AXA COLPATRIA

SALUD
EN FAMILIA

EDICIÓN 80
DICIEMBRE 2022

DETECTE A TIEMPO UN TRASTORNO ALIMENTARIO
Señales que indican que su hijo padece anorexia o bulimia.

LA PESADILLA DE DORMIR MAL
El insomnio crónico conduce a una baja calidad de vida.

Salud mental, un problema de todos

Dos años de pandemia han aumentado los problemas de salud mental en el país, pero también han contribuido a visibilizarlos.

La depresión afecta a cerca del 5 % de la población adulta en el país.

Existen factores determinantes en la salud mental como los biológicos, la genética, algunas experiencias de vida y la historia familiar.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA
VIGILADO Supersalud
AXA COLPATRIA MEDICINA PREPAGADA
AXA COLPATRIA SEGUROS DE VIDA

CLÍNICA VIP
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

¡Para personas importantes como tú!

Recuerda que contamos con la **Clínica VIP**, una IPS de mediana y alta complejidad con Acreditación en salud, para pacientes de **AXA COLPATRIA**.

En Clínica VIP, podrás acceder a servicios como:

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

Imágenes de diagnóstico: radiología, tomografía, ecografía.

Laboratorio clínico. Pago de un solo bono por orden de laboratorio, independiente de la cantidad de exámenes.

Hospitalización adultos.

Unidad de Cuidado Intensivo

Cirugía ambulatoria y hospitalaria.

*Aplica para clientes de AXA COLPATRIA.

ACREDITACIÓN EN SALUD

VIGILADO Supersalud

IPS de Inversiones Sequoia Colombia S.A.S.

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

4333

SUMARIO

6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

10. TEMA DE PORTADA
Salud mental, un problema de todos

SALUD

14. PREVENCIÓN
Cuidados preventivos frente a la viruela símica

16. NUTRICIÓN
Lo dulce y lo amargo del azúcar

18. ACTIVIDAD FÍSICA
Nadar tonifica el cerebro

FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES
Cómo detectar a tiempo un trastorno alimentario

22. ADULTOS
Gánele la batalla al insomnio

24. ADULTOS MAYORES
La pérdida auditiva puede prevenirse

26. EN CASA
Un hogar terapéutico

BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO
La pesadilla de dormir mal

30. VIDA & TRABAJO
Ventajas de pararse del puesto de trabajo

32. VIAJES
Las bondades del turismo de bienestar

34. AGENDA

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:
Cristina Lucía Valdés Lezaca

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

JEFE DE DISEÑO
Efraín Pérez

DISEÑO
Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO / *Printed in Colombia* / Publicado en Bogotá

AXA COLPATRIA

Edición 80 (ISSN 0124 - 0234)
Bogotá, diciembre 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.

HECHO EN COLOMBIA

COMPARTA ESTA REVISTA

Orientación virtual: una experiencia única en salud

En AXA COLPATRIA nuestra prioridad es mejorar los servicios de atención médica que prestamos a diario a nuestros usuarios, así como innovar a través de la tecnología. Por eso, continuamos optimizando todo el proceso de atención virtual de consultas en las distintas especialidades médicas, gestión de autorizaciones, pago de facturas y compra de bonos a través de los canales no presenciales, con el propósito de velar por la seguridad y el bienestar de nuestros usuarios y sus familias.

Estamos muy orgullosos de los logros alcanzados en atención por nuestros canales virtuales, y es así como en el último año hemos logrado orientar a más de 28.255 pacientes en servicios como exámenes de diagnóstico y de laboratorio en casa y presenciales, agendamiento de citas médicas, farmacia y gestión de autorizaciones desde el hogar.

En nuestros Centros de Especialistas Médicos de Santa Bárbara y Chicó en Bogotá, así como en el de Bucaramanga, nuestros clientes pueden contar con el servicio de Orientación Virtual, que les permite integrar y coordinar en un solo lugar todos los servicios de salud que les brinda AXA COLPATRIA, y hacer más expedito su proceso en el ciclo de atención, logrando así una experiencia simple y diferencial.

En cada uno de nuestros Centros de Especialistas Médicos, los usuarios tienen acceso a importantes beneficios, entre los que se destacan condiciones especiales de pago de bono para laboratorios, de acuerdo con su plan de salud; exención del pago de bono para servicios de Pediatría y Medicina general; descuento del 10 por ciento sobre el valor total del bono para cualquier servicio; así como la toma de algunos exámenes médicos sin que se requiera autorización.

Asimismo, continuamos brindando el servicio de toma de muestras de exámenes de laboratorio a domicilio, descarga de resultados de laboratorio a través de la *app* AXA COLPATRIA y el Portal de Clientes, y solicitud de medicamentos desde el hogar. Este servicio de farmacia a domicilio tiene una amplia cobertura en todo el país y aplica para medicamentos y productos complementarios para el cuidado de la salud.

Otro de los servicios que ofrecemos es la Teleconsulta programada con profesionales de nuestros Centros de Especialistas Médicos y con otros profesionales de la red adscrita y la Teleconsulta prioritaria con Medicina General.

Queremos continuar siendo su principal aliado en salud y facilitarles el acceso a los servicios médicos desde nuestros canales virtuales: la *app* AXA COLPATRIA, el portal de clientes y nuestras líneas telefónicas.

EN EL ÚLTIMO AÑO HEMOS LOGRADO ORIENTAR A 28.255 PACIENTES EN SERVICIOS COMO EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO Y LABORATORIO, CITAS MÉDICAS Y AUTORIZACIONES EN CASA.

En este sentido, cada uno de nuestros avances de atención en salud se enmarca 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, asesoría y optimización de herramientas digitales para seguir haciendo su vida más fácil. Estamos muy orgullosos de ayudarles a proteger lo que más importa: la salud y bienestar de nuestros seres queridos.

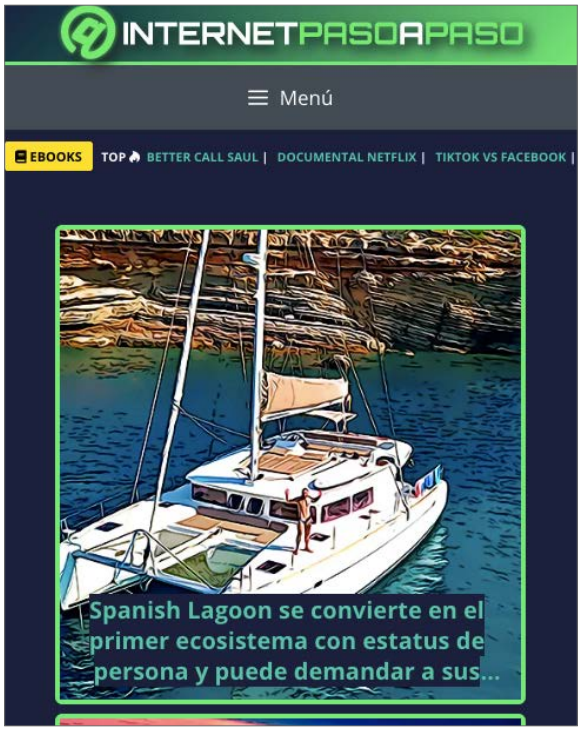
Eduardo Meola
DIRECTOR DE SALUD

AXA COLPATRIA

PARA VER EN TV

Mi otra yo

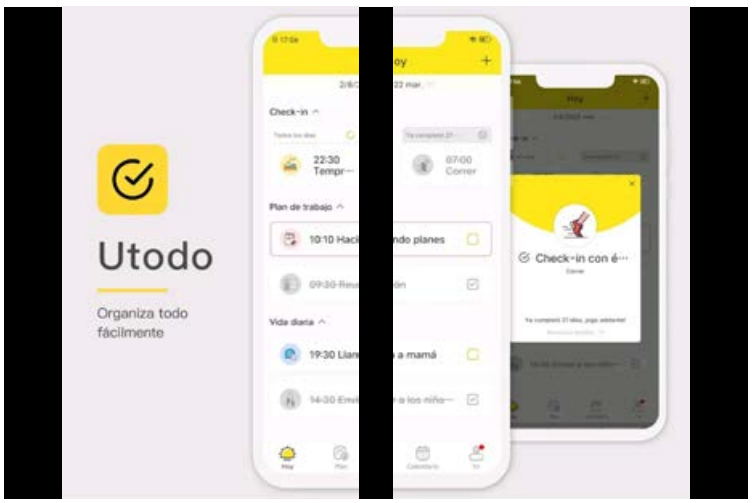
Esta serie turca de Netflix se ha ganado la audiencia de varios países. Cuenta la historia de tres amigas que realizan un viaje para atender el cáncer de una de ellas a través de un maestro con conocimientos por fuera de la medicina tradicional. En el encuentro con este maestro, sus vidas cambian. La serie ha tenido un gran impacto porque se basa en la teoría de las constelaciones familiares, que sostiene que muchas veces es necesario encontrar en las generaciones pasadas la respuesta a los problemas del presente.



EN LA WEB

Internetpasoapaso.com

Esta página publica todo lo que se puede hacer en Internet, pero lo mejor es que al realizar una búsqueda específica, arroja las mejores páginas para hacer todo lo que el usuario necesita: desde vender y comprar cosas, hasta conseguir citas. Por supuesto, también están las páginas de viajes, trabajo, cursos gratis y diferentes formas de aprender. Los sitios de entretenimiento que recomienda incluyen música, dibujos animados o telenovelas, así como otros para descargar música, juegos y fotografías.



APPS

Utodo

Es una de las aplicaciones recientes de Google Play, y permite organizar las tareas del día y mejorar los hábitos. De manera fácil, el usuario puede revisar las actividades diarias, organizarlas, chequear las que ha realizado y medir los avances. También sirve para hacer la lista de las compras y confirmar las que se han realizado. La aplicación cuenta con unas categorías básicas para organizar el día, y también tiene la posibilidad de incluir otras nuevas, de acuerdo con las necesidades del usuario.

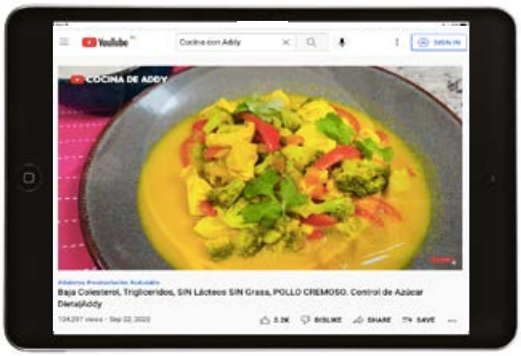
PARA LEER

El peligro de estar cuerda

El último libro de la reconocida escritora española Rosa Montero se ha convertido en un gran éxito y ha recibido muy buenos comentarios de la crítica. En esta narración, una mezcla entre ensayo, autobiografía y ficción, la autora recurre a varios estudios y a la historia de vida de varias escritoras, entre las que resalta las de Silvia Plath y Janet Frame, para mostrar cómo los problemas de salud mental están asociados con la creatividad. Para explicarlo, recurre incluso a la experiencia personal.

YOUTUBE

Cocina con Addy



Este canal es ideal para aprender a preparar comida saludable para veganos, vegetarianos y personas con diabetes. Addy es la chef, una mexicana que desde los 20 años descubrió su fascinación por la cocina cuando administró un restaurante vegetariano. Su canal cuenta con 7.719.849 de visualizaciones y permite aprender recetas para desayunos, almuerzos y cenas, unas fáciles para llevar a la oficina, otras más complejas, pero todas con un balance entre los ingredientes que les gustan a los cocineros y los más económicos para todos.

INSTAGRAM

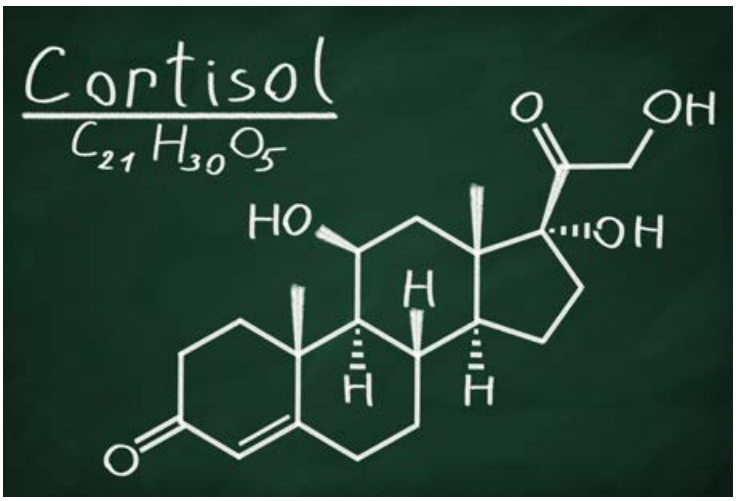
Estafilococo_saurio

Se trata de una cuenta de memes de medicina que ha logrado reunir a médicos y estudiantes en torno al humor. Con sus divertidos contenidos, esta cuenta ayuda a aligerar el estrés que viven los estudiantes y profesionales de la salud con sus turnos, rotaciones y las situaciones de vida o muerte que se presentan en su diario vivir.

