como cocinar, limpiar y doblar ropa, entre otras.

“Se les debe leer mucho, hablarles con normalidad desde el inicio de su vida, explicarles las cosas en lugar de imponer obligaciones o exigencias. Otro punto fundamental es respetar su cuerpo: pedirles permiso para tocarlos; explicarles lo que les hacemos cuando les cambiamos el pañal o les damos un baño; no obligarlos a dar besos, ni siquiera a nosotras como mamás”, dice Miranda y concluye, “debemos permitirles tomar decisiones desde la primera infancia”.

INDEPENDENCIA CON AMOR

La psicóloga Erika Ospina explica que en la etapa de formación se ha confundido el criar con el completar y que son dos cosas diferentes. “A la hora de generar independencia, coincido con el psicólogo argentino y presidente de la Fundación Educación Emocional, Lucas Malaisi, en que hay elementos necesarios como el amor, el establecimiento de límites, tiempo para jugar entre padres e hijos, la necesidad de frustrar; es decir, tener un “no” como respuesta a algunas de sus peticiones, la importancia de generar deberes y obligaciones, expresar ideas empoderadas y generar placer. Un poco de todo es requisito para favorecer una personalidad segura e independiente”.

La especialista enfatiza que el amor es la base de todo. “Sentirse amado, protegido, contenido y seguro es la primera necesidad humana; sin embargo, a medida que el ser humano se va desarrollando, encuentra otras necesidades que favorecen su neuroplasticidad o la perjudican. En este caso, factores como los límites, la frustración y los deberes y obligaciones son la base fundamental de la función ejecutiva, aquella que le permite al cerebro idear, se-

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Una alimentación equilibrada y saludable es también un factor del desarrollo independiente, que además apunte a la plenitud de los pequeños. Se deben respetar las preferencias de los niños y propiciar un ambiente sano y agradable en la mesa.

El alimentar a los hijos no solo implica proporcionarles los nutrientes y elementos necesarios para su crecimiento; también es un espacio para interiorizar percepciones y costumbres.

La recomendación es buscar asesoría personalizada de un nutricionista para aprender qué alimentos son indispensables en cada etapa del crecimiento, así como encontrar la mejor manera de dárselos, en tanto que obligarlos a comer puede ser perjudicial.

En muchas ocasiones la manera como se les presentan los alimentos y el ambiente en el que se les den son determinantes para que el pequeño no los rechace ni se cree una mala percepción en su interior.



cuenciar y ejecutar. Una crianza que no le permite al hijo estas bases, afecta directamente el percepción de seguridad, la toma de iniciativa y la motivación intrínseca, es decir, los condicionantes para la independencia”, concluye Ospina.

Por último, los expertos son enfáticos en indicar que la enseñanza empieza con el ejemplo. Por eso es clave que los padres den la pauta con sus acciones y comportamiento, más que con sus palabras y discursos. Por

ejemplo, la forma en que se tratan entre ellos, si son amorosos y respetuosos, así como la manera en que tratan a los demás, sean conocidos o no, influirá en el comportamiento de los pequeños.

De igual forma, los niños aprenden de la forma en la que los padres afrontan la vida. Actitudes y valores como disciplina, honestidad, respeto, compasión y empatía se incorporan en su diario vivir si sus padres los mantienen con las personas que les rodean.

LA INDEPENDENCIA DE LOS NIÑOS DEBE CONSTRUIRSE DESDE EDAD TEMPRANA, PERO ES IMPORTANTE NO PERDER DE VISTA QUE CADA MOMENTO EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO ES DIFERENTE Y DEMANDA DISTINTAS ACTITUDES Y MÉTODOS.



Los distintos tipos de depresión y cómo prevenirlos

LA DEPRESIÓN ES UNA ENFERMEDAD FRECUENTE QUE VARÍA SEGÚN FACTORES COMO LA EDAD, LA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA Y LA EXPOSICIÓN A EVENTOS TRAUMÁTICOS. EXPERTOS NOS GUÍAN EN LA DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTA PATOLOGÍA DE SALUD MENTAL.

Aunque todas las personas atravesamos por periodos de tristeza en nuestras vidas, la depresión es una enfermedad más aguda que puede dificultar o incluso interrumpir las actividades cotidianas que solemos desarrollar con normalidad.

Camila Ruiz, psicóloga adscrita a AXA COLPATRIA, nombra los síntomas de la depresión y aclara que los sentimientos negativos deben presentarse durante dos semanas consecutivas de manera constante o esporádica para ser considerados como depresión. Si se sufren uno o más de los siguientes síntomas es necesario acudir a ayuda profesional:

- Cansancio extremo
- Disminución en la concentración
- Insomnio u horas excesivas de sueño
- Cólicos y problemas digestivos
- Pérdida de la libido e interés en las relaciones sexuales
- Sentimiento derrotista
- Pérdida de la motivación

La tipología de esta enfermedad se segmenta en depresión mayor, mode-

rada o leve, dependiendo de la duración e intensidad de los síntomas. También existen situaciones reactivas que pueden disparar la depresión, como la llegada de un bebé.

En este último caso se habla de depresión perinatal, que se caracteriza por acentuarse durante el embarazo o después del parto y se presenta con síntomas como llanto, no querer hacerse cargo del hijo ni de alimentarlo o cuidarlo, consumo de alcohol, trastornos alimenticios como bulimia y anorexia que atentan contra la vida de madre e hijo, así como pensamientos suicidas.

FACTORES DETONANTES

De igual modo, hay factores sociales, económicos, ambientales e individuales que desencadenan la depresión. Situaciones como el *bullying*, el maltrato psicológico y físico, una situación financiera precaria, así como los cambios estacionales y climatológicos pueden generar episodios depresivos.

Desde la perspectiva personal, la vulnerabilidad que una persona presenta frente a situaciones simples como las críticas del entorno, o complejas, como la muerte de un familiar, muestra predisposiciones del temperamento que son determinantes para la que una persona sufra o no depresión.

A finales del año pasado, la OMS estimaba que la depresión afectaba a un 3,8 % de la población mundial, incluidos un 5 % de los adultos y un 5,7 % de los adultos mayores de 60 años. Hoy, a escala

mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión.

Con el aumento de casos en todas las edades es importante entender cómo se comporta esta enfermedad en cada etapa de la vida. La psiquiatra de la Clínica Monserrat, Adriana Márquez, explica las diferencias de esta patología según la edad de la persona.

NIÑOS

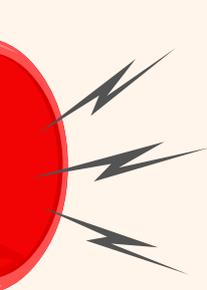
La especialista asegura que cuando la madre ha padecido depresión o la familia tiene antecedentes, se le debe hacer seguimiento al niño, pues “es un 55 % más probable de que se presente si es por la línea materna”.

El National Institute of Mental Health precisa que la depresión en los niños puede presentarse con ansiedad y malhumor, fingir estar enfermos para no ir al colegio o aferrarse a alguno de sus padres; asimismo, sentir temor a que alguno de estos fallezca.

ADOLESCENTES

En esta etapa es importante identificar cambios abruptos en la personalidad: si el niño era tímido y, de repente, se convierte en una persona muy extrovertida; o, por el contrario, la niña espontánea que se torna ensimismada. “En estos casos debe verificarse el riesgo de una enfermedad afectiva en etapa depresiva”, resalta la psiquiatra Márquez.

Los adolescentes con depresión tienden a sufrir de somnolencia excesiva (hipersomnia) y un mayor apetito



CUÁNDO ES MOMENTO DE PEDIR AYUDA

Los expertos aconsejan prevenir desenlaces catastróficos de esta enfermedad y realizar un tratamiento anticipado una vez se reconozcan los síntomas. “Hay que acabar con el tabú de la salud mental. Las personas deben hacerse chequeos periódicos con el psiquiatra, del mismo modo que lo hacen en otras áreas de la salud”, recomienda Márquez.

También es importante tener herramientas como las redes de apoyo que nos ayuden a enfrentar la depresión. Nuestros amigos, familiares y seres queridos pueden ser el soporte en los momentos de dificultad. La psicóloga Camila Ruiz sugiere pensar en actividades que nos gustaba hacer e integrarnos a estas por medio de amistades que nos induzcan a comportamientos positivos.

to (hiperfagia). En el paso de la niñez a la adolescencia, las niñas sufren depresión con mayor frecuencia que los niños debido a factores biológicos y hormonales propios de la mujer.

