

TURISMO COMUNITARIO
Descubra otra forma de viajar y conocer la esencia cultural de los lugares que visita.

DULCE TENTACIÓN
¿Por qué nos cuesta tanto dejar el azúcar?



Deje a un lado las preocupaciones

Aprenda a darle atención a lo que es prioritario.

Cómo hacer una matriz de prioridades.

Recomendaciones para aliviar el estrés y la ansiedad que generan las preocupaciones.



AXA COLPATRIA

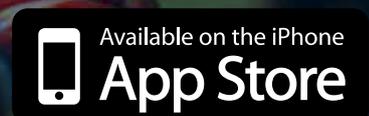
Gestiona tus servicios, controla tu vida.

- Directorio Médico.
- Agendamiento de citas médicas.
- Contenidos para el cuidado de tu salud y la de tu familia.
- Carné digital.

Nueva App AXA COLPATRIA



Descarga la aplicación en:



www.axacolpatria.co



AXA COLPATRIA

SUMARIO

6. BREVES



8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

Notas de nuestros servicios



10. TEMA DE PORTADA

Deje a un lado las preocupaciones

SALUD

14. PREVENCIÓN

A tomar más sol

16. NUTRICIÓN

Dulce tentación

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Qué comer cuando entrena



FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Los beneficios de leer

22. ADULTOS

¡Qué pánico!

24. ADULTOS MAYORES

Viviendas para la edad dorada

26. EN CASA

Dele vida a su jardín



BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Cultive su autoestima

30. VIDA & TRABAJO

Ahorre mientras trabaja

32. VIAJES

Otra forma de viajar



34. CALENDARIO



Edición 69 (ISSN 0124 - 0234)
Bogotá, marzo de 2019

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
Juan Guillermo Zuloaga

Coordinación Publicación
Laura Parra Quintero

Comité Editorial
Juan Guillermo Zuloaga, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Lina Isaza, Katherine Moncayo, Claudia Patricia Martínez, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA
Línea nacional gratuita 018000515750
Línea única en Bogotá 4235750

Centro de Especialistas Médicos Calle 90
BOGOTÁ Calle 90 No 16-43
7051700 o 7051708

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

Centro de Especialistas Médicos Bucaramanga
Carrera 34 N° 51 - 17
Conmutador (7) 6979680 - 6979679 - 6979678
Agendamiento de citas 01 8000 515750

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

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

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

Catalina Gallo, Rocío Celemín, Laura Cruz, Catalina Carrillo, Mónica Vargas, Ana Patricia Roa

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



Sus servicios de salud en la nueva App AXA COLPATRIA

En AXA COLPATRIA valoramos el tiempo de nuestros clientes y reconocemos la importancia de la tecnología para facilitarles la vida y ofrecerles una atención óptima e integral en la prestación de los servicios de salud.

Por eso trabajamos día a día en mejorar nuestros aplicativos y herramientas digitales, para que la interacción del usuario sea rápida, sencilla y efectiva, y para que la tecnología simplifique los procesos y la gestión de algunos servicios en salud que tiene con nosotros.

Estamos muy orgullosos de contar con la nueva aplicación AXA COLPATRIA en la que nuestros clientes encontrarán todos los servicios que tenemos a su disposición en un solo canal. Disponible en las plataformas iOS y Android, la *app* AXA COLPATRIA cuenta con un módulo de autenticación para que los usuarios ingresen con su número de identificación y contraseña. Así de sencillo será acceder a la plataforma.

En este canal los clientes en medicina prepagada pueden agendar citas, descargar su carné digital y acceder al directorio médico, consultar la red de prestadores de servicios en cada especialidad, así como sus datos de contacto.

Y algo muy importante, con la *app* de *Google maps* pueden trazar la ruta que los conduce desde su casa o el lugar donde se encuentren hasta el centro médico para que no tengan problema en llegar a su cita.

**NUESTROS
USUARIOS PUEDEN
ENCONTRAR EN
LA NUEVA APP
CONTENIDOS
ESPECIALIZADOS Y
RECOMENDACIONES
PARA CUIDAR SU
SALUD Y LLEVAR UNA
VIDA SANA.**

Contamos además con una sección de números de emergencia en la que los usuarios podrán realizar llamadas directas a nuestro numeral de asistencia 24 horas #247 y a otras líneas de atención y emergencia como la 123.

Otra característica de nuestra *app* es que suministra información y contenidos especializados en salud que son actualizados de forma periódica para que todos en la familia estén permanentemente informados sobre novedades y recomendaciones para cuidar su salud y llevar una vida sana.

Con estos desarrollos y mejoras en nuestros servicios tecnológicos, AXA COLPATRIA sigue trabajando en su propósito de habilitar herramientas digitales con convergencia para que nuestros clientes encuentren todo lo que necesitan para su cuidado y el de su núcleo familiar en un solo canal y no en varias aplicaciones dispersas.

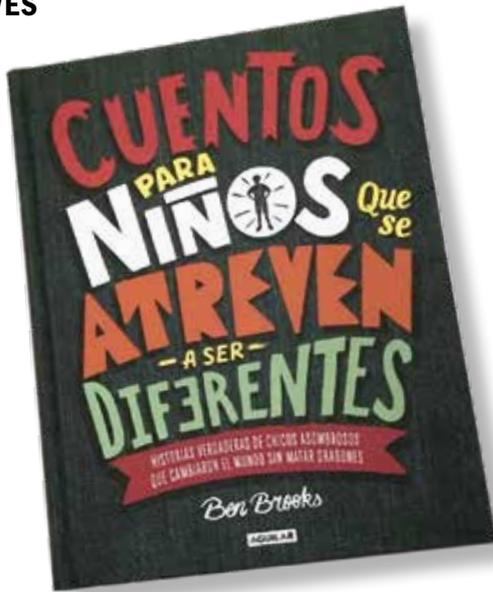
Es así como la nueva *app* AXA COLPATRIA reúne en una sola plataforma las anteriores aplicaciones de carné digital y AXA Health, que serán reemplazadas por este aplicativo. Todos los servicios que nuestros usuarios necesitan para estar protegidos en salud, en un solo canal.