INVESTIGACIÓN

Secuelas del covid prolongado

Un estudio publicado en medRXIV, de la Universidad de Yale, y realizado a 99 personas con covid prolongado y a 166 personas que nunca habían tenido la infección o que se habían recuperado pronto, encontró que los niveles de cortisol -hormona del estrés que desempeña un papel clave en el control de la inflamación, los niveles de azúcar en la sangre y los ciclos de sueño- eran un 50 % más bajos en el grupo con covid prolongado que en los pacientes sanos.



Tu bienestar es el nuestro

En AXA COLPATRIA hemos diseñado el programa Tu bienestar es el nuestro para que nuestros usuarios se sientan tranquilos, seguros y acompañados en el cuidado y protección de su salud, mediante la promoción de estilos de vida saludable, la detección oportuna y la prevención de enfermedades.

Tu bienestar es el nuestro cuenta con importantes beneficios que no tienen ningún costo para nuestros usuarios de los planes Original, Alterno y Fesalud, quienes podrán acceder a las siguientes iniciativas de promoción y prevención.

1. CUIDANDO TU SALUD

Con esta iniciativa buscamos mejorar la calidad de vida de aquellos pacientes mayores de 20 años que padecen una enfermedad crónica, a través de consultas médicas y seguimiento clínico y paraclínico, con el fin de evitar complicaciones y hospitalizaciones derivadas de estas patologías.

Procuramos el bienestar de los pacientes con hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemia y obesidad, a través de consultas con medicina familiar y otras especialidades, así como exámenes diagnósticos derivados de la consulta sin costo.

El usuario con patología crónica puede llamar a pedir su cita directamente con el proveedor.

2. VIDA SALUDABLE

Con el fomento de hábitos saludables se busca intervenir con anticipación el riesgo que tienen nuestros pacientes de enfermarse. Esto puede realizarse por medio de la consulta preventiva con medicina familiar, las tomas de laboratorios y los exámenes diagnósticos.

El programa está dirigido a usuarios mayores de 20 años que lleven un año o más de afiliación y no hayan asistido a consultas durante ese mismo periodo.

3. MATERNO-INFANTIL

Garantizamos la atención de la población materno-infantil buscando ofrecerles un servicio con alta calidad y de manera integral para cubrir todas sus necesidades de salud.

Este programa está compuesto por diferentes actividades entre las que se destacan:

- **Esperándote con amor**
  Queremos preparar física y emocionalmente a los futuros padres para que reciban al nuevo miembro de la familia, acompañándoles en su nuevo rol a través de la cobertura del curso psicoprofiláctico de preparación para el momento del parto.
  El curso consta de mínimo siete sesiones que son ejecutadas por un equipo interdisciplinario liderado por enfermería y compuesto por psicología, nutrición, terapia física, medicina general y especializada.
  La usuaria puede accede al servicio directamente sin orden médica.

- **La aventura de explorar**
  Con la asesoría de un profesional ofrecemos un espacio adecuado para el desarrollo feliz y saludable de nuestros menores de un año, con el fin de lograr su adaptación al mundo que los rodea, por medio de un proceso natural y con el acompañamiento de sus padres.
  El programa incluye la cobertura de 10 sesiones de estimulación oportuna.
  El acceso es directo y no requiere orden médica

- **Escuela de padres**
  Brindamos un espacio para que los padres de nuestros menores de seis años reciban apoyo y orientación sobre el manejo de situaciones cotidianas, fortaleciendo normas y límites en casa por medio de pautas de crianza y aprovechamiento del tiempo compartido con los pequeños.
  Ofrecemos tres sesiones sin costo adicional.
  El acceso es directo y no requiere orden médica

Si requiere mayor información sobre el programa **Tu bienestar es el nuestro** o cualquiera de sus iniciativas puede contactarnos en:
247 desde su celular
322 3468297
Resto del país: 01 8000 512 620
Bogotá: (601) 4235750 (línea exclusiva salud)
O escríbanos al correo:
prevencion.salud@axacolpatria.co

Nuevas coberturas en maternidad

En AXA COLPATRIA nuestra intención es seguir creciendo juntos. Por eso brindamos a las madres nuevas coberturas del embarazo, parto y postparto en los productos de salud, con un periodo de carencia de tres meses.

La cobertura del bebé incluye el diagnóstico y tratamiento de enfermedades congénitas. El bebé debe incluirse en el contrato dentro de los primeros 30 días de vida.

Es posible adquirir anexo de maternidad para nuevas clientas que al momento de la solicitud de afiliación estén en estado de embarazo o no cumplan el periodo de carencia.

Las siguientes son las nuevas coberturas que se ofrecen:

- Atención gineco-obstétrica y neonatal para la usuaria y el recién nacido.
- Controles prenatales, laboratorios y exámenes de diagnóstico.
- Exámenes simples y especializados.
- Atención de parto, aborto espontáneo, parto prematuro y urgencia obstétrica.
- Atención neonatal ambulatoria y hospitalaria durante un periodo de 30 días a partir del nacimiento.
- Surfactante pulmonar para el recién nacido.
- Pruebas de tamizaje neonatal.
- Enfermedades congénitas para el bebé.*

* Para continuar con la cobertura de enfermedades congénitas se debe afiliar al bebé antes de los 30 días de nacido.

* Estas coberturas aplican para los planes Original, Fesalud y Alterno.

Salud mental, un problema de fondo

DOS AÑOS DE PANDEMIA HAN AUMENTADO LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN EL PAÍS, PERO TAMBIÉN HAN CONTRIBUIDO A VISIBILIZARLOS, PUES SE TRATA DE UNA REALIDAD LATENTE QUE AFECTA A UN GRAN PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN. ES CLAVE HABLAR DEL TEMA Y SABER CUÁLES SON LAS ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS Y LAS HERRAMIENTAS CON LAS QUE SE CUENTA PARA SU MANEJO.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, que es una guía publicada por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, entre las afecciones de salud mental más comunes se destacan la ansiedad, la depresión, los trastornos alimenticios, el trastorno de estrés postraumático, la epilepsia, la esquizofrenia, el Alzheimer, el trastorno bipolar y el consumo problemático de alcohol y otras sustancias psicoactivas.

En el caso de la depresión, un informe de la OMS advertía en 2017 que el 4,7 por ciento de los colombianos la padecían, en comparación con el promedio de 4,4 por ciento de la población mundial. Esto, incluso, antes de que llegara la pandemia del COVID-19, con la obligatoriedad de aislamiento que trajo consigo.

Siete años después las cifras no son más alentadoras. Para finales de 2021, el Ministerio de Salud y Protección Social publicó un estudio en el que señalaba que la "creciente prevalencia de depresión, que afecta a aproximadamente 5 por ciento de la población adulta, es la segunda causa de carga de enfermedad en Colombia".

Según el Estudio Nacional de Salud Mental de Colombia, en nuestro país 40,1 por ciento (2 de cada 5 personas) de la población presenta alguna vez en su vida algún trastorno mental. El análisis establece que alrededor de 8 de cada 20 colombianos encuestados presentaron trastornos psiquiátricos alguna vez en la vida. Los identificados con mayor frecuencia fueron los trastornos de ansiedad (19,3 por ciento), seguidos por los trastornos del estado de ánimo (15 por ciento) y los trastornos de uso de sustancias psicoactivas (10,6 por ciento).

LA SALUD MENTAL ESTÁ DETERMINADA POR UNA INTERACCIÓN DE FACTORES INDIVIDUALES, SOCIALES Y ESTRUCTURALES DE ESTRÉS Y VULNERABILIDAD.

Milton Murillo, médico psiquiatra y psicoanalista de la Universidad del Rosario, indica que "la salud mental es un término que habla de un estado dinámico que implica la capacidad de adaptarnos a las exigencias internas y externas de una manera armónica, que nos conlleve a un bienestar".

El especialista señala que, "no necesariamente hablamos de felicidad, hablamos de un equilibrio de las funciones que permiten que podamos enfrentar situaciones adversas, como un ir y volver a situaciones de no confort, sin que necesariamente esto altere la funcionalidad, siendo la funcionalidad otro de los principios importantes en la definición de la salud mental".

ACABAR CON EL SILENCIO

El psicólogo clínico con especialidad en psicoanálisis, Daniel Raygoza Ibarra, resalta la importancia de exponer los sentimientos y las emociones, no solo con los profesionales especializados de la salud, sino también en el ambiente cotidiano. "Puede sonar obvio o simplista, pero para acabar con el silencio que hay alrededor de la salud mental hay que hablar. Cuando cuentas lo que sientes estás dando el primer paso; tenemos que comenzar por casa, creando espacios seguros, vínculos fuertes con quienes convivimos, generar espacios en los que podamos sentirnos cómodos para expresar nuestras emociones".

En este sentido, acudir a los expertos es uno de los factores más importantes para tratar los problemas de salud mental, ya que entre más se guarden las cosas, más difícil será resolverlas.

Para Pablo Antonio Vásquez, psicólogo especialista en neuropsicopedagogía y adscrito a AXA COLPATRIA, el de salud mental "es un tema que afecta a bastante cantidad de personas, en tanto muchas de ellas tienen dificultades para acudir a la ayuda profesional debido al desconocimiento y el terror frente a la psiquiatría".

Según Vásquez, la constancia es determinante a la hora de que los tratamientos en este campo den resultados óptimos. "Hay una especie de pensamiento mágico que dicta que si van a una consulta ya no tienen que volver más. Como profesionales de la salud necesitamos realizar un proceso, porque todo tiene unas raíces. Hay pacientes

LÍNEAS DE ATENCIÓN PARA ORIENTACIÓN Y SALUD MENTAL

En caso de requerir orientación puede accederse a las líneas disponibles o a los Centros Reguladores de Urgencias y Emergencias (CRUE), que existen en todos los departamentos del país.

Línea "el poder de ser escuchado": 106
WhatsApp: 24 horas todos los días: 300 754 9833
Línea de Atención para celular 192, opción 4.

EL COMPONENTE LEGAL

Carlos Iván Molina Bulla es docente investigador de la Universidad Externado de Colombia, experto en políticas públicas de salud mental y miembro de la Asociación Colombiana de Psiquiatría. Según él, Colombia tiene múltiples desafíos en relación con la aproximación frente a la política nacional de salud mental de 2018, cuya implementación todavía está pendiente en buena parte de sus puntos, así como el desarrollo de la Ley de Salud Mental 1616 de 2013.

"La implementación está en curso; es evidente que el sistema de salud y de seguridad social tiene muchas dificultades para poder sobrellevar la carga que eso representa y esto se hizo más evidente luego de la pandemia, pero la situación ya venía de atrás", dice el experto.

A su juicio,, la ruta que se ha planteado en términos de salud mental todavía no es suficiente, por varias razones. "Las rutas que se han establecido están en desarrollo preliminar y las que existen, están solo en el papel. Una cosa es que exista una política, que exista el Conpes 3992 de salud mental, pero otra cosa es su implementación y la contextualización de esas aproximaciones en las diferentes regiones dada su diversidad.

Se necesitan recursos para la salud mental y para todo el sistema, recursos que deberían venir no solo de los impuestos, sino de una retribución del gasto hacia la política social", explica el experto.

Catalina Martínez Ascencio, psicóloga de la Universidad Externado y máster en Salud Pública de Lund University de Suecia, advierte que, "las personas desconocen los derechos que se tienen en salud mental para acceder a servicios, por ejemplo, a través, incluso, de organizaciones no gubernamentales".

aplicados y otros no, pero la constancia sí es una necesidad en este tipo de tratamientos".