JÓVENES

La depresión en edades posteriores a la adolescencia puede reflejarse en irritabilidad, así como en la presencia de puntos de vista pesimistas sobre la vida y el futuro. Los jóvenes con depresión tienden a presentar otros trastornos como fobia social, ansiedad generalizada, pánico, adicciones y consumo de drogas.

ADULTOS

En los adultos se presentan más episodios depresivos que comprenden desde pérdida de la libido o insomnio hasta constantes afectaciones gastrointestinales como cólicos, diarrea y estreñimiento.

ADULTOS MAYORES

Las personas mayores que experimentan depresión suelen vivir episodios

SITUACIONES COMO EL BULLYING, EL MALTRATO PSICOLÓGICO Y FÍSICO, UNA SITUACIÓN FINANCIERA PRECARIA, ASÍ COMO LOS CAMBIOS ESTACIONALES Y CLIMATOLÓGICOS PUEDEN GENERAR EPISODIOS DEPRESIVOS.

de tristeza o aflicción o presentar síntomas menos evidentes como sentir una carencia de emociones. En algunos casos, el deterioro de la salud puede contribuir a la depresión y evidenciarse en pérdida de memoria y problemas de razonamiento.

Con la pandemia se presentó un incremento del 18 % de los diagnósticos de depresión en el mundo, y las mujeres fueron las más afectadas; aunque

los hombres fueron los que más se suicidaron, según explica la psiquiatra Márquez.

La reactivación de las actividades presenciales ha evidenciado afectaciones mentales por pérdida de hábitos y roles sociales que se han ido reasumiendo tras la disminución del contagio y la vacunación. Madrugar, estudiar desde el colegio o la universidad y trabajar desde la oficina son factores que representan una dificultad de adaptabilidad al cambio y pueden generar síntomas de depresión.



LA TIPOLOGÍA DE ESTA ENFERMEDAD SE SEGMENTA EN DEPRESIÓN MAYOR, MODERADA O LEVE, DEPENDIENDO DE LA DURACIÓN E INTENSIDAD DE LOS SÍNTOMAS.

La verdad sobre los carbohidratos

Mucho se ha hablado sobre el consumo de los carbohidratos y su cuestionamiento acerca de si son o no tan saludables. Sin embargo, son fundamentales para una buena alimentación ya que se trata de uno de los tres grupos principales de nutrientes que se encuentran en los alimentos junto con las grasas y las proteínas.

¿Simples o compuestos?

Es importante comprender su diferencia:

- **Los carbohidratos simples** son aquellos que están formados por uno o dos tipos de azúcares, por lo que nos proporcionan energía de manera casi inmediata, ya que se descomponen rápidamente después de su ingesta. Se pueden encontrar en alimentos como fruta, leche y yogurt, miel, mermeladas, jugos de fruta, azúcares refinados y procesados, entre otros.
- **Los carbohidratos complejos** se absorben de manera más lenta y necesitan mayor tiempo de digestión, por lo que no aumentan los niveles de glucosa. Se pueden encontrar en alimentos como harinas integrales, maíz, cebada, arroz integral, avena o germen de trigo, legumbres (guisantes, lentejas, fri-

EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS ES FUNDAMENTAL PARA UNA DIETA SALUDABLE. LA CLAVE CONSISTE EN ELEGIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN ALTOS APORTES NUTRICIONALES Y CONTRIBUYAN A LA SALUD Y EL BIENESTAR.

joles) papa, calabaza, yuca, verduras (puerro, alcachofa, pimentón, espárragos), frutos secos y semillas como almendras, avellanas, nueces, pasas y pistaches, hortalizas y vegetales.

DE DÓNDE VIENE SU MALA FAMA

Hay que aclarar que no hay carbohidratos “buenos o malos”, solo alimentos que son más saludables que otros y aportan más nutrientes como las vitaminas, asegura Marcela Cortés, nutricionista clínica perteneciente a la red de especialistas de AXA COLPATRIA.

Su beneficio o perjuicio en la salud depende de la frecuencia del consumo y la cantidad, no de la naturaleza del alimento.

¿POR QUÉ CONSUMIR CARBOHIDRATOS?

1. Son una fuente de combustible:

los carbohidratos son fuente de energía. El cuerpo descompone el almidón en azúcares y los absorbe en el torrente sanguíneo, creando glucosa. Al hacerlo, dichos azúcares se convierten en la energía necesaria para mantener activos cuerpo y cerebro. Una energía baja es generada por una dieta baja en carbohidratos, lo cual produce fatiga cuando se realiza ejercicio, por ejemplo.

2. **Contienen fibra:** estudios confirman que la fibra puede reducir el riesgo de en-



LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES ESTÁN FORMADOS POR UNO O DOS TIPOS DE AZÚCARES, POR LO QUE PROPORCIONAN ENERGÍA DE MANERA CASI INMEDIATA.



fermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y cáncer de intestino. Es importante incluir en la dieta fibra a base de cereales y granos enteros.

3. **Contra el estreñimiento:** el consumo de fibra insoluble como la harina de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos, los frijoles, las verduras y la papa contribuye a que los desechos se muevan a través de los intestinos.
4. **Son una fuente de energía:** son una fuente importante de vitaminas y minerales como calcio, zinc, hierro y vitamina B.

¿CUÁNTOS CARBOHIDRATOS HAY QUE CONSUMIR?

Estudios recomiendan que los carbohidratos representen entre el 45 % y el 65 % de las calorías diarias. Por lo tanto, si una persona consume 2.000 calorías al día, eso se traduce entre 225 y 325 gramos de carbohidratos diarios.

Para conocer el contenido de carbohidratos de los alimentos envasados es necesario revisar la etiqueta de información nutricional, que muestra los carbohidratos totales, los cuales pueden incluir fibra, azúcares totales y azúcares añadidos.

¿QUÉ CARBOHIDRATOS SON RECOMENDABLES?

- **Frutas y verduras ricas en fibra:** preferiblemente enteras y frescas. Las frutas y las verduras enteras aportan fibra, agua y volumen, lo cual ayuda a sentirse más lleno con menos calorías.
- **Granos integrales:** son la mejor fuente de fibra, además cuentan con otros nutrientes importantes como las vitaminas de la familia B.
- **Lácteos bajos en grasa:** la leche, el queso, el yogurt y otros lácteos son buenas fuentes de calcio, proteínas, vitamina D, potasio y otras vitaminas

y minerales. En lo posible hay que consumir estos alimentos bajos en grasa para limitar las calorías y la grasa saturada.

- **Frijoles, arvejas y lentejas:** tienen un bajo contenido de grasa y un alto contenido de folato, potasio, hierro y magnesio, como también grasas y fibra beneficiosas. Son buena fuente de proteína y pueden ser un sustituto saludable de la carne, que tiene más grasa saturada y colesterol.
- **Limitar el azúcar:** evitar consumir azúcar agregada, como la que incorporan las galletas dulces y la pastelería. Comer o beber demasiados alimentos con azúcar incrementa el consumo de calorías.

HAY QUE ACLARAR QUE NO HAY CARBOHIDRATOS “BUENOS O MALOS”, SOLO ALIMENTOS QUE SON MÁS SALUDABLES QUE OTROS Y APORTAN MÁS NUTRIENTES.

Los beneficios de correr con el perro

EL RUNNING ES PROVECHOSO PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS Y SUS MASCOTAS. SIN EMBARGO, ANTES DE INICIAR UN ENTRENAMIENTO ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LOS CANES.

Los perros se han convertido en un miembro especial de las familias y también se reconoce su influencia positiva en el bienestar de los seres humanos desde el aspecto psicológico y psicosocial. Además, el hecho de convivir con ellos tiene otros beneficios en la salud, ya que según distintas investigaciones como la publicada en la revista científica *Journal of Physical Health & Activity*, las personas aumentan la esperanza de vida, y la descarga de oxitocina (hormona del amor) reduce el estrés. Por si esto fuera poco, los corredores disminuyen el riesgo de sobrepeso y un posible infarto gracias a que aumentan la actividad física al ejercitarse con sus perros, disminuyendo la vida sedentaria.