Seguiremos avanzando en mejorar los aplicativos y herramientas tecnológicas y actualizándolas de forma permanente para continuar a la vanguardia en la prestación de nuestros servicios en salud y para que nos sigan permitiendo formar parte de su vida y su bienestar.



Juan Guillermo Zuloaga
DIRECTOR DE LÍNEAS
DE SALUD Y ARL

BREVES



PARA LEER

Cuentos para niños que se atreven a ser diferentes

El autor Ben Brooks hace una recopilación de cien historias de hombres destacados que han influido en el desarrollo del mundo a través de la ciencia, el deporte, la literatura, la historia, la culinaria, la caricatura y el arte, entre otras disciplinas. Un libro para leer con nuestros hijos y aprender que no solo existen héroes en la fantasía, sino que a lo largo de la historia de la humanidad muchos otros como los allí descritos -Dalí, Beethoven, Obama y Messi- han aportado todo su talento a contribuir con un mejor mañana. El libro es ilustrado por Quinton Winton, quien embellece cada página con sus dibujos peculiares y detallados de cada historia.



PARA VER EN TV

Los Cascos Blancos

Un documental que aborda el otro lado de la guerra en Siria y cuyos protagonistas son tres rescatistas que proporcionan asistencia médica de emergencia a los civiles atrapados en el conflicto. Estos héroes -un herrero, un sastre y un constructor- son quienes remueven cada pedazo de concreto buscando posibles sobrevivientes y aliviando buena parte los daños colaterales de una guerra que no cesa. Ganadora de un premio Óscar a mejor documental en 2017 y nominada a dos premios Nobel de paz, esta producción puede verse en Netflix y está dirigida por Orlando von Einsiedel.

APPS

Calm

Una aplicación desarrollada para aprender a manejar los momentos complejos en medio de la vida agitada de la ciudad. Calm nos permite tener pausas de meditación en la noche para ayudarnos con el insomnio casual, luchar con instantes de estrés en el día, calmar nuestro cuerpo cuando padecemos dolores, y también nos brinda rutinas para tranquilizar nuestra mente después de largas jornadas de trabajo. Una aplicación muy recomendada en este tiempo de caos ciudadano.





EN LA WEB

Wellness Colombia

Este espacio busca fomentar el turismo de bienestar y el espíritu aventurero potenciando la salud física, mental y espiritual de los viajeros. La idea es impulsar actividades turísticas que brinden una satisfacción plena y de bienestar mucho más perdurable que las vacaciones o viajes tradicionales. Acá se encuentran recomendaciones sobre experiencias de relajamiento y bienestar en distintos lugares del país como los termales de Chocontá en Cundinamarca, de Santa Rosa de Cabal en Risaralda o de Paipa en Boyacá y otros lugares en los que el viajero gozará del contacto pleno con la naturaleza y de experiencias que le permitirán un verdadero descanso.

<http://wellnesscolombia.co/viajeros-de-bienestar/>

YOUTUBE

Nat Geo Kids



La familia entera puede disfrutar los videos en este canal de Nat Geo, que de manera divertida pero a la vez informativa, permiten que los niños se adentren en diferentes situaciones que les permitirán adquirir conocimientos. Dinosaurios imaginarios en medio del mundo real, arrecifes coralinos y la importancia de su cuidado, el espacio y la gravedad son muchos de los episodios en los que padres e hijos pueden pasar un tiempo juntos aprendiendo.

<https://www.youtube.com/channel/UCE0zCD-qWLw1-RdDgw4gDwsQ>



INSTAGRAM

Medicina funcional

¿Qué contiene el pan integral? ¿Es importante consumir avena todos los días? ¿Para qué sirve la vitamina B12? ¿Por qué es clave leer las etiquetas de los alimentos? Este tipo de preguntas son respondidas en esta cuenta por un equipo de profesionales de la salud y especialistas en medicina funcional que realiza recomendaciones diarias sobre la importancia de la alimentación, los nutrientes, la comida real y explica en forma didáctica cómo funciona nuestro organismo.

@medfuncional

INVESTIGACIÓN

Los frutos secos y el corazón

Comer frutos secos como parte de una dieta saludable resulta benéfico para el corazón. De acuerdo con estudios de la Clínica Mayo, los frutos secos contienen ácidos grasos insaturados y otros nutrientes que pueden mejorar la salud del corazón ya que reducen los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo). La lipoproteína de baja densidad cumple un papel clave en la formación de placas que se acumulan en los vasos sanguíneos. Consumir más frutos secos también se ha asociado a niveles reducidos de inflamación relacionada con las enfermedades cardiovasculares.



App AXA COLPATRIA:

Los servicios de salud en un solo canal

AXA COLPATRIA es la aplicación que acompaña a nuestros clientes en el cuidado de su salud y la de su núcleo familiar. En un solo canal encontrarán todo lo que necesitan para estar protegidos y disfrutar de nuestros servicios de forma fácil y rápida.

Al descargar en sus dispositivos móviles la *app* AXA COLPATRIA nuestros usuarios tienen acceso a una amplia gama de servicios digitales.