El especialista en neuropsicopedagogía advierte que, si bien la pandemia evidenció y profundizó los temas de salud mental en las personas, existen otros factores que vienen ya con el ser humano y también son determinantes en este aspecto. "Están los factores biológicos, los genes, la lista química cerebral, algunas experiencias de la vida como abusos, la historia familiar; todo esto afecta la estabilidad de las personas", explica Vásquez.

Respecto al cansancio, como parte de las sensaciones que los pacientes manifiestan y que, de hecho, es una puerta a padecimientos como la depresión y la ansiedad (manifiestas o camufladas), el psicólogo señala tres aspectos importantes que hacen mella en su experimentación:

- **El exceso de pasado negativo.** Toda persona que acumule eso tiene apertura directa a la depresión y eso, sumado a la anhedonia, que es una pérdida del placer por las cosas que antes me gustaban, afecta su bienestar. Esto ha disparado los estándares de depresión, incluso en la niñez.
- **El exceso de presente complicado.** La congestión y las carreras de las ciudades; los factores de estrés de la cotidianidad enferman a la población. Esto hace somatización y baja el sistema inmune de la persona, que queda expuesta a otros padecimientos.
- **El exceso de futuro incierto.** Sobre todo en temas laborales y financieros; pensamientos sobre, ¿será que se cerrará la empresa? o ¿el país cambiará con el nuevo gobierno? Esto abre las puertas a la ansiedad.

El experto de AXA COLPATRIA señala que la salud mental conlleva bienestar, y este se ve afectado con la cotidianidad. "Las señales de adver-

El estudio Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia, realizado por el DANE en 2021 establece que, "el sentimiento mayormente reportado entre los diferentes grupos de edad es el de "preocupación o nerviosismo", con un promedio de 40,1% personas que reportan este sentimiento para el periodo julio de 2020 y junio 2021. El segundo sentimiento más reportado es el de "cansancio", que reportaron en promedio el 18,4 % de las personas. El informe establece además que las personas de 55 años y más son quienes han presentado más sentimientos de soledad, estrés, preocupación y depresión como consecuencia de la pandemia, en comparación con los demás grupos etarios.

EL CANSANCIO, EL NERVIOSISMO Y TODAS LAS ALTERACIONES DEL ÁNIMO SE DEBEN ATENDER CON LAS ADECUADAS INDICACIONES DE TIPO PROFESIONAL.

tencia que nos indican que alguien cercano, o incluso nosotros mismos, estamos camino a un problema de salud mental, son varias. La poca energía, en especial para las cosas que nos son importantes; las tecnologías, que absorben mucho de nuestro tiempo productivo; sentirnos insensibles, sin que nos importen mucho nuestras responsabilidades; también el sentir confusión, irritación, olvido y enojo por cualquier cosa; la pérdida o exceso de sueño, al igual que el apetito, si se come mucho o poco, todo esto incide en problemas con la salud mental", advierte Vásquez.

A su juicio, el hecho de que no estuviéramos acostumbrados a vivir compartiendo tanto tiempo en casa y tener que hacerlo por la pandemia, hizo que fluyeran las emociones y se detectaran comportamientos que antes se desconocían.

Uno de los aspectos más importantes que destaca Vásquez es el del pensamiento irracional, ese que nos lleva a magnificar nuestra debilidad, al tiempo que minimiza la potencialidad del individuo. "Se puede tener una capacidad grande de enfrentar el problema, pero siento que soy incapaz de hacerlo. Aparece el pensamiento de desesperanza, como que no hay salida, o el pensamiento punitivo, de que hay salida pero no la merezco", indica.

Es en este punto que acudir a los expertos se hace impostergable. No solo porque ellos pueden ayudarnos a disipar el pensamiento irracional, sino porque además son clave a la hora de pasar de la etapa correctiva a la preventiva. "No hay que esperar un mal estado de la persona, se debe hacer con tiempo, pese a la vida agitada que vivimos. Debemos asistir a una cita con un profesional que esté preparado para llevar una atención y sus recomendaciones ayudarán en el manejo de las emociones. Tanto el cansancio como el nerviosismo, pero además, todas las alteraciones del ánimo, se deben atender muy bien con las indicaciones de tipo profesional", concluye Vásquez.

SEÑALES DE ALARMA

De acuerdo con la Clínica Mayo, puede haber un trastorno mental cuando los patrones o cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento causan angustia o alteran la capacidad de funcionamiento de una persona.

Las siguientes son señales de alarma a tener en cuenta:

- Cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Incapacidad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria.
- Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales.
- Pensamientos inusuales o "mágicos".
- Ansiedad excesiva.
- Tristeza, depresión o apatía prolongadas.
- Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros.
- Abuso de sustancias.
- Cambios extremos de humor.
- Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento.

CÓMO DETECTARLO Y PREVENIRLO A TIEMPO

Un trastorno de salud mental puede afectar la capacidad de que la persona pueda mantener relaciones personales o familiares satisfactorias, funcionar en entornos sociales, desempeñarse en el trabajo o el estudio, aprender a un nivel acorde con su edad e inteligencia, y participar en otras actividades importantes.

Entre las recomendaciones de los expertos para detectar y prevenir un trastorno de salud mental se encuentran:

- Mantener ayuda psicoterapéutica con el fin de detectar y tratar a tiempo las alteraciones.
- Una alimentación sana que disminuya también el riesgo cardiovascular.
- Actividad física frecuente.
- Entornos saludables en la esfera escolar, laboral y de la familia.
- Buscar información de calidad, fuentes confiables que no favorezcan el pánico.
- Un espacio adecuado para el descanso y las horas necesarias para el mismo.
- Realizar salidas a entornos naturales.
- Nunca hacer comparaciones con otras personas, tener presente siempre que cada persona es un mundo diferente y diverso.
- Cuidar los vínculos y propender por una vida social activa y sana.
- Encontrar actividades que generen distención como el yoga y la meditación.
- Siempre hablar, no quedarse con los sentimientos atorados.

Muchas personas que tienen trastornos de salud mental consideran que sus signos y síntomas son parte de su vida normal o evitan el tratamiento por miedo o vergüenza. Lo más importante es detectar a tiempo las señales de alarma, aceptar que existe un problema y pedir consejo.

Cuidados preventivos frente a la viruela símica

FIEBRE, DOLOR DE CABEZA INTENSO, DOLORES MUSCULARES, DOLOR DE ESPALDA E INFLAMACIÓN DE LOS GANGLIOS SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE ESTA ENFERMEDAD A LA CUAL ESTÁN EXPUESTAS TODAS LAS PERSONAS Y EN DONDE LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR HERRAMIENTA.

Ante la aparición de la viruela símica en el país, conocida también como la viruela del mono, es importante tomar acciones que minimicen los riesgos de contagio, así como tener los cuidados necesarios si llega a adquirirse. De acuerdo con AXA COLPATRIA, esta es una enfermedad zoonótica viral, que se transmite de animales a humanos, y de persona a persona, cuyos síntomas pueden durar entre dos y cuatro semanas.

Enrique Gutiérrez Saravia, médico cirujano de la Universidad Nacional y expresidente de la Asociación Colombiana de Infectología ACIN -capítulo central, explica que no se trata de una pandemia, sino de un brote endémico, y que cuando este es detectado a tiempo se puede actuar para evitar su propagación, así como para lograr una adecuada recuperación.

LOS SÍNTOMAS DE LA VIRUELA SÍMICA SUELEN RESOLVERSE ESPONTÁNEAMENTE, Y DURANTE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN SERÁ IMPORTANTE SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD QUE ATIENDAN CADA CASO.

La transmisión de esta enfermedad se da a través del contacto físico estrecho con una persona infectada, ya que hay un mayor riesgo de exposición a secreciones y fluidos corporales.

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, la enfermedad puede adquirirse de dos maneras. La primera, por vía directa, con acciones como besarse, abrazarse, tener contacto cara a cara, darse caricias piel a piel o tocar y rozar las lesiones del enfermo. Asimismo, puede contraerse por vía indirecta, cuando se tocan o se comparten elementos personales como celular, ropa, sábanas, vapeadores, cigarrillos, copas, bebidas, toallas, cubiertos, cepillos y cualquier otro elemento o superficie que pueda haber estado en contacto con las lesiones de la piel de una persona enferma.

"Toda la población es vulnerable; no es una enfermedad específica de un grupo, y, en todo caso, lo que se debe hacer es aislar al paciente, así como también deben aislarse quienes compartieron con la persona infectada, por lo menos durante 21 días", enfatiza el doctor Gutiérrez Saravia.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en algunas personas la infección por la viruela símica puede provocar complicaciones médicas e incluso la muerte. Los recién nacidos, niños y las personas con inmunodepresión subyacente tienen mayor riesgo de padecer síntomas más graves.

SÍNTOMAS DE LA VIRUELA SÍMICA

El Ministerio de Salud y Protección Social indica que la enfermedad se manifiesta en dos periodos:

- **Un primer periodo de invasión**, que puede durar hasta cinco días. Durante este se presentan fiebre, dolor de cabeza intenso, dolor de espalda, dolores musculares, falta de energía y la inflamación de los ganglios linfáticos de mentón, cuello e ingle, el cual es un síntoma característico de la viruela símica.
- **En su segundo periodo**, la enfermedad se manifiesta con erupción de la piel, que comienza entre el primer y el tercer día de la aparición de fiebre. La erupción tiende a concentrarse en la cara y las extremidades, y se presenta con lesiones que contienen un líquido que con el pasar de los días se secarán, convirtiéndose en costras que caerán.

Los síntomas de la viruela símica suelen resolverse espontáneamente, y durante el proceso de recuperación será importante seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud que atiendan cada caso. Al respecto, la hidratación será fundamental para los pacientes, así como una adecuada nutrición y evitar la infección de las lesiones.

De otra parte, la viróloga María Fernanda Gutiérrez explica que ante la presencia de esta enfermedad, la cual no se disemina tan fácil, el país requiere trabajar en una mayor sensibilización sobre el tema.

Asimismo, y en lo referente a la vacunación, que resulta ser una gran herramienta para la prevención y control de enfermedades, la viróloga Gutiérrez indica que se adelantan ensayos y estudios de vacunas, y que las pocas que hay tienen disponibilidad limitada.

En este sentido, de acuerdo con información del Ministerio de Salud y Protección Social, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha hecho la gestión de 100 mil dosis para toda América Latina, de las cuales Colombia podría acceder a 5.600.

La viróloga Gutiérrez establece, además, que quienes recibieron la vacuna contra la viruela pueden tener cierta protección contra la viruela símica, que se estima podría ser superior al 80 %. Hay que recordar que la viruela ocasionó en el siglo XX el fallecimiento de cerca de 500 millones de personas y fue declarada erradicada por la OMS en 1980.

VACUNACIÓN EN COLOMBIA

En este sentido, la vacunación contribuye de forma efectiva con la protección de la salud. Al respecto, información del Ministerio de Salud y Protección Social muestra que Colombia cuenta con uno de los programas de vacunación más completo de las Américas, del cual hacen parte 21 biológicos para la prevención de 26 enfermedades.

Con las vacunas se eliminan, erradican y controlan enfermedades inmunoprevenibles, disminuyendo así las tasas de mortalidad y morbilidad causadas por distintas enfermedades en la población.

Con lo anterior se busca sensibilizar a las familias sobre esta enfermedad, contribuyendo así con la prevención de su propagación, a lo cual también ayuda el hábito del lavado de manos frecuente, no compartir elementos personales con personas infectadas y, cuando se convive con ellas, hacer uso del tapabocas.

CENTRO DE VACUNACIÓN AXA COLPATRIA

La compañía ha dispuesto de un centro de vacunación especializado para sus afiliados y sus familias, que cuenta con un equipo de salud para una vacunación segura y oportuna, además de instalaciones modernas y cómodas.

Servicios
Vacunación Intramural y extramural
Servicio domiciliario (costo adicional)
Vacunas PAI y no PAI

Ubicación
Dirección: Tv 23 N.º 95 53 Piso 8 Edificio Ecotek
Teléfono fijo: (601) 7567063 Ext. 3

Horarios
Lunes a viernes de 7:00 am a 6:00 pm y sábados de 7:00 a.m. a 2:00 pm
No requiere asignación de cita para aplicación, excepto cuando el servicio sea solicitado de forma domiciliaria.

PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIONES (PAI)

Colombia cuenta con un calendario de vacunación que indica el momento y las vacunas que deben recibir los niños de acuerdo con su edad.