LA IMPORTANCIA DEL RUNNING

Mucho se ha hablado de los beneficios que correr tiene en nuestras

vidas. Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA COLPATRIA explica que algunas de sus ventajas son las siguientes:

- Fortalece los músculos y huesos.
- Quema calorías y aumenta la pérdida de peso.
- Disminuye el estrés.
- Mejora la memoria.
- Mejora la calidad del sueño.

CORRER CON LA MASCOTA

Según la Universidad de Michigan, las personas que salen a correr o sim-

plemente a caminar con sus perros tienen un 34% más de probabilidades de abandonar la vida sedentaria; además, es una gran oportunidad que les permite disfrutar y compartir tiempo juntos. Sin embargo, antes de iniciar es importante tener en cuenta algunos consejos y recomendaciones:

- 1. Consultar con el veterinario:** es clave asesorarse con un profesional que valore a la mascota y le haga un chequeo para no tener efectos contraproducentes en su salud.
- 2. Cuidado con la raza:** no todas las razas de perros son ideales para correr o hacer deporte por sus características físicas. Los perros pequeños y de patas cortas tienen problemas para



LOS PERROS DEBEN PASAR POR UNA REVISIÓN PREVIA ANTES DE COMENZAR A CORRER Y NO TODAS LAS RAZAS VAN A PODER SEGUIR EL RITMO.

SEGÚN LA UNIVERSIDAD DE MICHIGAN, LAS PERSONAS QUE SALEN A CORRER O SIMPLEMENTE A CAMINAR CON SUS PERROS TIENEN UN 34 % MÁS DE PROBABILIDADES DE ABANDONAR LA VIDA SEDENTARIA

respirar, como es el caso del bulldog o el pug, mientras que aquellos con hocico alargado y un tamaño considerable como los pointer, braco o los pastores alemanes son ideales para correr.

- 3. Utilizar correas especiales:** la misma correa que se usa al caminar no debe utilizarse al correr; para esta actividad física es necesario contar con una correa flexible y ergonómica de aproximadamente dos metros que vaya sujeta a la cintura de la persona para que pueda correr con las manos libres.
- 4. La importancia de la edad:** no es aconsejable entrenar con los perros cachorros, por lo que es importante esperar a que

sean adultos y hayan desarrollado completamente sus músculos y articulaciones.

- 5. Evitar altas temperaturas:** si bien los perros no sudan, sacan la lengua y jadean para enfriarse cuando sienten calor, por lo tanto, es importante no exponerlos a temperaturas muy altas porque pueden afectar su salud.
- 6. Hidratación:** es importante contar siempre con una botella de agua durante los recorridos para que el perro pueda hidratarse; sin embargo, es clave no hacerlo cuando está jadeando porque puede implicar una dilatación estomacal. Al contrario, hay que esperar un tiempo que le permita tranquilizarse.

- 7. Alimentación:** es recomendable no darle comida al perro una hora antes y después del entrenamiento, puesto que puede generar un problema gástrico o hinchazón del estómago.

- 8. Caminos para correr:** hay que tener cuidado con la superficie por la cual se vaya a correr. Elegir hierba, arena de playa, tierra blanca y evitar el asfalto.

- 9. Acelerar el ritmo:** si se llega a incrementar el ritmo, debe ser de forma paulatina y, en lo posible, utilizar una señal de

modo que el perro sepa cuando se va a acelerar o a bajar el ritmo.

SU MASCOTA, UN MIEMBRO MÁS DE LA FAMILIA

En AXA COLPATRIA pensamos en esos fieles compañeros y es así como los Planes Fesalud, Original y Alterno cuentan con los servicios de **Orientación Médica Veterinaria** telefónica las 24 horas los 365 días del año para la mascota registrada. En la línea de asistencia, un médico veterinario le atenderá y orientará en los procedimientos a seguir según la sintomatología manifestada y en las conductas provisionales que deban asumirse mientras el profesional veterinario ve a la mascota. Si el propietario de la mascota no cuenta con un veterinario de confianza al que pueda consultar, se le podrá referenciar el centro médico veterinario más cercano, que le atenderá de forma particular con una tarifa preferencial.



Preste atención a las señales de estrés

AFRONTAR PROBLEMAS EN EL HOGAR, EL COLEGIO O CON EL GRUPO DE AMIGOS PUEDE GENERAR CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES COMO RETRAIMIENTO, FALTA DE SUEÑO O APETITO, QUE SON REACCIONES COMUNES FRENTE AL ESTRÉS. ES CLAVE SABER IDENTIFICARLAS PARA ACTUAR CON PRONTITUD.

Los niños y adolescentes reaccionan y expresan sus emociones de diferentes maneras. Mientras algunos lo hacen con el llanto, otros prefieren callar, pero siempre habrá señales que indicarán a los padres o a sus cuidadores que algo pasa. De ahí la importancia de estar atentos a su comportamiento.

Lucelly García, docente de primaria de la Institución Educativa José María Falla, en el Valle del Cauca, quien cuenta con más de 20 años de experiencia como educadora, señala que es fundamental generar un ambiente de confianza con niños y adolescentes para identificar lo que puede estarlos afectando y trabajar en la búsqueda de alternativas que contribuyan a mejorar su estado de ánimo.

Y es que el estrés se manifiesta con una preocupación intensa, ansiedad, incertidumbre o temor; algo ocupa la mente, indispone, desconcentra, frustra, quita las ganas de comer o dormir y hasta enferma. También ge-

nera cambios en el comportamiento, en la interacción en el aula, en el estado de salud y en el rendimiento escolar.

Este trastorno trae consigo pensamientos negativos como: soy culpable o todo me sale mal, en donde la misión de padres y educadores será transformarlos en positivos por medio de frases como: yo quiero sentirme bien, creo en mí, soy capaz.

SEÑALES DE ALARMA

El estrés se presenta en niños y adolescentes debido a problemas que tienen origen en los hogares como, por ejemplo, los disgustos continuos que ocurren en algunas familias porque los padres pelean con frecuencia o deciden separarse o por la exigencia académica. A lo anterior también se suman los cambios que viven los adolescentes, que pueden llevarlos a no sentirse a gusto con su físico y desarrollar episodios de depresión con facilidad.

En el colegio puede surgir porque los estudiantes no comprenden algunos temas, en época de exámenes, por temas de adaptación, cuando vienen de otras instituciones educativas o al iniciar la etapa escolar.

Como lo señala Patricia González Angulo, especialista en Psicología clínica de niños y adolescentes y adscrita a AXA COLPATRIA, en situaciones de estrés el niño no pone palabras a sus emociones ni sentimientos, sino que generalmente actúa.

REACCIONES FÍSICAS POR ESTRÉS

Los siguientes síntomas de estrés también pueden indicar una dolencia física, por lo cual se recomienda que el menor sea atendido por un médico para descartar alguna enfermedad: fatiga, sensación de opresión en el pecho, dificultades para respirar, boca seca, debilidad muscular, dolor de estómago, mareo, temblor, dolor de cabeza y dolor genérico.

ES FUNDAMENTAL GENERAR UN AMBIENTE DE CONFIANZA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES PARA IDENTIFICAR LO QUE PUEDE ESTARLOS AFECTANDO Y TRABAJAR EN LA BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS QUE CONTRIBUYAN A MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO.



ALTERACIONES EN EL SUEÑO, LLANTO FRECUENTE Y SIN MOTIVO, ARRANCARSE PELLEJOS DE LOS DEDOS O ENFERMARSE SON ALGUNAS DE LAS MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS.



De acuerdo con González, el miedo intenso, así como las alteraciones en el sueño, el llanto frecuente y sin motivo, arrancarse pellejos de los dedos o sentirse enfermo son algunas de las manifestaciones del estrés en los niños, quienes, en algunos casos, se refugian en las pantallas, ya que estas producen un efecto tranquilizador.

La especialista agrega que en el caso de los adolescentes el estrés se manifiesta en marcas en la piel; también se arrancan cueros de los dedos, no quieren ir al colegio, son malgeniados, presentan trastornos de alimentación, duermen mucho o no pueden conciliar el sueño, siendo necesario lograr una comunicación asertiva para conectar con ellos y saber lo que les ocurre.

Las anteriores son alertas a las que los padres deben prestar atención para dilucidar si estas reacciones provienen de una situación familiar, del colegio o están relacionadas con sus clases, pues también pueden llegar a estar sufriendo maltrato por parte de sus compañeros de aula.

IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA ATENTA

“Es importante generar espacios que les permitan a niños contar lo que les pasa, por ejemplo, a través del juego;

hay que ayudarles a poner palabras a lo que sienten. También se les puede leer un cuento o proyectarles un video relacionado con la situación que viven”, dice la psicóloga González.

Asimismo, y como lo señala Laura Nataly Celis Bejarano, psicóloga de la Asociación Colombiana de Profesoras de Educación Inicial –Ascapei, los niños tienen por lo regular un modelo a seguir, que en la mayoría de los casos es el papá o la mamá. Si los ven estresados todo el tiempo, de una u otra forma van a resultar afectados, por lo que es indispensable que los progenitores y tutores mantengan el estrés bajo control.

Celis considera importante prepararlos anticipadamente para las situaciones que van a vivir, como, por ejemplo, cambio de casa o colegio y hasta la separación de los padres. En los adolescentes, la estimulación a través de la actividad física les ayudará a enfrentar el estrés.

Escuchar, no criticar ni comparar y menos juzgar, es esencial cuando se ayuda a alguien que vive una situación de estrés. Hay que permitirle a la persona que sea ella misma quien la resuelva y sepa que si no puede sola, cuenta con apoyo para ello.

SEÑALES QUE NO PUEDEN PASARSE POR ALTO

Hay que estar muy pendientes de niños y adolescentes si presentan los siguientes síntomas. Y si estos persisten, se necesitará apoyo especializado: retraimiento, reserva e inmovilidad; miedo en presencia de otros; mutismo; preocupación extrema y constante; síntomas físicos de malestar (temblores, dolores de cabeza, pérdida de apetito, tensión y dolor); agresividad, voluntad de dañar a otros; confusión o desorientación.





No hay fórmulas mágicas para que la convivencia en pareja resulte bien, pero sí existen algunas condiciones que la facilitan y ayudan a que sea armónica. La psiquiatra Ana Millán, adscrita a AXA COLPATRIA, explica que para ello es necesario, ante todo, “una excelente comunicación o un diálogo abierto y sincero en el cual se postulen proyectos y se limen asperezas”.

Es importante que las cosas se hablen en el momento en que ocurren; no dejar acumular los disgustos o disgustos, porque esto puede llevar a que en algún punto la persona estalle y la pareja no entienda qué está pasando. Además, puede crear un conflicto de dimensiones mayores a las que realmente originaron los disgustos.

Convivencia: comunicación es la clave

LA CONVIVENCIA ES LA PRUEBA DE FUEGO PARA LAS RELACIONES DE PAREJA Y ES POSIBLE SUPERARLA CON UN DIÁLOGO HONESTO Y BUEN SENTIDO DEL HUMOR.

PARAR Y PENSAR

Cuando la convivencia se hace muy difícil es importante hacer un alto en el camino y reflexionar sobre lo que está pasando, analizar con calma la situación para dilucidar qué está aportando la relación y qué bueno hay en la convivencia para hacer un balance y diferenciar lo realmente importante de aquello que no lo es. Esta diferenciación permite dejar atrás aquellos hechos que no son trascendentales y aquellos en los que se puede ceder, para privilegiar el aspecto profundo de la convivencia, apoyarse en ello y seguir adelante. Después de tener esto claro es importante hablarlo.

Si después de este ejercicio la conclusión es que se necesita ayuda para seguir adelante, es bueno consultar a un experto en relaciones de pareja.

Si existen hechos graves como violencia psicológica o física es necesario plantearse la necesidad de terminar la relación y no quedarse en ella sufriendo.



Esta comunicación es fundamental porque habrá momentos difíciles en la convivencia, aspectos que no gusten del otro, diferencias por lo que cada uno desea o espera de la vida. Por ello, es importante que ambas partes tengan claro qué esperan de la relación y del otro, qué están dispuestos a dar de sí mismos y, por supuesto, qué tanto aman a la pareja.

El amor debe manifestarse en la afectividad, la ternura y la sexualidad. Como dice Millán, “es en pareja donde se recrea la entrega más íntima de la persona, donde lo físico, lo emocional y lo mental convergen para crear momentos agradables que recargan las baterías emocionales y los circuitos cerebrales de la recompensa”.

Parte del éxito de la convivencia es también compartir momentos; disfrutar en el día a día de cosas sencillas como cenar juntos, tomarse un café o ir al supermercado. Como lo explica Millán, se trata de “compartir espacios y tiempos comunes, así como puntos de encuentro en el mundo social que lleven a la pareja a sentir y demostrar que hacen bien la tarea”.

Algunas personas, además, necesitan conservar los espacios individuales, y los expertos recomiendan que cada miembro de la pareja mantenga el suyo para dedicarse a lo que le gusta; que no renuncie a sí mismo ni a sus prioridades, porque esto, tarde o temprano, afectará la relación.

Si a uno de los dos le gusta correr, por ejemplo, puede invitar al otro a compartir el ejercicio, pero si definitivamente no es posible, esta

negativa no puede dar como resultado una confrontación o que la persona deje de ejercitarse. Pueden encontrar otros hobbies para compartir; tal vez aprender a

UN POCO DE HUMOR

Algo que es importante para una buena convivencia es aprender a reírse de sí mismo; entender que hay situaciones que no necesariamente son tan serias, que se pueden aligerar y ver desde otra óptica. Es bueno preguntarse: ¿realmente esto es tan importante?, ¿es algo tan serio para mí?, ¿será que exageraré mi reacción?, ¿tal vez me veía un poco sobreactuado en esta situación? Hacerse estas preguntas puede contribuir a que los hechos se vean desde otra óptica. Esto en ningún momento significa burlarse del otro ni ponerlo en ridículo, porque sería agresivo. Se trata de reírse de las situaciones y de sí mismo.

EXISTEN ASPECTOS QUE CADA UNO PUEDE MEJORAR PARA CONVIVIR MEJOR, PERO PRETENDER QUE EL OTRO CAMBIE SU MANERA DE SER ES VIVIR EN UNA LUCHA CONSTANTE DENTRO DE LA RELACIÓN; LO MEJOR ES CONOCER A LA PAREJA Y ACEPTARLA COMO ES.

cocinar o ir a cine. Las parejas pueden crear espacios nuevos cuando conviven y esto es bueno porque alimenta la relación.

UNA ELECCIÓN

La psiquiatra de práctica privada Vicky Pérez explica que cada miembro de la pareja debe entender que la convivencia es una elección, y que todos los días se elige una vez más al otro para seguir adelante.

Esta elección muchas veces requiere un esfuerzo; no se trata de que la relación sea un sacrificio o dolorosa, pero cada persona debe ser consciente de que en ciertas circunstancias es importante poner un poco más de sí mismo.

Para poder elegir es fundamental aceptar al otro tal como es. Existen aspectos que cada uno puede mejorar para convivir mejor, pero pretender que el otro cambie su manera de ser es vivir en una lucha constante dentro de la relación; lo mejor es conocer a la pareja y aceptarla como es.

Por ello es necesario que cada persona tenga claro cuáles son sus límites, aquellas situaciones, hechos o valores con los cuales no está dispuesto a transigir, para que antes de convivir lo tenga claro y se lo comunique a su pareja. Cada uno puede hacer una lista de lo que no es negociable y compartirla, esto también ayudará a que no se le haga daño al otro porque se conoce previamente aquello que más le molesta y hace imposible la convivencia.

ES IMPORTANTE QUE AMBAS PARTES TENGAN CLARO QUÉ ESPERAN DE LA RELACIÓN Y DEL OTRO, QUÉ ESTÁN DISPUESTOS A DAR DE SÍ MISMOS Y, POR SUPUESTO, QUÉ TANTO AMAN A LA PAREJA.





El secreto de saber envejecer

Cada vez es más frecuente ver en nuestro entorno amigos y familiares de 60 años o más que aparentan una menor edad y gozan de buena salud, lo cual no solo puede atribuírse a la genética sino al estilo de vida que llevan. Con la pandemia que enfrenta el mundo —y aunque no con la misma intensidad de antes— el ser humano comprendió que hay que cuidar la salud y realizarse chequeos frecuentes, sea cual sea la edad que se tenga.