Nuestra nueva aplicación es fácil de manejar, tiene un diseño sencillo que se ajusta a las necesidades de los usuarios y cuenta con funcionalidades que simplificarán su vida.

La *app* AXA COLPATRIA permite al usuario ingresar por medio de un sencillo módulo de autenticación y gestionar citas, geolocalizar profesionales de nuestra red de salud médica, acceder a nuestro número de atención #247 y a otras líneas de emergencia como 123 de forma inmediata y estar actualizados sobre las últimas novedades en salud con nuestros contenidos periódicos.

Por esta razón queremos explicarles cómo usarla, qué beneficios encontrarán y cuáles son sus principales funcionalidades. La *app* AXA COLPATRIA está disponible en dispositivos con sistemas operativos iOS y Android, y nuestros clientes pueden descargarla de forma gratuita en las plataformas de Apple Store y Google Play.

CON LA NUEVA APP DE SERVICIOS DIGITALES AXA COLPATRIA AYUDAMOS A GESTIONAR EL BIENESTAR Y LA SALUD DE NUESTROS USUARIOS Y SUS FAMILIAS.

Entre los servicios y funcionalidades disponibles en esta *app* se destacan:

1. Autenticación e ingreso (log in).

Dispone de un módulo de autenticación para que los usuarios accedan con su número de identificación y contraseña.



2. Carné digital. Ingresando a la *app* AXA COLPATRIA podrá descargar su carné digital y tenerlo siempre a mano para la atención en nuestra red de prestadores de

servicios y Centros de Especialistas Médicos.

3. Agendamiento de citas en nuestros Centros de Especialistas Médicos.

Esta función permite solicitar de forma rápida y segura sus citas médicas, incluyendo profesional de la salud, fecha, hora y un recordatorio.



4. Geolocalización. El directorio médico le permite localizar nuestra red de prestadores de servicios de salud, así como médicos según su especialidad.

alidad y de acuerdo con su cercanía. Por medio de Google Maps puede ubicar el centro de especialistas y trazar su ruta de llegada.



5. Números de emergencia. AXA COLPATRIA cuenta con un listado de los principales números de emergencia. La lista incluye nuestra línea de atención de emergencias #247 que está disponible las 24 horas.

6. Contenidos especializados. Otra característica de nuestra *app* es que suministra información y contenidos especializados en salud que son actualizados permanentemente para que todos en la familia estén informados sobre las recomendaciones para cuidar su salud y llevar una vida sana.

Descárguela y disfrute los servicios y ventajas pensados para usted y su familia.

Deje a un lado las preocupaciones

LAS PREOCUPACIONES SON INHERENTES A LA CONDICIÓN HUMANA. EL DESAFÍO RADICA EN APRENDER A GESTIONAR LA TENSIÓN Y EL ESTRÉS QUE GENERAN, ASÍ COMO EN DARLE ATENCIÓN A LO QUE REALMENTE ES PRIORITARIO.

LA CONSECUENCIA DE VIVIR EN UN ESTADO DE ALERTA Y PREOCUPACIÓN PERMANENTE ES QUE ESTO PUEDE DESENCADENAR ENFERMEDADES FÍSICAS O MENTALES.

Son las 4:45 a.m. y antes de que suene la alarma del celular, el ingeniero Juan Camilo Rivera ya está despierto. Tumbado en su cama y aún con las cobijas encima, piensa en todos los pendientes del día, mientras siente que su respiración se agita y la angustia lo invade.

“Ojalá pueda terminar esta semana el trabajo represado de la oficina, ojalá este mes sí me rinda el sueldo, ojalá hoy alcance a llegar a tiempo a la presentación de ballet de Sofí”, se dice mientras entra a la ducha.

Pero Juan Camilo no es el único al que se le ahoga la calma en un mar de preocupaciones. Su historia es la de miles de personas cuya tranquilidad se ve comprometida debido a problemas personales, familiares o laborales. Estar en estado de alerta frente a las vicisitudes de la vida es algo inherente a la condición humana y nos permite prepararnos para enfrentar distintas situaciones del entorno.

“El cerebro está diseñado para proteger nuestra supervivencia e integridad. Por naturaleza, está programado