1. Vacunas vivas atenuadas
- (replicativas)
- Polio oral
- BCG
- Triple viral
- Fiebre amarilla
- Varicela

2. Vacunas muertas o inactivadas (no replicativas)
- Polio inyectable
- DPT (difteria, tétanos y tosferina)
- TD, (tétanos y difteria), TDaP (difteria, tétanos y tosferina Acelular)
- Influenza estacional
- Hepatitis A y B
- Pentavalente
- Neumococo
- VPH

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social.

COLOMBIA CUENTA CON UNO DE LOS PROGRAMAS DE VACUNACIÓN MÁS COMPLETO DE LAS AMÉRICAS, DEL CUAL HACEN PARTE 21 BIOLÓGICOS PARA LA PREVENCIÓN DE 26 ENFERMEDADES.

Lo dulce y lo amargo del azúcar

EL CONSUMO EXCESIVO DE ESTE INGREDIENTE HA SIDO UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA DEBIDO A SUS CONSECUENCIAS EN EL ORGANISMO. UNA DIETA EQUILIBRADA ES LA CLAVE PARA LA PREVENCIÓN DE DIFERENTES ENFERMEDADES.

EL DESARROLLO DE LA OBESIDAD Y LA DIABETES TIPO 2 GUARDAN RELACIÓN CON LA INGESTA EXCESIVA DE AZÚCAR Y DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE PONER A RAYA SU CONSUMO.

El azúcar es una fuente de energía que endulza nuestra vida. Desde los grandes hasta los más pequeños disfrutan su consumo, y hacerlo moderadamente contribuye al funcionamiento correcto de diferentes órganos como el cerebro, el corazón y los músculos, entre otros. Durante siglos, el azúcar ha sido consumido de forma segura en alimentos y bebidas, añadiéndole cualidades en el aroma o la textura.

Sin embargo, su ingesta debe realizarse de forma adecuada y equilibrada. Quienes consumen con frecuencia alimentos con alto contenido de azúcares, ingieren más calorías y menos nutrientes de los que necesitan, lo que conduce a la obesidad, y a una variedad de problemas de salud, de acuerdo con Marcela Cortés, nutricionista clínica perteneciente a la red de especialistas de AXA COLPATRIA.

TIPOS DE AZÚCAR

Diferentes estudios aseguran que el cuerpo no necesita azúcar para vivir; requiere glucosa, y puede obtenerla de alimentos que la contienen de manera natural como frutas, verduras, cereales integrales, tubérculos, legumbres y lácteos.

LA OMS ASEGURA QUE GRAN PARTE DE LOS AZÚCARES CONSUMIDOS EN LA ACTUALIDAD ESTÁN "ESCONDIDOS" EN ALIMENTOS PROCESADOS, QUE NI SIQUIERA SON CONSIDERADOS DULCES.

Sin embargo, en el mercado encontramos productos que contienen azúcar libre, es decir, que se añade a los productos con alguna finalidad, como mejorar el sabor o el aroma y facilitar su conservación, entre otros. Para tener en cuenta, existen multitud de términos que indican la presencia de azúcar añadida en un producto procesado. Algunos de ellos son agave, almíbar, caramelo, dextrosa, fructosa, jarabe o sirope de arce, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de fructosa, glucosa, maltodextrina, maltosa, melaza, miel, panela, sacarosa, sucrosa y sirope.

¿EL AZÚCAR ES MALO?

Mucho se ha hablado a nivel nutricional de que no hay alimentos buenos o malos, todo depende de una alimentación equilibrada. Por esta razón, el consumo de azúcar no es malo, siempre y cuando se haga de manera moderada. Adicionalmente, la OMS asegura que es importante tener presente que gran parte de los azúcares consumidos en la actualidad están "escondidos" en alimentos procesados, que ni siquiera son considerados dulces. Por ejemplo, una lata de gaseosa puede contener hasta 40 gramos de azúcar y una sola cucharada de salsa de tomate puede tener hasta 4 gramos de azúcar. De ahí la importancia de revisar el etiquetado nutricional en los alimentos que se adquieran en el mercado.

CANTIDAD MÁXIMA RECOMENDADA

El azúcar es un tipo de carbohidrato, y como se conoce, los hidratos de carbono son uno de los nutrientes que proporcionan calorías en nuestras dietas. Todos los azúcares son edulcorantes nutritivos, lo que significa que son dulces y aportan calorías. Según estudios alimentarios, se recomienda que entre el 45 % y el 60 % de la ingesta energética diaria provenga de los carbohidratos, incluyendo azúcares y almidones.

Tanto para adultos como para niños, el consumo de azúcares añadidos se debería reducir a menos del 10 % de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5 % de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.

Consumo diario máximo de azúcar añadido: 25 – 50 gramos	Equivalente en aporte calórico: 2.000 calorías

Es importante tener en cuenta que se consideran perjudiciales los azúcares añadidos en los alimentos, como también los azúcares naturales presentes en la miel, los jarabes y los jugos de frutas.

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE POR SU ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR

- Refrescos
- Bebidas alcohólicas
- Salsas
- Zumos y batidos
- Cereales de desayuno
- Galletas, donuts, pastelería
- Comidas procesadas (hamburguesas, pizzas, papas a la francesa)
- Yogures o postres lácteos como flanes, natilla

CONSECUENCIAS DE SU EXCESO

El azúcar tiene un sabor dulce, pero su abuso tiene consecuencias muy amargas en la salud de las personas. Algunas de ellas son:

- **Caries dental:** es un problema de salud pública, ya que el azúcar sirve de alimento a las bacterias de la boca.
- **Diabetes tipo II:** el páncreas sintetiza insulina con normalidad, pero los receptores de las células se hacen resistentes a ella, por lo que no dejan entrar la glucosa, y, por tanto, se queda libre en la sangre.
- **Sobrepeso y obesidad:** enfermedad caracterizada por un exceso de grasa corporal causada, entre otros factores, por una ingesta excesiva de azúcar y grasas perjudiciales.
- **Cáncer:** debido al sobrepeso y la obesidad.
- **Hígado graso:** acumulación de grasa en el hígado, que puede causar insuficiencia hepática.
- **Síndrome metabólico:** conjunto de alteraciones metabólicas que se caracteriza por:
  - Hipertensión arterial
  - Alta glucosa en la sangre
  - Elevados niveles sanguíneos de triglicéridos.
  - Bajos niveles sanguíneos de HDL (colesterol bueno)
  - Exceso de grasa alrededor de la cintura

Nadar tonifica el cerebro

LA NATACIÓN ES CONSIDERADA COMO EL EJERCICIO MÁS COMPLETO, YA QUE CONTRIBUYE A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, BENEFICIANDO ESPECIALMENTE LA SALUD CEREBRAL.

Mucho se ha hablado sobre la importancia de realizar actividad física de manera regular y mantener una dieta balanceada para llevar una vida saludable. También se ha mencionado la necesidad de incorporar en la rutina deportiva ejercicios aeróbicos que incrementen la resistencia como caminar, correr, montar en bicicleta, y, sobre todo, nadar.

La natación es considerada como la práctica deportiva más completa para la salud física y mental. Según la neurobióloga Seena Mathew (PhD), especialista en fisiología cerebral y autora de numerosos estudios sobre los efectos biológicos que produce la natación en el cerebro, este ejercicio ha sido reconocido durante mucho tiempo por sus beneficios cardiovasculares, debido a que involucra todos los grupos musculares principales. Es el caso del corazón, que debe trabajar aumentando el flujo de sangre por todo el cuerpo, lo cual conlleva la creación de nuevos vasos sanguíneos.

El mayor flujo sanguíneo también puede conducir a una gran liberación de endorfinas, hormonas que actúan como un reductor natural del dolor en el cuerpo. Este aumento provoca la sensación de euforia, que a menudo sigue al ejercicio, y que ayuda a mitigar trastornos como la ansiedad y la depresión.

Las investigaciones demuestran que nadar libera un tipo de proteína del sistema nervioso, las neurotrofinas, que desempeñan un papel esencial en la función cognitiva e intervienen en procesos como la memoria a largo plazo y el aprendizaje.

LAS VENTAJAS PARA EL CEREBRO

Un estudio realizado en 2020 a 18 nadadores adultos por el Centro Nacional para la Información Biotecnológica de Estados Unidos, encontró que veinte minutos de natación de intensidad moderada mejoraron el rendimiento cognitivo. Por lo tanto, la natación provoca la adaptación cerebrovascular, como ocurre en otras modalidades de ejercicio aeróbico, y una mejoría en la salud mental, que se produce por un aumento considerable de la circulación sanguínea en el cerebro y sus efectos en el denominado de forma científica, "eje hipotalámico-hipofisario-adrenal" (HPA), parte esencial del cerebro que controla el estrés. Es por esto que ayuda a la reducción del estrés físico.

La natación es un ejercicio integral que aporta grandes beneficios a nivel físico y mental. Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA

LA NATACIÓN PROVOCA LA ADAPTACIÓN CEREBROVASCULAR Y UNA MEJORÍA EN LA SALUD MENTAL, QUE SE PRODUCE POR UN AUMENTO CONSIDERABLE DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA EN EL CEREBRO.

COLPATRIA, indica que algunos de estos beneficios son:

Beneficios físicos

- Activa gran parte de los músculos y articulaciones.
- Combate enfermedades crónicas como asma, diabetes y colesterol.
- Trabaja la fuerza muscular y tonifica.
- No genera impacto en las articulaciones.
- Mejora y fortalece la capacidad pulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Mejora la flexibilidad y la elasticidad.
- Fortalece el sistema cardiovascular.
- Aumenta la quema de grasas
- Conlleva beneficios neuronales y cognitivos.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- **Ayuda y mejora la memoria**: investigadores han encontrado que las neuronas en la región del hipocampo están implicadas en el aprendizaje y en la memoria; de esa manera, quienes practican natación mejoran estas capacidades. Adicionalmente, la natación aumenta la sangre que fluye al cerebro, de modo que favorece el ejercicio de la concentración, el enfoque y demás funciones cognitivas.
- **Reduce el estrés:** no hay que dejar a un lado los efectos calmantes que tiene el agua en el cerebro, pues al tener contacto con ella se está en un estado mental meditativo. Las investigaciones demuestran que estar en el agua es más común desconectarse de todos los sonidos y concentrarse solo en la respiración. Esto implica que el sistema nervioso esté en un mayor estado de relajación y contrarreste los niveles de estrés o ansiedad.
- **Mejora el ánimo**: la natación es eficaz para reducir el pánico y los sentimientos de tristeza al liberar endorfinas, según lo asegura David Coppel, director de los servicios neuropsicológicos y de investigación del Programa de conmoción cerebral de Seattle Deportes.
- **Ayuda y mejora la coordinación:** al momento de nadar se activan los dos hemisferios del cerebro y sus cuatro lóbulos. Es en la diversidad de técnicas de natación que existe la necesidad de coordinar los movimientos de los brazos con los de las piernas para tener una propulsión y flotabilidad ideal.

CÓMO EMPEZAR A PRACTICARLA

Nadar es un deporte que puede realizar todo el mundo a cualquier edad; desde bebés, niños y adultos, y es importante tener en cuenta algunas recomendaciones antes de empezar:

- Realizar un análisis médico previo para hacer esta clase de ejercicio sin ningún inconveniente.
- Antes de comenzar con los entrenamientos es necesario realizar un calentamiento, como mover los brazos hacia adelante, haciendo círculos y después hacia atrás.
- Asearse adecuadamente antes y después de estar en la piscina para evitar infecciones.
- En los entrenamientos es importante tener en cuenta la respiración. La técnica adecuada es respirar por la boca y por la nariz. La idea es que a la hora de practicar se exhale por la nariz.
- Evitar ayunos prolongados y, algo fundamental, realizar una ingesta de alimentos al menos 30 o 40 minutos antes de iniciar la actividad física
- Tras terminar el entrenamiento es importante comer. Los alimentos deben de ser fuentes de carbohidratos y proteínas para una mejor recuperación.

LAS NEURONAS EN LA REGIÓN DEL HIPOCAMPO ESTÁN IMPLICADAS EN EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA; DE ESTA MANERA, QUIENES PRACTICAN NATACIÓN MEJORAN DICHAS CAPACIDADES.