Además de ello, hoy existe una nueva generación de personas mayores conectadas con los avances, que no quiere quedarse rezagada y presta mucha atención a su estado físico, su alimentación y su salud emocional.

Jorge Fernando Paz Carriazo, médico internista y geriatra adscrito a AXA COLPATRIA, hace énfasis en la im-

CON LOS AVANCES MÉDICOS Y TECNOLÓGICOS LAS PERSONAS TIENEN LA CAPACIDAD DE ENVEJECER EN BUENAS CONDICIONES DE SALUD Y HASTA MEJOR QUE GENERACIONES ANTERIORES, A LO CUAL CONTRIBUYEN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

portancia de cuidar la salud desde una edad temprana, con el objeto de que cuando llegue la vejez las funciones se preserven el mayor tiempo posible.

Como lo expresó el ministro de Salud y Protección Social, Fernando Ruiz Gómez, en el marco de la presentación

de la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031, la población envejece y se hace más longeva, por lo que a medida que pasa el tiempo se abren posibilidades para que estas personas muestren su experiencia y contribuyan a la sociedad.

EL PASO DE LOS AÑOS LLEGA PARA TODOS, PERO SABER ENVEJECER CON UNAS CONDICIONES ÓPTIMAS DE SALUD, TANTO FÍSICA COMO MENTAL, ES ALGO QUE DEPENDERÁ EN GRAN MEDIDA DE LA CALIDAD DE VIDA, LOS CUIDADOS Y LA PREVENCIÓN QUE HAYAMOS TENIDO DURANTE LOS AÑOS PREVIOS.

EL EJERCICIO ES SALUD EN LA VEJEZ

Para mayores de 60 años

- › Acumular 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvidar realizar actividades de fuerza y equilibrio para evitar caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.
- › Cuando no se pueda realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a las condiciones de salud, las personas deberán ser tan activas físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan.

Para mayores de 18 años

- › Sumar como mínimo 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, hacer aeróbicos de bajo impacto, tai chí, ejercicios de gimnasia casera, jardinería, remar, hacer tareas de limpieza en casa, jugar ping pong o tenis dobles.

Para niños y menores de 18 años

- › Se recomienda acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física, combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte.
- › Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad por lo menos tres veces por semana.
- › El juego y la diversión siempre deberán estar presentes.

AUMENTA LA ESPERANZA DE VIDA

De acuerdo con la Misión Colombia Envejece, trabajo conjunto entre la Fundación Saldarriaga Concha y Fedesarrollo, para 2050 se calcula que habrá 14,1 millones de personas con 60 años o más en Colombia, y no es para menos; tan solo en 2021 había un poco más de 7 millones. Esto se refleja en el aumento de la esperanza de vida, que pasó de 50,6 años a mediados del siglo pasado a cerca de 77 años en la actualidad.

LAS PERSONAS MAYORES TIENEN LA CAPACIDAD DE ENVEJECER EN MEJORES CONDICIONES DE SALUD QUE LAS GENERACIONES ANTERIORES, CULTIVAR INTERESES, CONTINUAR FORMÁNDOSE Y DISFRUTAR DE ACTIVIDADES SOCIALES CON UN ALTO GRADO DE AUTONOMÍA, GRACIAS A LOS AVANCES MÉDICOS.

Al respecto, Jorge Hernán López Ramírez, médico especialista en medicina interna y geriatría y profesor de la Universidad Nacional de Colombia, señala que el aumento de la población mayor ha traído consigo el incremento del portafolio de productos y servicios para satisfacer las necesidades en salud, entretenimiento, herramientas y dispositivos tecnológicos de interés para este grupo de edad. Con el avance de la ciencia y la necesidad de atenderlos de una mejor forma han surgido y se han fortalecido distintas especialidades.

Aunque nunca es tarde para comprometerse con hábitos saludables, del estilo de vida que se tenga desde una edad temprana dependerá mucho la forma en que se vivirá la vejez.

Se requiere entonces una alimentación balanceada, acompañada de ejercicio, que no necesariamente tiene que ser correr o montar en bicicleta, sino también caminar, bailar, realizar pilates o yoga, entre otras actividades. “Hay que tener una dieta con un importante aporte en proteína, en diferentes opciones, sea carne, pollo o pescado, así como un alto contenido de frutas y vegetales”, dice el doctor Paz.

A lo anterior se suman las actividades mentales, las cuales disminuyen la probabilidad de desarrollar demencia, especialmente Alzheimer, así como una adecuada exposición al sol, lo cual es clave para la producción de vitamina D.

Como lo señala el doctor Jorge Hernán López, el ejercicio contribuye al buen estado mental, disminuye la ansiedad y la depresión. En el organismo, ejercitarse de forma regular reduce las probabilidades de que se afecte la tensión arterial y se desarrollen algunos cánceres y mejora el funcionamiento cardíaco, la digestión y el sueño.

La vejez llega más rápido de lo que pueda imaginarse, razón por la cual es importante hacer un alto en el camino y revisar si los hábitos que se tienen hoy son suficientes para prepararse para esta etapa o si se requiere modificarlos, lo cual aplica para todas las generaciones.

ALIMENTACIÓN PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

Una dieta equilibrada en todas las etapas de la vida contribuye a prevenir enfermedades y a gozar de buena salud cuando lleguen los años dorados. Esta dieta debe ser:

- › **Completa.** Contiene proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales, agua y fibra.
- › **Equilibrada.** Incluye cantidades adecuadas de los distintos grupos de alimentos, los cuales deben aportar la proporción de nutrientes para el mantenimiento de la salud.
- › **Suficiente en energía y nutrientes.** Ayuda al crecimiento en los niños, a la producción de leche durante la lactancia y al mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.
- › **Adecuada.** Se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de las personas.
- › **Inocua.** Libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social.



Las bondades de comer en familia

SENTARSE A LA MESA EN FAMILIA FAVORECE LA SALUD NUTRICIONAL Y EMOCIONAL, Y AUNQUE NO ES FÁCIL CUADRAR LA AGENDA DE TODOS, ENTRE MÁS MOMENTOS SE COMPARTAN SE FACILITARÁN LA UNIÓN Y EL BIENESTAR.

La acelerada modernidad es una de las barreras para que las familias compartan más a la hora de comer, una costumbre con grandes bondades que además de propiciar la unión familiar favorece una sana nutrición.

“Volver a espacios comunes que nos liberen, así sea transitoriamente, del estrés del día a día es la carta de salvación de la unidad familiar. Y en este sentido, comer en familia debería ser el escenario primordial del encuentro fraterno, vinculante y participativo”, explica Juan Carlos Alba, médico psiquiatra del Hospital de Tunja y experto en *mindfulness*.

Son muchas las bondades de comer en casa que resalta el especialista, y entre ellas se destacan el sentido de pertenencia y conexión, así como el fomento de la autonomía, la solidaridad y la autoestima en niños y ado-

lescentes. Otras ventajas son que se mantienen los lazos de unión con los hijos y se fomentan espacios de diálogo y resolución de conflictos entre los miembros de la familia.

Comer en familia también permite pasar del conocimiento nutricional a la práctica y a la conciencia alimentaria, contribuye a la promoción de

hábitos de alimentación saludables y sostenibles y evita patrones de alimentación inadecuados como el abuso de alimentos hipercalóricos y ultra-procesados.

“La familia actúa como un agente de salud; una alimentación adecuada y en familia puede prevenir el sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades que están asociadas a esta condición médica”, destaca el médico psiquiatra.

Coincide con esta mirada el médico internista Ricardo Rosero, endocrinólogo en el Centro de obesidad, dismetabolismo y deporte (COD2) de la Clínica Las Américas, en Medellín.

“La comida tiene un efecto de con-



NO BASTA CON COMER BIEN Y COMPARTIR, HAY UNA RECOMENDACIÓN PARA LOGRAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y ES DEJAR POR FUERA DE LA MESA LAS TENSIONES DEL TRABAJO O EL ESTUDIO Y RESOLVER LOS PROBLEMAS FAMILIARES EN OTRO MOMENTO Y ESPACIO.

gregación en donde –además de tener sabores y nutrición– también genera vínculos desde la infancia”.