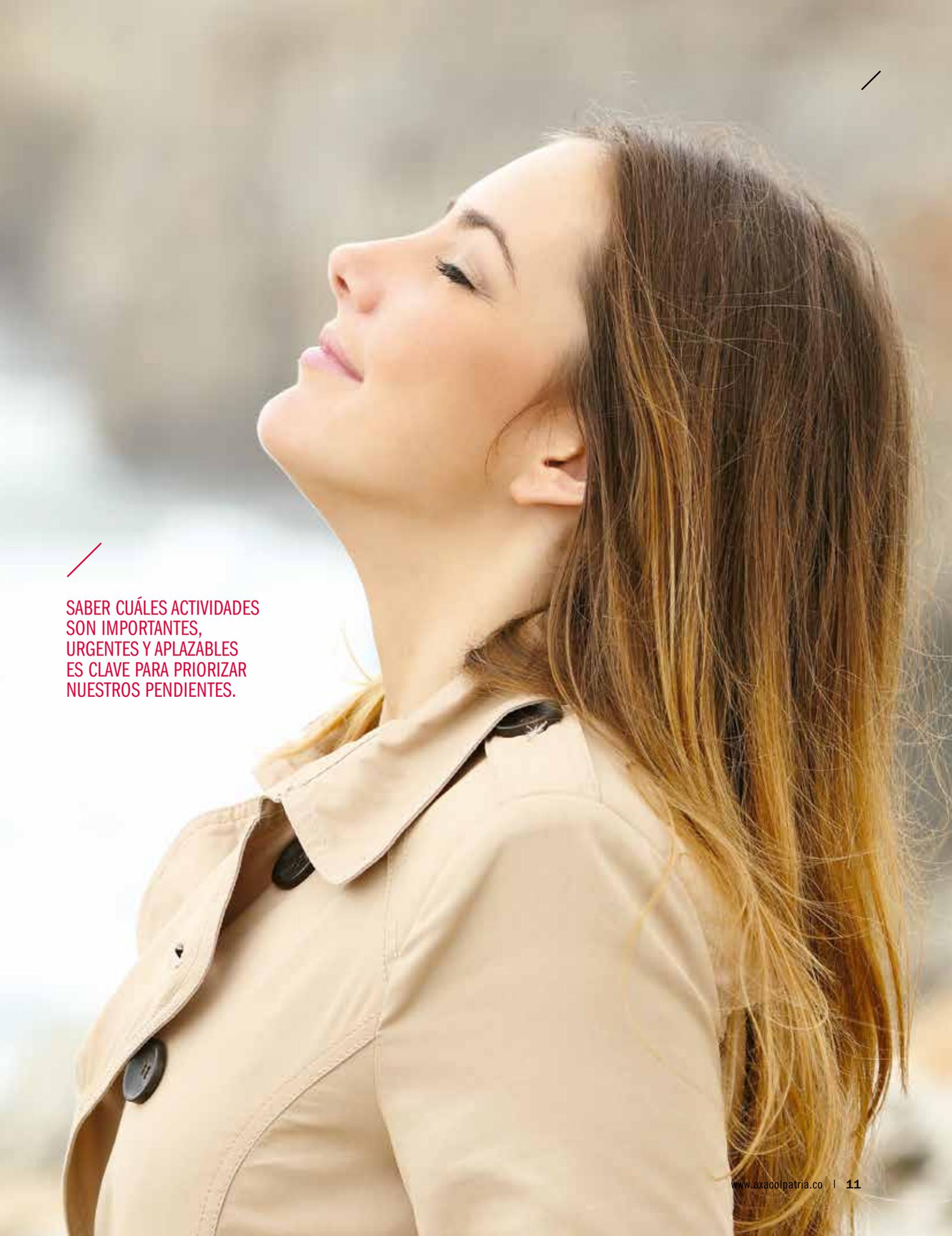
para pensar en riesgos y anticiparse a los mismos. Esto explica la tendencia de los seres humanos a crear hipótesis acerca de lo que podría salir mal y hallar soluciones alternativas”, explica la psicóloga clínica Silvia Guzmán Moreno, adscrita a AXA COLPATRIA, quien añade que debido a ello es prácticamente imposible no tener preocupaciones, ya que son un mecanismo biológico.

De acuerdo con Guzmán, activar el estado de alerta sirve para anticipar alguna situación que ponga en riesgo nuestra integridad física, mental o moral. Cuando esto ocurre, se genera una respuesta de estrés que es adaptativa e implica la liberación de una serie de neurotransmisores, de hormonas como el cortisol y la excitación del sistema nervioso (las frecuencias cardíaca y respiratoria se elevan, la temperatura corporal cambia y la mente empieza a procesar información más rápido).

SOLO EN LA MENTE

El problema se presenta cuando las preocupaciones se convierten en una constante en nuestra vida y no siempre están basadas en un principio de realidad. Es decir, cuando permanentemente estamos desencadenando una respuesta de estrés ante amenazas que solo están en nuestra mente.

“El estrés patológico es muy frecuente y tiene que ver con nuestra tendencia a fabricar preocupaciones o amenazas que no son reales. Sin embargo,



SABER CUÁLES ACTIVIDADES
SON IMPORTANTES,
URGENTES Y APLAZABLES
ES CLAVE PARA PRIORIZAR
NUESTROS PENDIENTES.



EL MOMENTO PRECISO

Además de establecer una matriz de prioridades, conocer cuál es el momento del día en que somos más productivos nos ayudará a hacer un uso más eficiente del tiempo. El escritor estadounidense Daniel H. Pink publicó recientemente el libro “¿Cuándo? La ciencia de encontrar el momento preciso”, en el que revela lo trascendental que puede resultar hacer las cosas en determinado momento y no en otro. De acuerdo con Pink, la mayoría de las personas son mejores para el trabajo analítico cuando lo realizan en la mañana, debido a que el poder del cerebro no funciona igual en el transcurso del día.

“Cerca del 80% de las personas está más vigilante durante las mañanas, pero hay un 20% que está más alerta en horas de la tarde. Lo que es extremadamente importante es saber qué tipo de persona eres y qué trabajo debes hacer a una hora en concreto”, explica el autor. Para escribir este libro, Pink y su equipo analizaron cerca de 700 estudios relacionados con el tiempo y encontraron hallazgos tan interesantes como, por ejemplo, que la atención en los hospitales es mucho mejor si se recibe en la mañana que en la tarde, pues después del medio día la posibilidad de que algo salga mal en un procedimiento es cuatro veces mayor, que si se realiza a las 9 de la mañana.

no es sano que nuestra mente empiece a entrenarse en ver todo de forma potencialmente riesgosa, a tal punto de hallar amenazas en cualquier parte”, indica Guzmán.

Dichas amenazas son aprendidas por crianza o socialización. Por ejemplo, si una persona viene de una familia que fue próspera económicamente, pero de un momento a otro tuvo una quiebra y vio cómo sus padres sufrieron por esa situación, es muy probable que aprenda a ver la falta de dinero como una amenaza.