Cómo detectar a tiempo un trastorno alimentario

SI PERCIBE QUE SU HIJO SE PREOCUPA MUCHO POR SU PESO, COME DEMASIADO EN POCO TIEMPO Y ADOPTA CONDUCTAS DE RECHAZO DE LA COMIDA INGERIDA, ESTÉ ALERTA, PUES PUEDE TENER UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

Dos de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) más comunes son la anorexia y la bulimia, los cuales afectan especialmente a los adolescentes, quienes están viviendo una etapa de su desarrollo en la que construyen su identidad, enfrentan cambios a nivel emocional y hasta quieren seguir modelos y comportamientos del entorno.

Existen factores que inciden en el desarrollo de los TCA, entre los que se destacan los biológicos, relacionados con la predisposición genética; los psicológicos, relacionados con los rasgos de la personalidad, la autoestima y la autoexigencia, entre otros aspectos; y los ambientales, los cuales hacen referencia a estereotipos que llegan a través de distintos contenidos, y que con el avance del entorno digital están por muchos canales. A lo anterior se suman los comentarios que reciba la persona en su entorno familiar, de su grupo de amigos o en el ambiente escolar.

Estos trastornos se presentan incluso en niños menores de 12 años, debido a que tienen acceso a una gran cantidad de información y quieren seguir redes sociales y personajes que no aportan de forma positiva al proceso de desarrollo que viven, sino que, por el contrario, emiten mensajes negativos.

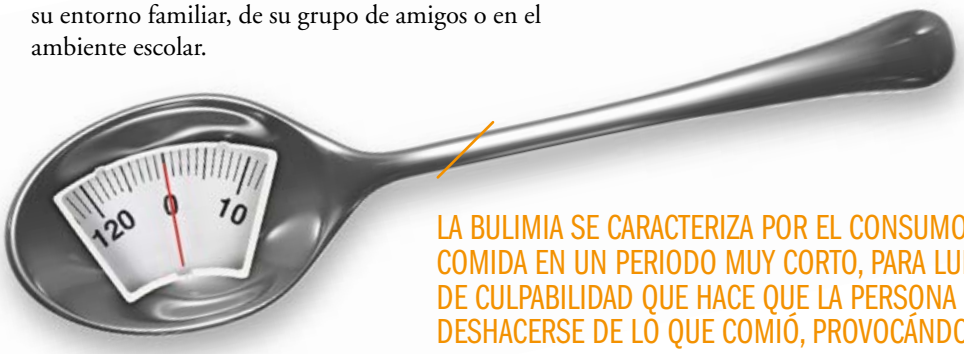
MANEJO Y ACOMPAÑAMIENTO

De acuerdo con Bertha Patricia Calderón Ortiz, pediatra especialista en medicina de adolescentes y adscrita a AXA COLPATRIA, muchas veces los niños, y en especial los adolescentes, se dejan llevar por estereotipos culturales que les muestran una imagen poco realista que quieren tener, generando en ellos una preocupación excesiva por la figura corporal, lo cual trae consigo cambios en su relación con la comida y en la percepción que tienen de sí mismos, afectando su salud física y mental.

Esto hace que puedan llegar a desarrollar el desorden alimenticio conocido como anorexia, en donde, por voluntad propia, deciden no comer con el objeto de perder o no ganar peso, adoptando comportamientos exagerados, por ejemplo, con el ejercicio, y hasta hacen un uso indiscriminado de laxantes. Quienes desarrollan este TCA no se sienten satisfechos con su cuerpo y consideran que están gordos, así estén por debajo del peso adecuado para su edad y estatura.

En cuanto a la bulimia, es un TCA caracterizado por el consumo de grandes cantidades de comida en un periodo muy corto, lo cual se conoce como atracones, para luego presentar un sentimiento de culpabilidad que hace que la persona busque la forma de deshacerse de lo que comió, provocándose ella misma el vómito.

La doctora Bertha Patricia Calderón Ortiz explica que con los pacientes que desarrollan estos TCA hay que empezar a trabajar la autoestima, el cuidado, la alimentación sana, siendo fundamental la forma en que los adultos, en especial sus padres, les hablan y los acompañan en temas como el manejo de sus emociones, así como en su adecuada nutrición, evitando satanizar los grupos alimentarios, como por ejemplo los carbohidratos. “Se trata de enseñarles a los hijos a quererse, a valorarse, para que puedan comprender que la felicidad no está en un número o en una talla”, dice la pediatra Calderón.



LA BULIMIA SE CARACTERIZA POR EL CONSUMO DE GRANDES CANTIDADES DE COMIDA EN UN PERIODO MUY CORTO, PARA LUEGO PRESENTAR UN SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD QUE HACE QUE LA PERSONA BUSQUE LA FORMA DE DESHACERSE DE LO QUE COMIÓ, PROVOCÁNDOSE ELLA MISMA EL VÓMITO.

RED DE APOYO

De acuerdo con la psicóloga clínica Andrea del Castillo, al detectar este tipo de trastornos es esencial conformar una red de apoyo que incluya a los parientes más cercanos, los amigos y los profesionales de la salud respectivos, pues cuando los TCA se detectan a tiempo, se logra su atención de forma oportuna.

"Es muy importante desde la primera infancia trabajar el tema de la confianza con los hijos. Las niñas aprenden la anorexia y la bulimia a través del círculo social en el que están. Desde los 12 años, en la etapa de adolescencia, comienzan a vivir un proceso de cambio que necesita acompañamiento y qué mejor que sea el de sus padres, pues los niños se comparan y quieren ser iguales a otros, lo cual puede llegar a afectar su autoestima", dice la psicóloga del Castillo.

Como lo señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), la anorexia puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, pues tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental.

Por su parte, la psicóloga Natalia Andrea Cubillos Rodríguez, especialista en desarrollo humano, hace énfasis en el rol de los educadores, el cual es muy importante para detectar los cambios que pueden afectar a niños, niñas y adolescentes, por ejemplo, a través del seguimiento a su comportamiento. "Por su participación en clase, la relación con los compañeros, por lo que observan en cuanto al tema de alimentación, así como también si perciben que presentan episodios de ansiedad o depresión", comenta.

De acuerdo con Cubillos Rodríguez, ante la sospecha de que algo le pasa al estudiante, será fundamental pedir a los padres los debidos seguimientos médicos, para conocer lo que ocurre y así brindar el acompañamiento pertinente. Además, ante la presencia o prevención de los TCA, si bien hay que actuar, no debe ser desde el control, el cual se vuelve un ejercicio de poder y de autoridad. Más que buscar estrategias propias, se debe pedir ayuda profesional para aprender a guiar o abordar un TCA.

Tratar estos trastornos no es fácil, siendo importante detectar las señales de alarma a tiempo para çactuar y brindar el acompañamiento necesario desde el hogar y también desde el colegio.

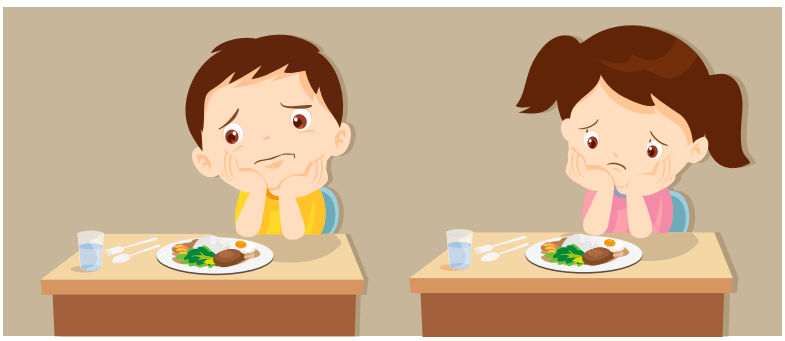
SEÑALES INDICAN QUE SE PADECE UN TCA

- Juzgarse por el aspecto físico, llegando a tener pensamientos como: "estoy muy gordo o gorda", "parezco una vaca", "soy horrible", "nadie me va a querer así", entre otros.
- La baja autoestima, relacionada con la percepción de la imagen corporal.
- Vergüenza del cuerpo que se tiene, llegando a esconderlo bajo prendas holgadas.
- Negación a a usar vestido de baño porque la persona no se siente a gusto con su cuerpo.
- Hacer dieta o inventar excusas para no comer.
- Sentir la necesidad compulsiva de contar la cantidad de calorías que contienen los alimentos que se consumen.
- Preocupación excesiva o angustia por subir de peso.
- Empezar a hacer ejercicio o actividad física de manera compulsiva (más de 3 o 4 horas al día).
- Provocarse vómitos o consumir laxantes o diuréticos después de comer porque se siente culpa y remordimiento.
- Desarrollar episodios de ingesta compulsiva de alimentos o comer muy rápido y en cantidad excesiva.
- Encerrarse o esconderse en algún espacio de la casa para comer sin que nadie se dé cuenta.

HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LOS TCA

- Fortalecer la autoestima de las niñas, niños y adolescentes. Recordarles todo el tiempo que son bellos y que se les ama tal y como son.
- Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia. Enseñarles a comer de forma balanceada, sana, variada y proporcional con sus necesidades nutricionales.
- Por ningún motivo usar frases como "estás gordito o gordita", "así no comen las niñas", "estás muy flaco o flaca". Estas expresiones lesionan su autoestima y seguridad.
- Si se percibe que el menor está por encima o por debajo del peso normal, es muy importante consultar con el médico y seguir sus indicaciones.
- Dialogar con ellos sobre los contenidos publicitarios que reproducen estereotipos sociales de belleza. Animarlos a establecer su propio criterio y a no dejarse influenciar por esos mensajes.
- Ser un buen ejemplo. Revisar los comportamientos propios con respecto a la imagen corporal y a la comida.¿Estoy incentivando miedos o temores con respecto a algunos alimentos?
- Hacer que las comidas sean un momento de compartir en familia en horarios establecidos, donde se incentive el diálogo y el disfrute de los alimentos.
- Promover la actividad física y el deporte como fuente de disfrute y placer y no como un objetivo estético.

Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Cómo ganarle la batalla al insomnio

EN LA ÉPOCA DE POSPANDEMIA, EL TRASTORNO DEL SUEÑO SE HA CONVERTIDO EN UN MALESTAR COMÚN, DADOS LOS CAMBIOS DE RUTINAS EN EL HOGAR. EL TELETRABAJO Y LA MAYOR FRECUENCIA DEL USO DE PANTALLAS HAN AFECTADO LOS HORARIOS BIOLÓGICOS Y PROPICIADO HÁBITOS INADECUADOS DEL SUEÑO.

El insomnio es un trastorno que se caracteriza por la pérdida de la capacidad para conciliar el sueño o de tener un sueño reparador. También puede generar somnolencia y afectar el rendimiento diario, por lo cual es importante conocer los motivos que lo ocasionan.

Como explica la psiquiatra Yahira Guzmán, consultora privada y experta en salud mental, el insomnio tiene dos tipologías:

- **Insomnio psicofisiológico primario:** se da cuando la causa del insomnio no es un trastorno físico o mental como tal, sino solo se presenta la incapacidad para conciliar sueño.
- **Insomnio psicológico secundario:** se presenta cuando la incapacidad para conciliar el sueño va acompañada de una ilusión o una preocupación transitoria por la que atraviese la persona e incluso un trastorno mental como la ansiedad o la depresión.

Los expertos recomiendan reconocer el tipo de insomnio que enfrentamos para tomar las medidas preventivas en cada caso. Si usted presenta alguno de los anteriores síntomas es importante seguir las siguientes recomendaciones:

1. **Realizar una higiene del sueño**
   Acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, pues es vital que el cuerpo reconozca su rutina biológica y se acostumbre a los periodos de descanso señalados.

   Generalmente, se recomienda cumplir un periodo de sueño de 6 a 8 horas en personas jóvenes y adultas. Sin embargo, con el pasar

de los años disminuye la necesidad de sueño, por lo que en los adultos mayores los periodos de sueño se reducen a 5 o 6 horas.

En la vejez, como explica la doctora Yahira, se presenta una alteración del ciclo sueño - vigilia, por lo que el descanso se ve segmentado en siestas a lo largo del día, que impiden conciliar el sueño profundo en la noche.