Los productos elaborados en casa y no procesados pueden llegar a tener una mejor preparación y calidad, destaca el experto en obesidad. Para Rosero, usualmente las personas que consumen a solas sus alimentos tienden a comer mucho más rápido que aquellas que están en compañía, y la no masticación adecuada puede llevar a la obesidad o a la ganancia de peso.

LA COMIDA FAMILIAR TIENE UN EFECTO DE CONGREGACIÓN QUE GENERA VÍNCULOS DESDE LA INFANCIA.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

De acuerdo con el médico psiquiatra Juan Carlos Alba, a la hora de comer en familia lo ideal es seguir el *mindfulness eating*, empezando por alejarse de distractores comunes como medios audiovisuales y tecnológicos, así como evitar comer en la cama o de pie. Lo ideal es sentarse a la mesa.

También debe evitarse que los niños coman solos, ya que tienen un mayor riesgo de consumir alimentos poco sanos y aumentar de peso.

Para una ingesta saludable de los alimentos las recomendaciones son:

1. Respirar de manera profunda y relajante.
2. Dirigir la atención a nuestros pensamientos y a nuestras emociones.
3. Preguntarnos por nuestro nivel de hambre en una escala del 1 a 10, siendo 1 no tener nada de hambre y 10 tener mucha hambre.
4. Prestar atención a la respiración, eliminando la tensión y cualquier malestar.
5. Observar la comida que tenemos delante.
6. Podríamos tener un gesto de gratitud y amabilidad frente a los alimentos y con las personas que están acompañándonos en la mesa.
7. Inspirar, espirar y, muy despacio, empezar a comer.

CON QUÉ FRECUENCIA COMER EN FAMILIA

Aunque no hay una cifra específica porque el número de veces que una familia pueda compartir a la hora de comer es diverso, entre más seguido lo hagan es mejor. Eso sí, los expertos aconsejan que no sea solo los fines de semana, cuando por lo general se hace una ingesta excesiva y poco saludable.

El psiquiatra Juan Carlos Alba destaca que es importante reunirse “las veces que más podamos en la semana”, y Rosero considera muy importante tener la oportunidad de disfrutar más encuentros familiares diurnos y no tanto nocturnos.

“Usualmente se tiende a comer mayor cantidad de harinas en la noche, y eso podría favorecer una dieta al estilo norteamericano, con comidas más calóricas, y favorecer ingestas inadecuadas y el exceso de peso”, advierte el endocrinólogo.

Para mantener la costumbre de compartir en familia en medio de una agenda agitada se recomienda compartir al menos el desayuno, con lo que se fomenta la unión y se mejora la calidad de vida.

De igual manera, es clave aprender a cocinar comida saludable y que todos en casa sigan tips básicos de bienestar y nutrición. Rosero considera que debe favorecerse el consumo de proteínas, grasas sanas, verduras y una harina por comida, así como evitar los jugos, ya que lo más saludable es comer la fruta entera.

Y no basta con comer bien y compartir, hay una recomendación para lograr el bienestar emocional y es dejar por fuera de la mesa las tensiones del trabajo o el estudio y resolver los problemas familiares en otro momento y espacio. La invitación es a comer en un ambiente alegre, distendido, relajado y armonioso.



Aprenda a tratarse bien

Imagínese que en este momento está partiendo un limón y ve salir el jugo, después exprime unas gotas en su boca y luego lo muerde. ¿Siente que está salivando cómo si de verdad se estuviera metiendo un limón a la boca? ¿Siente la acidez? Lo más probable es que sí.

Ese es el poder de lo que imaginamos, lo que vemos en nuestra mente puede hacernos sentir que de verdad vivimos lo que estamos pensando. Las emociones relacionadas con las ideas que recorren nuestra mente en un momento dado llegan a nuestro cuerpo.

Haga este otro ejercicio: cierre los ojos y dígame internamente palabras de agradecimiento, dé las gracias por lo que tiene, por lo que ha vivido, por los momentos lindos que ha experimentado, recuerde palabras hermosas que le hayan dicho y agradezca por ellas, rememore experiencias en las que ha recibido amor, regalos tangibles e intangibles.

Seguramente después de unos minutos de dar gracias tendrá una sonrisa en su cara y se sentirá bien de ánimo. Esto sucede porque el cerebro interpreta la información como un hecho real; por eso son tan im-

SEGÚN LOS ESPECIALISTAS, EL DIÁLOGO INTERNO AFECTA NUESTRA AUTOESTIMA, LA FORMA EN QUE NOS DESARROLLAMOS EN LA VIDA Y LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS.

portantes las palabras que nos decimos sobre nosotros mismos.

NUESTRA CONVERSACIÓN INTERNA

Todos los seres humanos manejamos un diálogo interno, conversamos con nosotros en nuestra mente y nos tratamos con cariño o con dureza, con compasión o intolerancia, y todo eso que nos decimos afecta nuestras emociones y la forma en que nos vemos. Por este motivo, las conversaciones internas son definitivas para nuestro bienestar, nuestra salud mental y emocional y nuestro desenvolvimiento en la vida.

La psiquiatra Ana Millán, adscrita a AXA COLPATRIA, explica que “en la medida en que ese diálogo interno sea positivo, la persona tiene una base más segura para explorar y explotar su propio potencial creativo y generar aporte al progreso de la familia y de la sociedad, porque es capaz de correr riesgos y generar nuevas formas de ser y estar en el mundo”.

En ese sentido, la especialista explica que hablarnos a nosotros mismos de forma positiva y con amabilidad es importante, “porque a partir del pensamiento que se tiene de uno mismo se proyecta la imagen hacia los otros”.

Este diálogo interno empieza desde que estamos en el vientre materno. “Es relevante desde el momento mismo de la concepción, cuando la madre espera

al hijo y lo idealiza como una fuente de amor o como una carga, y eso se lo va a transmitir en las acciones y en la manera como le habla, diálogo que el niño va internalizando para crearse una imagen positiva o negativa de sí mismo”, afirma Millán.

Esta imagen positiva de sí mismo es la base de la autoconfianza, fundamental para poder desarrollarse y moverse en el mundo de manera apropiada. La psiquiatra explica que según ese discurso interno permanente escogemos las amistades y la pareja que compagine con nosotros.

De acuerdo con la psiquiatra independiente Vicky Pérez, si una persona se dice permanentemente a sí misma que es inútil, que no vale la pena, que no hace las cosas bien, que no merece amor, el cerebro interpreta esta información como verdadera y en consecuencia la persona se comporta de esa manera. La forma negativa de hablarse puede generar falta de concentración, prevención, estrés, angustia y más errores. Por el contrario, si se habla de manera positiva y amorosa, el cerebro despliega las herramientas para comportarse de forma alegre y con buenos resultados en la vida.

EL DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO PUEDE CAMBIARSE CON UN TRABAJO EMOCIONAL EN PSICOTERAPIA, AL ENCONTRAR NUEVOS HORIZONTES ESPIRITUALES E INTELECTUALES Y AL RODEARSE DE PERSONAS QUE GENEREN AMBIENTES POSITIVOS.

A young woman with dark, curly hair is shown from the chest up, wearing a white t-shirt. She is blowing a kiss towards the camera with her lips pursed together and her hand held near her mouth. The background is a soft-focus indoor setting.

A PARTIR DEL PENSAMIENTO QUE SE TIENE DE UNO MISMO SE PROYECTA LA IMAGEN HACIA LOS DEMÁS.

CÓMO HABLARNOS EN POSITIVO

Es posible aprender a hablarse a sí mismo con amor y confianza. Para ello es necesario ser consciente de cómo se refiere a usted mismo cuando se equivoca, cuando algo no le sale bien, cuando tiene un logro. Préstelos atención a estas palabras durante unas semanas y con ello puede descubrir los términos que usa para referirse a sí mismo. También tome consciencia de cómo se refiere a usted mismo cuando les habla a los demás.

Una vez tenga esto claro, podrá comprender qué necesita cambiar. No se trata de verse a sí mismo como perfecto, sino de tener una mirada realista, que abarque todo lo que es.

Un ejercicio puede ser escribirse una carta a usted mismo en la que cuente cómo se ve y cuáles son esos calificativos con los que más se refiere a usted.

La psiquiatra Ana Millán explica que este diálogo interno negativo se puede cambiar con un trabajo emocional en la psicoterapia, al encontrar nuevos horizontes espirituales e intelectuales y al rodearse de personas que generen ambientes positivos.