La consecuencia de vivir en un estado de alerta y preocupación permanente es que esto puede desencadenar enfermedades físicas o mentales. “Científicamente se ha comprobado que el estrés crónico puede causar

cambios a largo plazo en la estructura del cerebro y en las funciones del mismo”, afirma Antonio Vásquez, psicólogo y especialista en neuropsicopedagogía, adscrito a AXA COLPATRIA.

De acuerdo con este profesional, en algunas ocasiones la depresión y otros trastornos emocionales son el producto de vivir tensionados permanentemente. Así mismo, enfermedades como migraña, hipertensión, gastritis o colitis también se pueden derivar de este tipo de situaciones.

“Las emociones negativas tienen una fuerte influencia en el metabolismo del cerebro, ya que a través de estas se presenta un fluido de adrenalina y cortisol. Cuando se activa esta última, su radio de acción es de 6 a 8

horas, tiempo en el que el corazón latirá más rápido y habrá mayor irrigación de sangre. Si esto se repite varias veces al día, seguramente se empezarán a presentar enfermedades”, sostiene Vásquez.

ENFRENTAR LAS PREOCUPACIONES

¿Cómo aprender a manejar las preocupaciones para que no se conviertan en una dura carga? Para Guzmán, una de las estrategias es aprender a evaluar nuestros pensamientos, aprovechando la capacidad de metacognición con la que contamos los seres humanos, es decir, la facultad que tenemos de reflexionar sobre nuestros procesos de pensamiento y la forma en que aprendemos y modificarla.

La idea es que cada vez que nos encontremos frente a una situación que nos estresa, podamos diferenciar si nos enfrentamos a una amenaza real o simplemente está en nuestra mente. Si aprendemos a discernir entre estas dos situaciones, seguramente será más sencillo sobrellevar el día a día.

Una investigación realizada por la Universidad de Cincinnati puede dar una idea sobre la cantidad de 'amenazas' que solo están en nuestra mente. En ella se afirma que el 85% de las preocupaciones que tenemos no se hacen realidad.

MATRIZ DE PRIORIDADES

Hacer un uso eficiente del tiempo es otro punto fundamental a la hora de reducir las preocupaciones. Sin embargo, el proceso mismo de globalización, la sensación de que el mundo avanza cada vez más rápido y que 24 horas son pocas, han hecho que el tiempo se convierta en un factor de estrés.

Elaborar una matriz de prioridades en la que puedan enumerarse todas

las actividades del día y saber cuáles son importantes, urgentes y aplazables es clave para hacer un uso inteligente del tiempo.

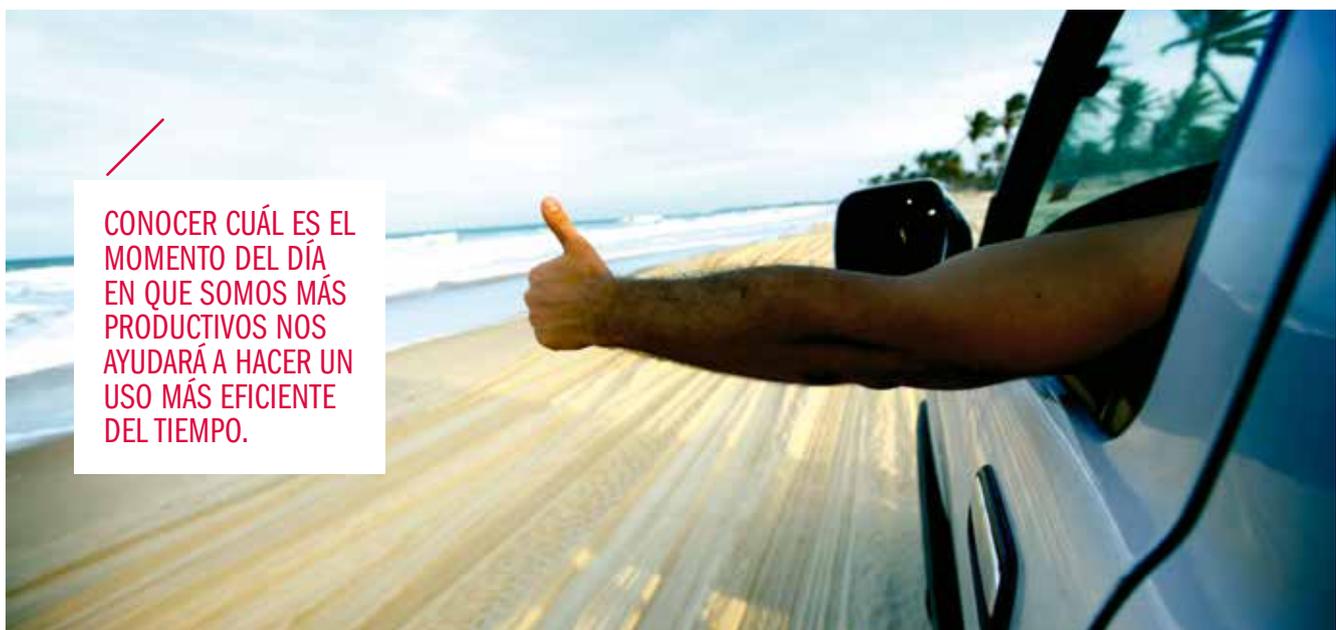
“Es muy diferente tener en la mente 20 cosas por hacer, que sentarse y anotar en una hoja las actividades pendientes, tomar un resaltador y señalar las que son prioritarias y extremadamente necesarias; cuáles son fáciles de aplazar, si por alguna razón no alcanza el tiempo o se presenta un inconveniente, y cuáles se pueden delegar, porque sucede que ante nuestra necesidad de abarcarlo todo, a veces no delegamos”, señala Guzmán.