2. **Evite las pantallas cuando vaya a dormir**
   Evite leer en el teléfono móvil, pues la luz azul de estos dispositivos detiene la producción de melatonina, la hormona que causa somnolencia.
3. **Tome el sol diariamente**
   Intente exponerse al sol al menos por 15 minutos diarios; preferiblemente en la mañana, pues esta exposición desactiva la liberación de melatonina y genera la activación necesaria para empezar el día. De esta manera, la niebla cerebral producida por esta hormona se reserva para la noche.
4. **No haga ejercicio antes de dormir**
   El ejercicio alerta al cuerpo y realizar actividad física antes de dormir alargará el periodo de inquietud mental. Aunque es beneficioso para conciliar mejor el sueño, el ejercicio debe realizarse al menos 4 horas antes de ir a la cama.
5. **No esté preocupado por no dormir**
   Realice un chequeo de cosas pendientes a las 5 de la tarde para que cuando sea hora de dormir disminuya su insomnio de conciliación (no dormir por pensar en los problemas). De igual manera, evite pensar cuánto tiempo lleva durmiendo; más bien, piense que no hay nada de malo con que un día se despierte más temprano.
6. **Respete sus espacios**
   No realice en su cama actividades como ver televisión o trabajar, pues su cerebro puede asociar este lugar como un espacio de estrés y productividad.
7. **Baje la temperatura**
   Si no puede conciliar el sueño, levántese, baje su temperatura corporal y vuelva a acostarse. Le será más fácil dormir.
8. **No cene después de las 7 p. m.**
   Consumir alimentos antes de acostarse hace que el cuerpo permanezca en estado de alerta, lo cual estimula la producción de hormonas del estrés como la adrenalina, y también puede alterar los ciclos de sueño.

EVITE LEER EN EL TELÉFONO MÓVIL ANTES DE DORMIR, PUES LA LUZ AZUL DE ESTOS DISPOSITIVOS DETIENE LA PRODUCCIÓN DE MELATONINA, LA HORMONA QUE CAUSA SOMNOLENCIA.

LA PRINCIPAL RECOMENDACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS ES NO AUTOMEDICARSE Y NO TOMAR ENERGIZANTES, MEDICAMENTOS NATURISTAS O DE LIBRE EXPENDIO COMO ANTIHISTAMÍNICOS, QUE PUEDEN ALTERAR AÚN MÁS EL SUEÑO Y DESATAR OTROS PROBLEMAS DE SALUD.

Ahora bien, si el insomnio no mejora con estas recomendaciones, debe consultar a su médico de cabecera, quien descartará que exista alguna condición médica que altere el problema.

¿CUÁNDO DEBE CONSULTARSE A UN ESPECIALISTA?

Es clave hacerlo cuando el insomnio dure entre 7 y 14 días de manera repetitiva. Esta situación demandará atención inmediata de un experto, pues seguramente el insomnio se está presentando como un síntoma de otro trastorno, según lo enfatiza la psiquiatra Guzmán.

En este caso, la recomendación principal es no automedicarse y no tomar energizantes, medicamentos naturistas o de libre expendio como antihistamínicos, que pueden alterar el sueño aún más y desatar otros problemas de salud.

En consulta, se descartan primero afectaciones físicas como problemas de tiroides, cardiovasculares, insuficiencia pulmonar o apnea del sueño, explica Guzmán. Luego se verifica si hay otros síntomas emocionales como irritabilidad, dolor muscular, falta de concentración o depresión.

En última instancia, cuando se presentan casos crónicos de insomnio, debe realizarse un estudio de sueño, polisomnograma, un monitoreo con electroencefalograma que se lleva a cabo entre las 11 de la noche y 7 de la mañana.

El estudio medirá la actividad física y cognitiva de la persona durante su periodo de sueño. En función de los datos obtenidos, el médico le recomendará algún tratamiento u otras evaluaciones que puedan necesitarse.

La pérdida auditiva puede prevenirse

CERCA DE LA TERCERA PARTE DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 65 AÑOS SUFRE PROBLEMAS DE AUDICIÓN, DE ACUERDO CON LA OMS. LA PREVENCIÓN Y EL DIAGNÓSTICO PRECOCES SON FUNDAMENTALES PARA REDUCIR SUS CONSECUENCIAS.

A medida que las personas envejecen, inician una pérdida auditiva denominada presbiacusia, un trastorno muy común en los adultos mayores. La Organización Mundial de la Salud establece que alguien sufre de pérdida de audición cuando no es capaz de oír tan bien como una persona cuyo sentido del oído es normal, es decir, cuyo umbral de audición en ambos oídos es igual o mayor que 20 decibelios (dB). Esta pérdida de audición puede ser leve, moderada, grave o profunda y afectar uno o ambos oídos.

EN LUGARES CON ALTA CONTAMINACIÓN AUDITIVA SE RECOMIENDA USAR TAPONES DE PLÁSTICO PARA LOS OÍDOS U OREJERAS RELLENAS DE GLICERINA QUE PROTEGEN DEL RUIDO.

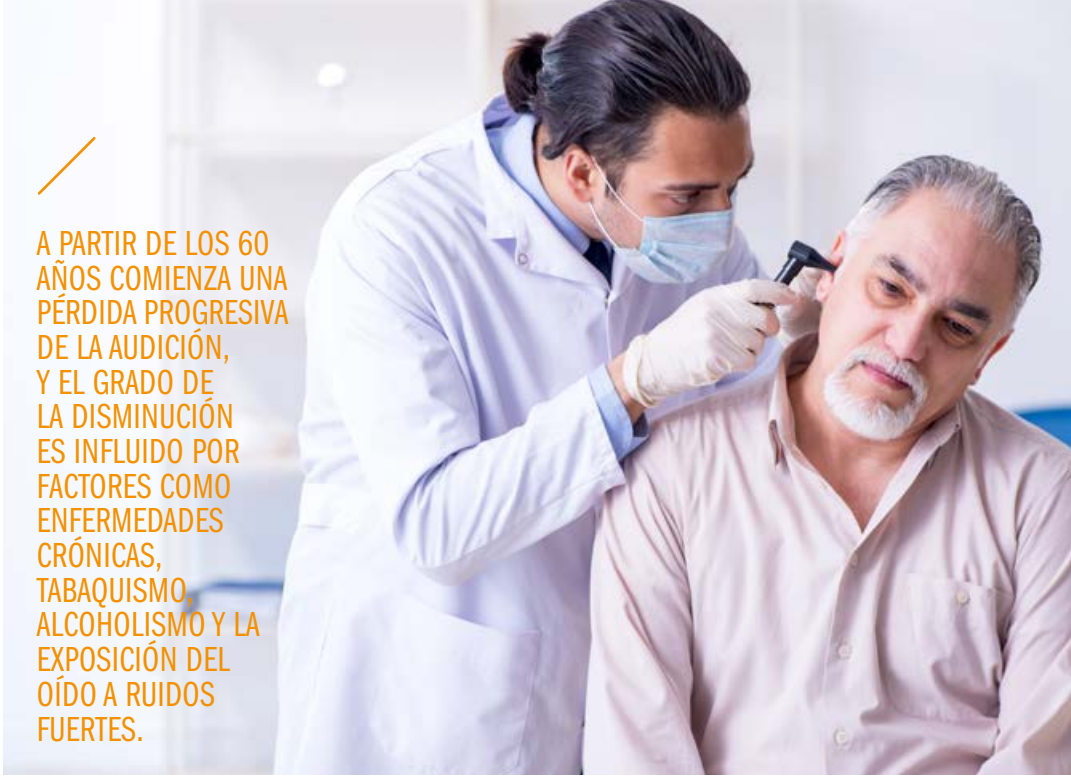
La doctora Elga Patricia Taboada, coordinadora de Otorrinolaringología de la Clínica Universidad de La Sabana, explica que a partir de los 60 años comienza una pérdida progresiva de la audición, y el grado de la disminución es influido por factores como las enfermedades crónicas, el tabaquismo, el alcoholismo, el tipo de trabajo y la exposición del oído a ruidos como música con alto volumen por periodos prolongados.

La pérdida auditiva se clasifica según el da-

ño funcional, y puede ser conductiva, que involucra el oído externo o medio; neurosensorial, que afecta el oído interno y mixta, que combina las dos anteriores.

Ahora bien, dichas pérdidas pueden producirse por las siguientes causas:

- Infecciones en el oído o tumores en los huesos.
- Acumulación gradual del cerumen que bloquea el canal auditivo e impide la conducción de las ondas sonoras.
- Tímpano roto que se produce por la introducción de objetos con punta en el oído o infecciones que perforan su membrana. Los ruidos muy fuertes o los cambios repentinos de presión también lo afectan.
- Daño en el oído interno que se da por la exposición a ruidos fuertes que desgastan los vellos y neuronas de la cóclea, encargados de enviar las señales de sonido al cerebro, afectando la eficacia de la información que transmiten dichos vellos y produciendo una pérdida de audición.
- El factor hereditario que, debido a la condición genética, hace a la persona más propensa a sufrir daños por ruido o deterioro por envejecimiento.
- Algunos medicamentos pueden producir efectos temporales en la audición como zumbidos o pérdida en la audición. Los fármacos como el antibiótico gentamicina, sildenafilo (viagra) y algunos recetados en tratamientos de quimioterapia pueden dañar el oído interno. Si se toman dosis muy altas de aspirina, de otros analgésicos, de medicamentos antipalúdicos o de diuréticos, pueden presentarse afectaciones auditivas.



A PARTIR DE LOS 60 AÑOS COMIENZA UNA PÉRDIDA PROGRESIVA DE LA AUDICIÓN, Y EL GRADO DE LA DISMINUCIÓN ES INFLUIDO POR FACTORES COMO ENFERMEDADES CRÓNICAS, TABAQUISMO, ALCOHOLISMO Y LA EXPOSICIÓN DEL OÍDO A RUIDOS FUERTES.

ALERTAS TEMPRANAS

La otorrina Taboada explica que la causa general de la disminución en la audición es que las estructuras del oído se degeneran en edades avanzadas, por lo cual el deterioro normal de la función auditiva es la mayor causa de sordera en este grupo de edad.

No obstante, precisa la experta, también se presentan casos de pérdidas súbitas debido a trastornos circulatorios o reaparición de enfermedades de oído que la persona haya padecido en edades más tempranas.

Por lo anterior, es importante estar alerta a los síntomas que presenta la pérdida de audición. Entre estos se encuentran:

- Dificultad para comprender palabras, especialmente, cuando hay ruido de fondo.
- Pedirles a las personas que hablen más lento, con mayor claridad y más alto.
- Necesidad de subir el volumen de la televisión o de la radio.
- Amortiguación del habla y otros sonidos.
- Problema para oír las consonantes.
- Abstenerse de participar en las conversaciones y evitar entornos sociales.

Aunque los expertos afirman que la mayoría de pérdidas auditivas son irreversibles, hay cuidados que podemos darles a nuestros oídos para evitar la pérdida de audición inducida por el ruido y su agudización por la edad avanzada.

- **Asista a control periódico:** si trabaja en un ambiente ruidoso, asista a pruebas periódicas, pues si ya tiene algún grado de pérdida auditiva debe tomar precauciones para impedir una disminución más grave en la audición. Si tiene síntomas de alerta como la pérdida súbita de audición en un oído, asista a control de inmediato.
- **Proteja sus oídos**: reduzca el tiempo de exposición e intensidad al ruido. En lugares con alta contaminación auditiva puede usar tapones de plástico para los oídos u orejeras rellenas de glicerina que protegen del ruido. De igual modo, baje el volumen de la música y regule periodos de descanso para sus oídos.
- **Evite los riesgos recreativos:** actividades como andar en moto, cazar, usar herramientas eléctricas o escuchar conciertos de rock dañan la audición con el paso del tiempo. Por eso, es recomendable usar protectores auditivos y evitar la participación frecuente en estas actividades.

La disminución en la capacidad auditiva puede afectar la calidad de vida y llegar a ser discapacitante, cuando la pérdida es superior a 35 decibelios (dB) en el oído que oye mejor. Según la OMS, casi el 80 por ciento de las personas con este problema viven en países de ingresos bajos y medianos. Entre los mayores de 60 años, más del 25 por ciento padece una pérdida de audición discapacitante.

Un hogar terapéutico

LA ARQUITECTURA, EL CONTACTO CON LA NATURALEZA Y EL ORDEN EN LOS ESPACIOS DONDE SE VIVE PUEDEN CONTRIBUIR A GENERAR CALMA Y TRANQUILIDAD.