La psicoterapia puede ser muy útil para encontrar esas palabras que tal vez nos dijeron desde niños que no eran muy positivas y creímos como ciertas y, por lo tanto, aprendimos a hablarnos a nosotros mismos de esa manera. Cuando se toma consciencia de esas palabras es posible cambiarlas.

Dígase a sí mismo que es capaz cuando hace algo bien, que tiene un buen corazón cuando tiene un acto de generosidad, que es amoroso cuando verdaderamente lo es con otro ser humano. Si comete un error, acepte que se equivocó, pero no se castigue, diciéndose que es un inútil o que por eso todo le va a salir mal en la vida. Deles a los hechos su justa dimensión y no generalice.

Cómo construir equipos de trabajo exitosos

A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS O RECREATIVAS COMO TORNEOS DE BOLOS, PIN PONG O LOS TRADICIONALES CAMPEONATOS DE FÚTBOL Y BALONCESTO, LAS EMPRESAS BUSCAN MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO, QUE TIENE GRAN INCIDENCIA EN EL BIENESTAR PERSONAL Y LABORAL.

La construcción de equipos cohesionados al interior de las organizaciones o *team building* cobra cada vez mayor importancia en el mundo laboral no solo por la integración que promueve entre los trabajadores, sino porque permite que todos realicen una actividad conjunta que les permita vivir nuevas experiencias y relacionarse con sus compañeros de trabajo.

La frustración, el estrés y la apatía pueden afectar el rendimiento y el bienestar de los trabajadores, y es por esto que los departamentos de recursos humanos incentivan actividades que pueden desarrollarse dentro o fuera del entorno laboral y buscan promover la integración entre equipos, mejorar la comunicación y aumentar

la productividad y motivación de los equipos de trabajo.

De acuerdo con la empresa Workmeter, especialista en medición del desempeño laboral, los objetivos del *team building* se centran en mejorar la comunicación personal entre los trabajadores, fomentar una actitud positiva en el entorno laboral e incrementar el sentimiento de pertenencia a la empresa.

Aunque existen diversas clases de actividades de *team building*, no todas tienen que ser competitivas; pueden realizarse viajes en grupo, torneos deportivos, jornadas de voluntariado, competiciones internas de baile, canto o manualidades, entre muchas otras.

Para Camilo Alberto Camargo Puerto, médico cirujano especialista en medicina de la actividad física y el deporte y director de esta especialización en la Universidad de Boyacá, las prácticas deportivas tienen un gran impacto en el trabajo en equipo al interior de las organizaciones. “El apoyo con un entrenador y el entrenamiento grupal pueden generar un nivel organizacional diferente y fomentan un ámbito de trabajo en equipo

que nos permite entender que necesitamos de otras personas para poder llegar no sólo más rápido, sino más lejos”, señala el especialista.

Otra de las ventajas que tienen los torneos deportivos en las organizaciones —ya se trate de campeonatos de fútbol, baloncesto, tenis o hasta tejo— es el cumplimiento de objetivos. “Esa competitividad que es inherente a todos al nacer se potencializa cuando desarrollamos algún tipo de deporte, lo cual a su vez nos ayudará a conseguir objetivos”, resalta Camargo Puerto.

El especialista aclara que en las organizaciones son igual de importantes tanto las disciplinas deportivas como las actividades físicas y recreativas, y que en todas ellas es clave fomentar el



LOS TORNEOS DEPORTIVOS MEJORAN EL CLIMA LABORAL Y LA PRODUCTIVIDAD DE LOS TRABAJADORES Y PROMUEVEN VALORES COMO EL ESPÍRITU DE SUPERACIÓN, LA MOTIVACIÓN, EL RENDIMIENTO Y EL ESFUERZO.

desarrollo del espíritu de superación.

De igual forma, es innegable que el deporte y la actividad física pueden ayudar a disminuir estados como tristeza, depresión y ansiedad. “Esas sustancias que se liberan al ejercitarnos, y que a veces llamamos las sustancias de la felicidad, proporcionan una mejor regulación neurohumoral y contribuyen a que tengamos un estado de ánimo mucho más estable”, puntualiza el especialista en medicina de la actividad física. También permiten controlar el estrés generado por el trabajo. “Puede que el trabajo sea pesado, pero con esas actividades lúdicas, recreativas y deportivas ayudamos a que los empleados estén mucho más a gusto y se desempeñen mejor en el desarrollo de sus trabajos”.

ACTIVIDADES PARA CADA GUSTO

Entre las recomendaciones que formula Camargo Puerto se destaca que las empresas desarrollen diversos tipos de competición grupal. Y aunque el deporte encabeza las opciones, las ac-



tividades lúdicas o recreativas, así sean cortas, como las pausas activas, también brindan importantes resultados en el trabajo en equipo.

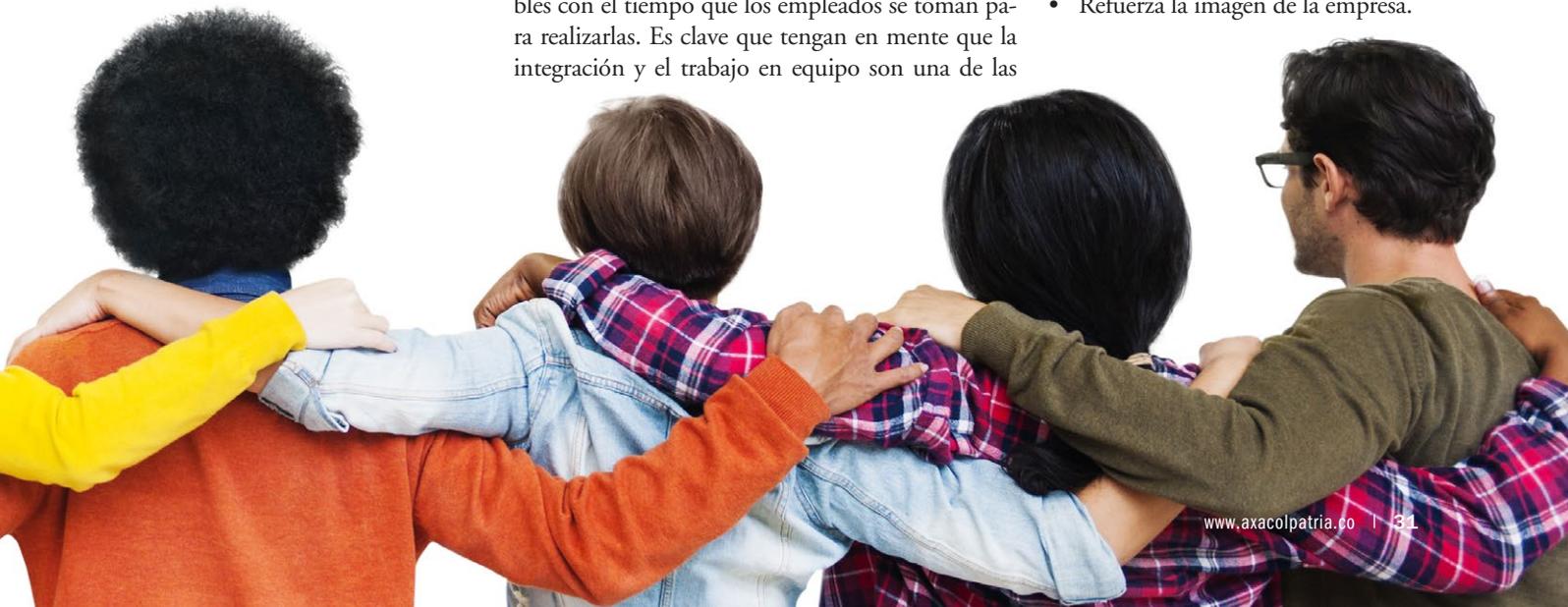
Para evitar que se conviertan en actividades monótonas, es clave ingeniarse pausas creativas y acordes con los gustos de cada empleado, que les permitan sentirse cómodos. Basado en casos de éxito en otros países y en estudios hechos a pacientes post-covid, el galeno destaca empresas en donde les permiten a los empleados seguir sus gustos musicales, agrupando a quienes les gusta tocar un instrumento musical, bailar, o pintar. También es clave facilitar espacios abiertos con canchas pequeñas de baloncesto o microfútbol.