En conclusión, es inevitable dejar de lado las preocupaciones, porque prácticamente están en nuestro ADN. El desafío está en aprender a gestionar la tensión y el estrés que nos generan ciertas situaciones, evaluar cuándo una preocupación puede ser real y cuándo tenemos que romper con los pensamientos negativos y organizar mejor nuestro tiempo para lograr días de mayor sosiego y encontrar el equilibrio.

CUANDO ESTAMOS AGOBIADOS

Para evitar que la preocupación y el estrés se apoderen de las personas los especialistas recomiendan:

1. **Respirar adecuadamente:** en momentos en que una persona sienta que una respuesta de estrés se activa, se aconseja realizar una respiración diafragmática, con inhalaciones y exhalaciones más prolongadas. Se dice que un 50% del alivio a un estado de estrés se puede lograr con una correcta respiración.
2. **Ayudar a la mente a no fatigarse:** de acuerdo con los especialistas, a pesar de que a las personas les guste su trabajo o tengan buenas relaciones interpersonales o familiares, seguir rutinas causa monotonía y también puede generar estrés. Para evitar esta situación, se debe aprender a descansar la mente y para ello se aconseja salir de la rutina: levantarse un día más tarde, comer algo distinto, salir con un amigo que hace rato no vemos o dar un paseo, etc.



CONOCER CUÁL ES EL MOMENTO DEL DÍA EN QUE SOMOS MÁS PRODUCTIVOS NOS AYUDARÁ A HACER UN USO MÁS EFICIENTE DEL TIEMPO.

EL SOL ES DETERMINANTE A LA HORA DE GENERAR VITAMINA D, QUE CONTRIBUYE AL FORTALECIMIENTO DE HUESOS Y DIENTES Y MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO.

A tomar más sol

LA LUZ QUE EMITE LA PRINCIPAL ESTRELLA DE NUESTRO SISTEMA PLANETARIO ES FUNDAMENTAL PARA EVITAR ENFERMEDADES COMO OSTEOPOROSIS Y CÁNCER DE COLON Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA CALIDAD DEL SUEÑO.

Hablar de la protección solar es un tema relativamente nuevo. Solo hasta los años cincuenta del siglo XX se empezó a tener conciencia sobre los peligros de la radiación ultravioleta, que puede ser la responsable del envejecimiento prematuro de la piel y hasta de la aparición de algunos cánceres cutáneos a mediano y largo plazo.

Sin embargo, así como es pertinente tomar las precauciones del caso a la hora de exponerse a los rayos del sol, también es necesario recordar la importancia de hacerlo por lo menos dos veces por semana para tener una buena salud física y mental.

La doctora Angélica María García, especialista en Medicina del Deporte y Nutrición Clínica, asegura que una exposición adecuada al sol “trae múltiples beneficios debido a que tanto la luz del sol como la oscuridad provocan la liberación de hormonas a nivel cerebral”.

Según la experta, “la exposición a la luz solar aumenta en el cerebro la liberación de serotonina, hormona que se asocia con el estado de ánimo y que produce tranquilidad y ayuda a la concentración”. El sol también es determinante a la hora de generar vitamina D, que contribuye al fortalecimiento de huesos y dientes y mejora la calidad del sueño.

García explica que las personas que se abstienen de tomar el sol se exponen a “problemas óseos, diferentes tipos de cáncer como el de colon, próstata y senos, así como depresión, y tienen una mayor probabilidad de sufrir de diabetes y enfermedades cardiovasculares”.

PROTECCIÓN ADECUADA

El dermatólogo Luis Antonio Castro Gómez, adscrito a AXA COLPATRIA, advierte que existe un factor muy importante a tener en cuenta: “a pesar de que los estudios científicos indican que una persona entre los 25 y 30 años de edad ya ha recibido alrededor del 80% de exposición crónica a la luz que va tener en su vida, esto no se hace evidente sino mucho tiempo después, cuando la acumulación de la radiación ultravioleta en la piel es lo suficiente como para producir síntomas que pueden ir desde el fotoenvejecimiento hasta el cáncer de piel”.

Es en este contexto que Castro señala la importancia de tomar precauciones como “las medidas de protección como pilar básico para minimizar el daño que puede estar sufriendo la piel”. El médico especialista apunta que la época de vacaciones es la más indicada para atender este llamado.

Los cuidados, según él, consisten en “la aplicación permanente de bloqueador solar y medidas protectoras como uso de sombreros, gorros o sombrillas”.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, exponer brazos, manos y rostro a la luz solar en un lapso que va entre 5 y 15 minutos dos o tres veces a la semana es suficiente para disfrutar de los beneficios del aumento de la vitamina D.



ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

- Es mejor evitar la exposición solar entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos del sol son más directos y existen más probabilidades de sufrir una quemadura.
- Las personas con piel clara generalmente se queman con el sol más rápidamente que aquellas con piel más oscura.
- Las manchas blancas que deja en la piel el vitiligo, una enfermedad autoinmune que provoca la pérdida de pigmentación, no son incompatibles con tomar el sol, pero la exposición debe hacerse con mucha precaución por el mayor riesgo de quemaduras.
- Cuando una persona que recibe un tratamiento con quimioterapia se expone al sol, su piel sufre quemaduras solares en mucho menos tiempo de exposición.