Las emociones se afectan por el ambiente donde nos encontramos; por eso, la iluminación, la ventilación, la disposición de los objetos y la organización del hogar son herramientas que, bien utilizadas, pueden generar tranquilidad en la vida cotidiana.

Esto no solo lo plantean filosofías orientales como el feng shui, el cual busca generar equilibrio en los espacios y lograr que circule buena energía a través de la ubicación de los elementos, la iluminación y los objetos, sino estudios científicos realizados en occidente, basados en ramas del conocimiento como la psicología ambiental y la neuroarquitectura.

La primera ha encontrado que diferentes espacios urbanos pueden generar actividades cerebrales diferentes, por lo que es posible concluir que los seres humanos interactúan de manera distinta según los entornos en los que se encuentren.

Una muestra de esto es el estudio publicado en el *International Journal of Environmental Research and Public Health,* realizado entre personas mayores, el cual encontró que los participantes de la investigación sentían entusiasmo, compromiso o frustración, dependiendo de si caminaban en un entorno urbano ocupado o en otro más verde.

De acuerdo con María Mercedes Bedoya, psicóloga y psicooncóloga adscrita a AXA COLPATRIA, "la naturaleza genera un estado anímico de tranquilidad *per se*, y el contar con este recurso en el hogar permite que las personas que lo habitan se sientan armónicas y vivas. Además, las plantas ayudan a canalizar las energías del

LAS PEQUEÑAS TAREAS DEL HOGAR COMO REGAR LAS PLANTAS, DOBLAR LA ROPA Y ORGANIZAR EL ESCRITORIO AUMENTAN NUESTRA SENSACIÓN DE CALMA Y REFRESCAN LA MENTE.

ambiente y sirven como catalizadores para regular el espacio".

La neuroarquitectura es el resultado del trabajo conjunto de la neurociencia y la arquitectura, la cual mide el impacto de los ambientes en el funcionamiento del cerebro de los seres humanos y, por lo tanto, en su estado emocional y su comportamiento.

Los estudiosos de este tema explican que los hallazgos de un ambiente específico no pueden generalizarse a todos los espacios, pero sí se han encontrado pautas comunes. Algunas de estas son que la presencia de la naturaleza relaja y disminuye el estrés, y que los techos altos favorecen la creatividad, mientras los techos bajos son aptos para los trabajos de interiorización y paz.

También se ha visto que las formas redondeadas y curvas calman, mientras que las puntiagudas están asociadas con peligro y alerta. Así las cosas, vivir en espacios rodeados de verde y con formas curvas puede generar más tranquilidad que tener una casa o un apartamento en lugares donde no hay verde y la arquitectura es más afilada.

EL ORDEN Y LA CONCENTRACIÓN

Nataly Ardila Arias, psicóloga clínica adscrita a AXA COLPATRIA, explica que el espacio en los seres humanos es fundamental porque "cuando hablamos de ambientes físicos estamos conectados con lo sensorial y nuestras emociones son el reflejo de esa información que recibimos. Aquí entran en juego el olor, la ventilación y qué tan contaminado está el especio".

Por eso, la especialista agrega que es importante hacer una evaluación de los sentidos en el espacio donde se trabaja o se vive y verificar cómo se ve el lugar, si es agradable, a qué huele, cómo es la temperatura y si está bien iluminado.

Los expertos en diseño y los psicólogos coinciden en que un espacio ordenado, limpio y bien iluminado genera tranquilidad y bienestar. Deshacerse de las cosas que no son necesarias, tener pocos objetos y una tendencia más minimalista también favorecen la calma. Muestra de esto es el auge que ha tenido la japonesa Marie Kondo con su libro "La magia del orden" y sus *reality* en Netflix sobre cómo ordenar la casa para que sea más práctica y agradable. La japonesa propone, como primer paso, sacar de los clósets todo lo que no se use, deshacerse de los objetos que no son necesarios y establecer cuáles ya no brindan felicidad.

La psicóloga Bedoya explica a su turno que el orden puede ser algo muy personal, pues no todos los individuos tienen el mismo concepto sobre este. "Puede ser muy subjetivo, según los ojos de quien lo defina, y no podemos pretender generalizarlo, pero mantener espacios en orden aporta esa sensación de percepción de control, genera seguridad, confianza y, sobre todo, familiaridad con lo que hago o soy como persona", indica la especialista.

Ardila, por su parte, sostiene que el orden e fundamental para el estado emocional: "si no tienes orden se afectan la optimización de tiempo y los procesos cognitivos como la memoria y la concentración".

VIVIR EN ESPACIOS RODEADOS DE VERDE Y CON FORMAS CURVAS PUEDE GENERAR MÁS TRANQUILIDAD QUE TENER UNA CASA O UN APARTAMENTO EN LUGARES DONDE NO HAY VERDE Y LA ARQUITECTURA ES MÁS AFILADA.

EL TRABAJO EN CASA

Durante la pandemia las personas trabajaron y convivieron en un mismo lugar, lo cual afectó su relación con el espacio. La psicóloga Ardila explica que durante esta época hubo mucha consulta por el estrés que generaba esta situación. Lo mejor en estos casos es tratar de delimitar las áreas, así como realizar actividades que pueden generar tranquilidad como regar las matas, doblar la ropa y organizar el escritorio.

La pandemia también dejó claro que es posible realizar actividad física en casa, como clases de yoga o zumba, por ejemplo, y actividades relajantes como cuidar plantas o cocinar conscientemente, no tanto por la obligación de preparar la comida, sino por el placer que esto genera. Estas dos últimas actividades pueden cultivar la consciencia plena cuando se realizan viviendo el presente.

La pesadilla de de dormir mal

Dormir bien es definitivo para la salud de los seres humanos, porque durante estas horas el cuerpo se restaura, suceden procesos hormonales, y la mente asimila la información del día. Por eso, no dormir bien afecta la salud física y emocional.

De acuerdo con la Clínica de Neurociencias y Rehabilitación (NYR), un centro de rehabilitación neurológica en Valencia (España), la falta de sueño puede conducir a la reducción del tamaño del cerebro. Si no se duerme lo suficiente, no podrá llevarse a cabo el proceso de regeneración de este órgano. Un estudio publicado en la revista Neurology muestra también que perder muchas horas de sueño contribuye a reducir el volumen de materia gris en determinadas regiones cerebrales.

Las investigaciones resaltan que entre las principales consecuencias de un mal dormir se encuentran:

- **Cambios en el reloj cerebral que regula los ciclos del sueño.** El insomnio conduce a que el cerebro "desaprenda" cuál es la estructura normal del sueño. Así pues, un sueño irregular o de pocas horas puede provocar fatiga, dolor de cabeza y cefalea.
- **Falta de concentración.** Muchos de los errores que se cometen durante el día, ya sea en el trabajo o mientras se maneja, pueden estar explicados por un déficit de descanso nocturno.
- **Afectaciones en el hipocampo**. Durante el sueño se reponen los neurotransmisores cerebrales, por lo que el insomnio genera una pérdida de conectividad entre las neuronas presentes en esta área del cerebro asociada con la memoria y el aprendizaje.

EL SUEÑO ES RECONOCIDO COMO PARTE FUNDAMENTAL DEL BIENESTAR, YA QUE ES CLAVE EN LA FUNCIÓN COGNITIVA Y LA SALUD CARDIOVASCULAR. QUÉ PASA MIENTRAS DORMIMOS Y POR QUÉ EL INSOMNIO CRÓNICO CONDUCE A UNA BAJA CALIDAD DE VIDA.

NO DORMIR BIEN DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO PUEDE GENERAR ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

Un estudio reciente demuestra, además, que el mal sueño altera la generosidad. Este estudio, publicado en la plataforma de acceso abierto PLOS Biology, y realizado por científicos de la Universidad de California, concluye que la falta de sueño hace que las personas ayuden menos en niveles diferentes: a individuos, a grupos, y a la sociedad en su conjunto.

Matthew Walker, profesor de Psicología de la UC Berkeley, explica que "este nuevo trabajo demuestra que la falta de sueño no sólo perjudica la salud de un individuo, sino que degrada las interacciones sociales entre individuos y el propio tejido de la sociedad".

EL SUEÑO Y LA VIDA DIARIA

Estos hallazgos se suman a otros resultados negativos de no dormir bien, como son sus efectos en el estado de ánimo de las personas y en el desarrollo de sus actividades diarias. Juan Méndez* es un hombre de 56 años que no pudo dormir bien durante varios años. Había noches en que lograba descansar, pero otras en que conciliaba el sueño solos dos o tres horas.

Comenzó a ver que no rendía en el trabajo, que su mente no pensaba bien, y además estaba irritable durante el día. Los médicos decidieron hacerle una polisomnografía, examen que analiza el sueño en detalle, y encontraron que tenía apnea del sueño, con la cual, durante la noche la respiración se detiene y vuelve a empezar varias veces. Como solución le recomendaron usar una máquina CPAP, la cual le permite dormir como un bebé.

Desde que comenzó a dormir bien está tranquilo, su estado de ánimo ha mejorado, piensa en orden y ha bajado de peso, porque los estudios también han demostrado que dormir mal engorda. Esto sucede porque sentir hambre o saciedad depende de dos hormonas: la ghrelina y la leptina y, al no dormir suficiente, estas se alteran y cambia el apetito.

En el más reciente congreso de la Asociación Norteamericana para el Estudio de la Obesidad (NAASO) se reveló que el riesgo de sufrir obesidad aumenta un 73 por ciento si se duerme menos de cuatro horas por noche, un 50 por ciento si se duermen cinco horas, y un 23 por ciento si se duermen seis horas por noche.

Por otro lado, dormir mal está asociado con la enfermedad mental.

*NOMBRE CAMBIADO POR PETICIÓN DE LA FUENTE.

DURANTE EL SUEÑO SE REPONEN LOS NEUROTRANSMISORES CEREBRALES, POR LO QUE UN MAL DORMIR GENERA UNA PÉRDIDA DE CONECTIVIDAD ENTRE LAS NEURONAS PRESENTES EN EL HIPOCAMPO, ZONA ASOCIADA CON LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE.

Como afirmó Matthew Walker, "en los últimos 20 años hemos descubierto un vínculo íntimo entre la salud del sueño y la salud mental. De hecho, no hemos sido capaces de descubrir una sola enfermedad psiquiátrica importante en la que el sueño sea normal".

Catalina tiene un trastorno bipolar y sabe que cuidar su sueño es definitivo para no tener una crisis de depresión o de manía; por eso, no trasnocha más de un día seguido y procura dormir muy bien. Ante cualquier alteración en su sueño, por mínima que sea, consulta con su psiquiatra qué hacer. Sabe que su estabilidad física y emocional dependen, en gran medida, de dormir bien.

Las personas con depresión ven alterado su sueño, bien sea porque no pueden dormir durante varios días seguidos o porque duermen todo el día y no se pueden levantar. A su vez, no dormir bien durante un tiempo prolongado puede generar ansiedad y depresión.

Muchas personas acuden a medios naturales como tisanas o esencias para dormir mejor. Sin embargo, muchas veces es preciso acudir a un especialista que analice el ciclo del sueño e indique cuál es la mejor manera de volver a regular de forma química los ciclos de sueño.

EL SUEÑO Y EL CORAZÓN

Un estudio presentado en el Congreso ESC 2022, de la European Society of Cardiology mostró la relación entre sueño y salud cardiovascular. La investigación estudió a 7.200 personas, de edades entre 50 y 75 años sin enfermedad cardiovascular. Estas debían calificar su sueño de 0 a 5, donde cinco era un sueño muy bueno. Les revisaron incidentes de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular cada dos años durante una década y encontraron que las personas con una puntuación de 5 tenían un 75 por ciento menos de riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.

Otro estudio realizado en 2019 por el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) y el Instituto Cardiovascular y Physician-in-Chief, del Mount Sinai Medical Center de Nueva York, concluyó que dormir menos de seis horas al día aumenta el riesgo cardiovascular en comparación con personas que duermen entre 7 y 8 horas.

El estudio encontró que los participantes que dormían menos de 6 horas al día o dormían mal, tenían más placas de colesterol, en comparación con aquellos que dormían más horas o dormían bien.

Ventajas de pararse del puesto de trabajo

ESTAR MENOS TIEMPO SENTADOS EN EL TRABAJO MEJORA EL RENDIMIENTO LABORAL, ADEMÁS DE MANTENER LOS INDICADORES DE SALUD A RAYA.