Dentro de los desafíos que viven las organizaciones en Colombia a la hora de implementar estas actividades y disciplinas deportivas está que los líderes sean conscientes de la importancia de la construcción de equipos en el ámbito laboral y sean flexibles con el tiempo que los empleados se toman para realizarlas. Es clave que tengan en mente que la integración y el trabajo en equipo son una de las

principales cualidades de una empresa y que los colaboradores mejorarán sus resultados si se sienten más satisfechos, comprometidos y valorados en su entorno laboral.

BENEFICIOS DEL TEAM BUILDING EN LAS EMPRESAS

- Aumenta la empatía entre los empleados.
- Contribuye a conseguir objetivos empresariales y al desarrollo profesional y personal.
- Aumenta la motivación y la actitud positiva en los equipos de trabajo.
- Promueve la competitividad sana y las ganas de superación.
- Mejora la resistencia al estrés.
- Refuerza la imagen de la empresa.



Proteja su salud mientras viaja



ALGUNAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LOS DESPLAZAMIENTOS FUERA DE LA CIUDAD DE ORIGEN PUEDEN PREVENIRSE CON PEQUEÑAS ACCIONES. LE OFRECEMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE DISFRUTE SU VIAJE SIN CONTRATIEMPOS.

Hay un momento del año en el que se planea el viaje soñado. Las expectativas son altas y hay mucho por hacer: buscar vuelos, planear rutas, realizar el presupuesto. Algunos llegan al punto de hacer un cronograma con todas las actividades del viaje. Deben planearse muchas cosas: dejar a alguien a cargo de las mascotas, empacar maletas, hacer el *check in*. En el destino usted y su familia quieren probarlo todo; divertirse desde el amanecer hasta bien entrada la noche para tener la mayor cantidad de experiencias posibles y disfrutar lo que puede ofrecer el lugar. En medio de tantas actividades puede olvidarse algo tan importante como cuidar la salud.

LOS TRASTORNOS MÁS COMUNES A LA HORA DE VIAJAR

Entre los trastornos más frecuentes que se reportan durante los viajes fuera del país se destaca el *jet lag* o desfase horario. Por eso, si viaja a un destino internacional tenga en cuenta la diferencia horaria, pues el reloj biológico no estará sincronizado con el horario local. El *jet lag* trae como consecuencia agotamiento físico, dificultades para dormir bien y concentrarse, irritabilidad, malestar general y bajo apetito.

De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades –CDC, “el sueño le permite al cuerpo revitalizarse, renovarse y reponerse. Ayuda a que el sistema inmunitario funcione mejor y lo mantiene mentalmente alerta”, por lo que su alteración puede traer problemas graves de salud.

El *jet lag* empeora con el consumo de alcohol y caféina, por lo que es mejor evitar estas sustancias durante los primeros días del viaje. También se re-

comienda tomar agua con frecuencia. Si quiere ayudar al cuerpo a ajustarse a la nueva zona, cambie gradualmente el horario de ir a dormir para que se acerque un poco más al de su destino.

PRECAUCIONES A LA HORA DE COMER

La alimentación es otro factor de riesgo en los viajes. No en todas partes las formas de cocción son las mismas ni el sistema de alcantarillado es igual. Por eso, una de las consultas a la que acuden los viajeros con mayor regularidad es la intoxicación alimentaria. Según estudios epidemiológicos, entre el 35 y el 50 % de los viajeros tienen problemas intestinales; un malestar tan común que se le conoce como diarrea del viajero.

BOTIQUÍN VIAJERO

Además del cuidado en la alimentación, la hidratación y el ejercicio, puede empacar medicamentos útiles en caso de que se presente alguna emergencia que no revista mayor gravedad. Para asegurarse de que los productos de farmacia no se pierdan durante el viaje, guárdelos en la maleta de mano. Estos son los más importantes a la hora de viajar:

- › Gasas estériles
- › Algodón hidrófilo
- › Vendas de fijación elástica, tiritas, esparadrapo
- › Agua oxigenada y alcohol 96°
- › Toallitas antisépticas
- › Guantes de cura estériles
- › Antiséptico
- › Ibuprofeno

Como consejo general para evitar esta enfermedad, se recomienda beber agua embotellada y evitar consumir cubitos de hielo. Es preferible ingerir alimentos bien cocinados, evitar los alimentos crudos y la leche y sus derivados que no estén envasados. Si

debe consumir agua no segura puede potabilizarla con 10 gotas de tintura de yodo al 2 % por cada litro de agua durante 30 minutos.

VACUNAS EN ORDEN

Después de la pandemia de 2022 es necesario revisar qué vacunas contra el COVID-19 son válidas en su destino. Además, si viaja a zonas tropicales o a cualquier lugar del mundo debe asegurarse de contar con las vacunas obligatorias y aplicarlas un mes antes de viajar. Puede revisar la lista de países que publicó la Organización Mundial de la Salud; allí se explican los requisitos de vacunación y se dan recomendaciones para viajeros internacionales.

Para viajes al interior del país se recomienda mantenerse hidratado, tomando agua de botella e informarse sobre la calidad del agua. Además, es importante usar un buen bloqueador solar para evitar daños en la piel. Nunca está de más cuidar el estado físico a través del ejercicio y la buena alimentación.

ASISTENCIA INTERNACIONAL AXA COLPATRIA

Si viaja al exterior es recomendable que cuente con un seguro internacional o indague sobre la asistencia internacional que tiene en su plan de medicina prepagada. Al ser usuario de los planes de salud de AXA COLPATRIA usted cuenta con el servicio de asistencia internacional. Si durante un viaje tiene una emergencia puede buscar las líneas de atención por cada país. El cubrimiento varía por cada plan, como se muestra a continuación:

Plan Original Plus

Con este plan recibe atención de nuestro aliado Ike Asistencia hasta por 120 días. El límite de edad para el paciente es de 75 años y la cantidad de eventos es ilimitada. Cada evento tiene un monto de cobertura de 25.000 dólares y 30.000 euros en el caso de estar en países Schengen. La asistencia cubre medicamentos de hasta 1.500 dólares, complicaciones por embarazo de hasta 1.000 dólares y enfermedades preexistentes hasta por 3.000 dólares.

Plan Fesalud Plus

El límite de edad para el paciente es de 85 años. A través de Ike Asistencia recibe atención hasta por 120 días durante cada viaje. El número de eventos es ilimitado. El monto de cobertura por evento es de 50.000 dólares y de 50.000 euros en países Schengen. Cubre enfermedades preexistentes por un monto de hasta 5.000 dólares y complicaciones por embarazo hasta por 3.000 dólares.

Plan Alterno Plus

El número de eventos que cubre es ilimitado. El monto de cobertura por evento es de 20.000 dólares y de 30.000 euros en países Schengen. El límite de edad para el paciente es de 75 años. Tiene una cobertura de preexistencia de hasta 3.000 euros, medicamentos hasta 1.500 dólares y complicaciones por embarazo hasta 1.000 dólares. El servicio se realiza a través de Ike Asistencia durante 120 días por viaje.



ENTRE LOS TRASTORNOS MÁS FRECUENTES QUE SE REPORTAN DURANTE LOS VIAJES FUERA DEL PAÍS SE DESTACA EL JET LAG O DESFASE HORARIO.

A continuación presentamos algunas actividades que podrá disfrutar en familia.



Concierto Academia St. Martin in the Fields

Joshua Bell, violinista y director musical de la reconocida orquesta de cámara inglesa, presentará su repertorio clásico en esta cita imperdible.

Sábado 3 de septiembre

8 p. m.

Teatro Julio Mario Santo Domingo

Teatromayor.org



Festival de la Luna Verde

Este evento conmemora durante tres días la historia y la cultura del archipiélago a través de manifestaciones artísticas, culturales, académicas y deportivas.

Septiembre 10 al 17

San Andrés, Santa Catalina y Providencia



Expopet Colombia

Espacio ideal para todos los amantes de las mascotas, que contará con espacios académicos, de negocios y muestra comercial.

Noviembre 3 al 7

Corferias

Bogotá



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).**

Alianza con centros médicos Christus Sinergia 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:

Medellín

Christus Sinergia Centro Platino Américas

- Diagonal 75B No. 2A - 120 / local 161.
- Servicios: Consulta médica especializada y exámenes de laboratorio clínico.

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.



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

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

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