LA EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR AUMENTA LA LIBERACIÓN DE SEROTONINA EN EL CEREBRO, HORMONA QUE MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y AYUDA A LA CONCENTRACIÓN.

Dulce tentación

EL GUSTO POR LOS ALIMENTOS DULCES ES UNO DE LOS PRINCIPALES CAUSANTES DE ENFERMEDADES METABÓLICAS COMO LA DIABETES Y LA OBESIDAD. ¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO DEJAR EL AZÚCAR?

Renunciar al postre del almuerzo o dejar de comer otra porción de torta de cumpleaños es una prueba de fuego para quienes desean bajar de peso o reducir el consumo de azúcar en su alimentación diaria. El dulce, sin lugar a dudas, es la debilidad de muchos.

“El azúcar es una sustancia que estimula varios centros de gratificación a nivel del sistema nervioso central; por esa misma razón es adictiva. Incluso se han hecho experimentos con animales a los que se les ha puesto a consumir azúcar y alguna sustancia psicotrópica como la cocaína y se ha concluido que la primera es más adictiva”, afirma el endocrinólogo y presidente de la Federación Latinoamericana de Endocrinología, Pedro Nel Rueda.

¿REALMENTE ADICTIVO?

En 2017 el *British Journal of Sports Medicine* publicó un artículo de los investigadores James DiNicolantonio, James O’Keefe y William Wilson titulado “Adicción al azúcar: ¿es real?”, que recopila toda la información disponible para entender la magnitud de la adicción al azúcar en animales.

Según los hallazgos de estos investigadores, los datos demuestran

que la ingesta de azúcares añadidos tiene efectos similares a los de drogas como la cocaína y el opio, pues quienes los consumen en gran cantidad tienen comportamientos propios de los adictos: atracones de alimentos azucarados, ansiedad, tolerancia (entre más se consume, más se necesita para sentir los efectos) y síntomas de abstinencia.

“Los alimentos dulces producen inicialmente una sensación de placer que hace que la persona se sienta bien en el momento. El problema radica en que ese estímulo sobre algunos neurotransmisores del cerebro se va agotando, lo que hace que la persona sienta la necesidad de buscar nuevamente esa sustancia que la hizo sentir bien y que cada vez requiera una mayor cantidad para volver a sentirse cómoda”, explica Rueda.

Sin embargo, en la otra orilla se encuentra una investigación publicada en 2016 por el *European Journal of Nutrition* en la que, ante la pregunta de si el azúcar es adictivo, sus autores (los psiquiatras Margaret L. Westwater, Paul C. Fletcher y Hisham Ziauddeen) concluyeron que la información disponible no es suficiente para clasificar al destilado de la caña de azúcar dentro del listado de sustancias que generan dependencia.



Los investigadores encontraron poca evidencia que valide la idea de la adicción al azúcar en humanos e indicaron que ingerirla de forma compulsiva se produciría por el acceso intermitente al sabor dulce o a comidas muy sabrosas, y no por los efectos neuroquímicos del azúcar.

LAS CONSECUENCIAS

Adictivo o no, cuando el consumo de alimentos azucarados comienza a incrementarse, también empiezan a presentarse complicaciones en el metabolismo y la salud de las personas.

Entre las enfermedades que tienen relación directa con el alto consumo de azúcar se encuentran obesidad, diabetes, elevación de los triglicéridos y del colesterol, hipertensión y hasta el cáncer.

El endocrinólogo Pedro Nel Rueda señala que, según estadísticas de 2017, el sobrepeso y la obesidad afectan al 56% de la población colombiana, en tanto que el 10% padece diabetes y un 30% se encuentra en condición de prediabetes. Así mismo, los problemas de colesterol y triglicéridos pueden afectar entre el 40% y 50% de la población, mientras que cerca

del 20% de los colombianos sufre de hipertensión.

“Las enfermedades metabólicas se deben a un alto consumo de carbohidratos, más que a un alto consumo de calorías”, explica el especialista, quien añade que los humanos fuimos diseñados para consumir más proteínas y grasas que carbohidratos y azúcares.

Rueda considera que la adicción al azúcar debe ser tratada como un problema de salud pública y la lucha para reducir su consumo tiene que asimilarse a la que se ha dado con el tabaco, el alcohol y las drogas psicotrópicas.

A su juicio, el problema es que mientras estas últimas han estado estigmatizadas socialmente y se presenta un rechazo generalizado, no ocurre lo mismo con el azúcar, cuyo consumo se ha incrementado exponencialmente en los últimos 60 años. “Es importante que las personas entiendan y tomen conciencia de que el hábito del consumo de azúcar se adquiere en la niñez, pero se padece durante toda la vida”, concluye.

EL AZÚCAR ESTIMULA VARIOS CENTROS DE GRATIFICACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y POR ESTA RAZÓN ES ADICTIVA.

CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La nutricionista - dietista de la Universidad Nacional, Bibiana Espitia, adscrita a AXA COLPATRIA, explica que cualquier plan de alimentación debe ser dirigido por un profesional de la salud (médico, endocrinólogo o nutricionista). Sin embargo, existen una serie de pautas que nos ayudarán a llevar una alimentación sana:

- › Incrementar el consumo de fibra en verduras y frutas en forma natural y entera, ya que nos ayudan a mejorar los niveles de azúcar del cuerpo. Diariamente, las personas deben consumir 3 porciones de fruta y 2 de ensalada.
- › Consumir proteína de alto valor biológico tres veces al día: huevo, carne, pollo, cerdo o pescado.
- › Comer solo un carbohidrato en cada comida.
- › Realizar actividad física por lo menos 30 minutos cada día.
- › Evitar alimentos procesados, embutidos e industrializados.
- › Evitar el consumo de bebidas azucaradas.
- › Preferir la fruta entera y no el jugo ya que al licuar la fruta, el azúcar se hace más absorbible, lo que tiene mayor impacto en la sangre y en la hormona de la insulina.