Las empresas son cada vez más conscientes de la importancia de evitar que los empleados estén mucho tiempo sentados. Más allá del tema de salud, incorporar ratos de actividad o hacer pausas activas permite un mayor rendimiento laboral.

De hecho, un estudio un estudio impulsado por investigadores de la Universidad de Keio, en Tokio (Japón), y publicado en el Journal of Occupational Health, concluye que los trabajadores que tuvieron que permanecer sentados durante largos períodos de tiempo durante la pandemia de COVID-19 identificaron un empeoramiento en su rendimiento laboral.

CON UNA ACTIVIDAD CONTINUA DE 30 MINUTOS PUEDE GENERARSE CANSANCIO MENTAL, POR LO QUE SE RECOMIENDA UNA PAUSA QUE PUEDE SER LEVANTARSE, CAMINAR, BAJAR O SUBIR ESCALERAS.

Y es que la pandemia replanteó el estilo de trabajo, ya que el *home office* y el trabajo híbrido llegaron para quedarse, con sus bondades y riesgos, como lo son estar sentados gran parte de la jornada laboral.

DESCANSOS MENTALES

De acuerdo con Alexander Cabrera, fisioterapeuta de la Universidad Nacional y magíster en Actividad física y deporte, dependiendo del tipo de cargo, "el estar activo físicamente oxigena el cerebro. Para los cargos administrativos que gestionan información es importante interrumpir las actividades sedentes, romper un poco la rutina de la concentración en tareas que son monótonas y que tienen una alta carga mental, porque esa ruptura genera descanso mental, que puede facilitarnos entender nuevamente la tarea, ampliar nuestra capacidad de percepción y generar más dinamismo".

Las actividades rutinarias frente a la pantalla generan cansancio visual, y esa monotonía provoca somnolencia. Si nos habituamos a esta rutina, "el pensamiento no fluye como uno quisiera o como debiera rendir en el trabajo", precisa este docente de la Universidad Impahu y la Universidad del Tolima, en la regional Bogotá.

Tampoco es bueno estar mucho tiempo en la silla por las implicaciones que conlleva para la salud. "Estar sentado en sillas tipo escritorio tiene efectos negativos en el entorno venoso de los miembros inferiores, que incrementan el riesgo de trombosis

venosa profunda y de patologías vasculares", advierte Cabrera.

Estos riesgos van de la mano con el incremento de triglicéridos y patologías cardiovasculares. Además, la OMS ha advertido que las personas sedentarias son más propensas a padecer cáncer y diabetes, y tienen entre un 20 y un 30 % más de probabilidades de morir en edad temprana que las no sedentarias.

NO AL SEDENTARISMO

Interrumpir las actividades rutinarias es clave para incrementar el rendimiento laboral. "El solo hecho de permanecer de pie para gestionar un documento en un archivador o tomarse un vaso de agua interrumpe ese comportamiento sedentario que tiene efectos negativos en la salud orgánica y en la mental también", precisa el fisioterapeuta.

Desde las empresas, acompañados del asesoramiento de las ARL, o con profesionales de la salud y el trabajo pueden incorporarse pausas mentales, sensoriales, visuales y auditivas con actividades que impulsen el nivel cognitivo, la memoria activa y la capacidad de correlacionar información.

Basado en su experiencia como asesor, Cabrera ha detectado entre los trabajadores que después de hacer las intervenciones en su rutina laboral "se sienten más despiertos, pueden concentrarse más en sus tareas, y eso genera rendimientos importantes y satisfacción".

Las pausas activas con ejercicios de estiramiento, respiración, fortalecimiento y postura forman parte de un cambio integral en los lugares de trabajo. Para las pausas mentales, se recomienda acudir a juegos que estimulen la concentración y la memoria.

ESTAR SENTADO EN SILLAS TIPO ESCRITORIO TIENE EFECTOS NEGATIVOS EN EL ENTORNO VENOSO DE LOS MIEMBROS INFERIORES, QUE INCREMENTAN EL RIESGO DE TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA Y PATOLOGÍAS VASCULARES.

IDEAS PARA ROMPER LA RUTINA EN LA JORNADA LABORAL

Desde la ergonomía física se sugieren actividades para romper las rutinas, que pueden realizarse de pie o sentados frente al escritorio:

- Interrumpir la actividad laboral por lo menos cada dos horas de actividad continua para hacer un breve descanso.
- Con una actividad continua de 30 minutos puede generarse cansancio mental, por lo que se recomienda una pausa que puede ser levantarse, caminar, bajar o subir escaleras (no tomar el ascensor).
- Para evitar el cansancio visual, cada 20 minutos debe cambiarse la mirada a otro punto diferente al de la pantalla, especialmente cuando son cifras. Así se evita omitir algún dato importante.
- Hay que ser conscientes de los patrones posturales y de las sensaciones. A partir de ahí se deben programar los ajustes posturales, cognitivos o sensoriales para descansar.
- Usar la bicicleta con la debida protección es beneficioso para el trabajador.
- Evitar los extremos; por ejemplo, para las personas que deben estar mucho tiempo de pie, se debe equilibrar la carga de postural sobre articulaciones en rodillas y tobillos.
- Hacer caminatas cortas, ya sea en el mismo sitio o hacia otros lugares.
- Hidratarse, pero evitando líquidos azucarados. Al estar mucho tiempo en la misma posición, las articulaciones se deshidratan.
- Armar rompecabezas cortos o llenar crucigramas, entre otros juegos mentales, ayuda al rendimiento laboral.

Las bondades del turismo de bienestar

EL TURISMO DE BIENESTAR O WELLNESS ES UNO DE LOS FAVORITOS DE QUIENES BUSCAN ACTIVIDADES QUE APORTEN BENEFICIOS FÍSICOS, ESPIRITUALES Y MENTALES. ESTE TIPO DE TURISMO ESTÁ DIRIGIDO A VIAJEROS QUE DESEAN MANTENER SU SALUD A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS INTEGRALES.

Todos hemos viajado a una ciudad lejana o a un pueblo cercano y nos hemos topado con filas interminables, multitudes y experiencias que poco contribuyen al anhelado descanso. Pero en los últimos años se ha popularizado un tipo de turismo diferente, que busca la relajación y la desconexión, al tiempo que le apunta a mejorar la salud y la sostenibilidad: el turismo de bienestar.

De acuerdo con la Adventure Travel Trade Association (ATTA), el turismo de bienestar es una de las diez experiencias de mayor tendencia en el mundo. Las vivencias y espacios que ofrece este tipo de turismo son variadas, pero todas implican una lógica opuesta a la del turismo tradicional. En lugar de los destinos usuales, los viajeros recorren entornos rurales en visitas guiadas, acuden a spas o participan en actividades que enriquecen su espiritualidad.

Colombia Productiva, entidad que promueve la transformación productiva de los servicios tradicionales, indica que el Turismo de Bienestar se enfoca en tres líneas con tratamientos alternativos y terapéuticos diferenciados. La primera es la talasoterapia, que utiliza los beneficios en la salud de los elementos marinos –clima, agua de mar, lodos, algas y macro y micro organismos–; la segunda es el termalismo, que involucra la acción terapéutica de las aguas termales; y la tercera es el desarrollo de *spa* o centros de bienestar, que brindan múltiples beneficios para el cuerpo humano.

EL TURISMO DE BIENESTAR ES UNA DE LAS DIEZ EXPERIENCIAS DE MAYOR TENDENCIA EN EL MUNDO, DE ACUERDO CON LA ADVENTURE TRAVEL TRADE ASSOCIATION (ATTA).

ESTA CLASE DE TURISMO RETOMA LA IDEA DEL DESCANSO, CONECTARSE CON LA NATURALEZA, CON LO ESPIRITUAL Y CON NOSOTROS MISMOS.

Nuestro país, al contar con ventajas comparativas como sus dos océanos, la gran riqueza de aguas continentales, 310 fuentes termales y seis regiones geográficas, atrae turistas nacionales e internacionales interesados en disfrutar de estilos de vida saludables.

TOMARSE UN RESPIRO

El psicólogo Valdo Guevara explica que "el turismo de bienestar se debe fundamentar en la necesidad de cortar la carrera y dejar aparte el afán cotidiano para tomarse un respiro".

Según él, "un spa relaja el cuerpo, distrae la mente, lo mismo que las caminatas o la meditación. Un verdadero descanso no se limita a relajar el cuerpo, pues para eso bastaría dormir".

Es imperioso, dentro de la lógica del descanso, desconectar el cerebro de lo que viene procesando día a día. Siempre es bueno distraer la mente para que ella misma dé sus mejores resultados. Por eso mismo, el turismo del bienestar suele incluir espacios para hacer manualidades, meditar o realizar alguna actividad creativa como pintar. Esta clase de turismo retoma la idea del descanso, conectarse con la naturaleza, con lo espiritual y con nosotros mismos.

LOS TRES FOCOS DEL TURISMO DE BIENESTAR

1. **Salud mental y física.** Privilegia el silencio y la lentitud sobre el ruido y el consumo. Ofrece espacios para desconectarse de la vida diaria y propone actividades para cuidar el cuerpo. Incluye retiros espirituales y de reflexión. Ofrece y promueve la buena alimentación.

2. **Relajación.** En balnearios, saunas y spas hay diversos tratamientos para relajar el cuerpo con espacios cómodos, luz tenue y música tranquila. Esto se acompaña con actividad física como las caminatas o el yoga.

3. **Creatividad.** El cerebro necesita descansar y para ello hay actividades que lo estimulan y ponen la atención en lo manual y la expresión. La cerámica, la pintura y la escritura son algunos ejemplos.

A continuación presentamos algunas actividades que podrá disfrutar en familia.

Concierto Orkester Nord

"El triunfo del tiempo y del desengaño" de George Friedrich Händel.
Diciembre 10 y 11 5 p. m.
Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo
Teatromayor.org

Expoartesanías 2022

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

Hay Festival Cartagena de Indias

La decimoctava edición de esta fiesta literaria tendrá lugar en la capital de Bolívar del 26 al 29 de enero de 2023.
Hayfestival.com

AXA COLPATRIA

Salud

Alta calidad y excelente servicio a todos nuestros usuarios

Imágenes diagnósticas

Ponemos a tu disposición la mejor tecnología y talento humano para la toma de imágenes diagnósticas.

Recuerda que los servicios de Radiología y Tomografía Computarizada (tac sin contraste) cuentan con atención las 24 horas del día **sin cita previa**.

- **Radiología convencional**
- **Ecografía**
- **Tomografía Computarizada**
- **Resonancia**

Citas para Resonancia, TAC con contraste y Ecografía: (601) 384 9656

Resultados de Radiología: se envían a través de correo electrónico

Información: (601) 745 2727 Ext. 1206.

Calle 97 No. 23 - 10
Bogotá D.C.

Laboratorio Clínico

Nuestro servicio está **respaldado por la mejor tecnología y un estricto control de calidad**, que garantiza resultados confiables y oportunos a nuestros pacientes y equipo médico.

Todos los equipos de laboratorio están integrados con un sistema de información que permite el trabajo en línea y total trazabilidad de la muestra, cada una de las áreas de laboratorio tienen implementado un riguroso control de calidad interno que permite la validación de los resultados, asegurando la confiabilidad en términos de precisión y exactitud.

Contáctanos
laboratorio@miclinicavip.com
Tel.: (601) 745 2727 Ext. 1201 - 1202

Toma de muestras
Lunes a Domingo de 6:00 a.m. a 10:00 p.m.

Entrega de resultados
Envío automático por correo electrónico o puedes reclamarlos de manera presencial de lunes a sábado de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

VIGILADO Supersalud

AXA COLPATRIA

Salud

Tu bienestar es el nuestro

Nuestro **programa de Promoción y Prevención** te brinda seguridad, tranquilidad y el mejor acompañamiento por ser usuario de los **Planes de Salud Plus o Amparados**.

Recibe beneficios y compañamiento en las etapas más importantes de tu vida y la de tu familia.

Materno Infantil

- Esperándote con amor.
- Con sabor a mamá.
- La aventura de explorar.
- Escuela de padres.

Sé saludable

- Vida saludable.
- Cuidando tu salud.

Para mayor información comunícate con nosotros:
Cel: 322 346 82 97 • prevencion.salud@axacolpatria.co

VIGILADO Supersalud

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

www.axacolpatria.co

AXA COLPATRIA

4695