ACTIVIDAD FÍSICA

UNA RUTINA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO DEBE INCLUIR LÍQUIDOS PARA HIDRATAR, ASÍ COMO PROTEÍNAS PARA REPARAR LOS TEJIDOS MUSCULARES.

Qué comer cuando entrena

La alimentación es vital para proporcionar al organismo la energía y los nutrientes que necesita, así como para regular el metabolismo corporal. Una nutrición adecuada, además de permitir un óptimo rendimiento a entrenadores y deportistas, maximiza los efectos del entrenamiento, contribuyendo al éxito de la práctica deportiva.

Según la nutricionista deportiva Cynthia Zyngier, quien ha realizado varias publicaciones sobre alimentación e hidratación en competencia, una correcta alimentación permite mejorar la composición corporal, reducir la fatiga, disminuir la incidencia de lesiones, maximizar las reservas de energía en los entrenamientos y competencias y conservar la salud general del deportista.

BALANCE ENERGÉTICO

Aunque las dietas deben ser equilibradas y ajustadas a las necesidades de cada persona, al tipo y duración del ejercicio o entrenamiento que realiza y a sus condiciones de salud, se deben cubrir algunas necesidades nutricionales para proporcionar un balance energético entre vitaminas, minerales y demás nutrientes.

De acuerdo con la nutricionista y dietista Sindy Ríos, es ideal consumir una merienda media hora o 60 minutos antes de realizar ejercicio. Estas son algunas recomendaciones nutricionales de la especialista:

ANTES DEL EJERCICIO

- Evitar alimentos grasos: la grasa tarda en ser digerida y puede provocar fatiga.

ALIMENTARSE DE MANERA ADECUADA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ES FUNDAMENTAL PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

- Consumir carbohidratos altos en fibra que brindan más energía y generan saciedad; son bajos en grasa y moderados en proteínas, permitiéndole al organismo contar con la suficiente glucosa.

Algunos de estos carbohidratos son:

- Legumbres, habichuelas, garbanzos, lentejas.
- Cereales integrales (pan, arroz, pasta, tortillas de trigo, galletas).
- Avena, cebada, linaza.
- Vegetales.
- Frutas con cáscara: manzana, ciruela, pera, fresas, kiwi, china, mandarina.

DURANTE EL EJERCICIO

- Es recomendable consumir líquidos. Si la actividad no tarda más de una hora, lo mejor es tomar entre medio y un litro de agua, y si se prolonga por más tiempo, es necesario combinar la hidratación con azúcares, que por lo general se encuentran en las bebidas hidratantes.
- Hidratarse permitirá regular la temperatura corporal, eliminar metabolitos y lubricar las articulaciones, además de lograr una correcta entrega de nutrientes a las células musculares.
- Es importante que los deportistas no esperen a tener sed, pues esto solo generará una alerta de que el cuerpo ha perdido agua y podrá ocasionar deshidratación.

DESPUÉS DEL EJERCICIO

- La nutrición es fundamental para evitar el cansancio y el agotamiento. Una rutina posterior debe incluir líquidos para hidratar, así como proteínas para reparar los tejidos musculares y reponer las reservas de glucógeno; el no consumirlas puede producir una pérdida muscular.
- Las proteínas ideales son la pechuga de pollo sin piel, pescados, mariscos, huevos, embutidos libres de grasa, queso blanco, fuentes de soya, carnes magras y algunas proteínas bajas en grasa como la leche y el yogurt.
- Algunos estudios sugieren que ciertos jugos de fruta como sandía o cereza pueden reducir el dolor muscular después del ejercicio.

Es indispensable que el cuerpo no se acostumbre a realizar ejercicio con el estómago vacío debido a que empieza a utilizar la glucosa como combustible y a descomponer el glucógeno muscular.

ES ACONSEJABLE INCORPORAR EN LA DIETA CARBOHIDRATOS ALTOS EN FIBRA, QUE BRINDAN MÁS ENERGÍA Y GENERAN SACIEDAD.

Los beneficios de leer

CREAR EL HÁBITO DE LECTURA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA SUS PROCESOS COGNITIVOS Y PARA QUE ESTABLEZCAN MEJORES RELACIONES CON LOS DEMÁS.

Leer es una forma de viajar a otros mundos y de conocer personajes con emociones y visiones diferentes a las propias, hecho que no solo permite entretener y divertirse, sino conocer la naturaleza humana y aprender a ponerse en los zapatos de los demás.

Pablo Antonio Vásquez, psicólogo especialista en neuropsicopedagogía y adscrito a AXA COLPATRIA, explica que cuando los niños leen, desarrollan la empatía, porque los protagonistas de las historias llevan a los lectores a reconocer sentimientos, opiniones, formas de actuar y personalidades diferentes, con lo cual comienzan a entender que los seres humanos son variados y que es posible acercarse a sus maneras de ser.

Además, la empatía facilita que los chicos amplíen su visión del mundo, desarrollen flexibilidad mental y mejoren sus relaciones con la familia y con los pares, a la vez que les ayuda a desarrollar su propia personalidad.

El especialista afirma, además, que la lectura es “una herramienta formadora y facilitadora de los procesos de aprendizaje”, ya que cuando al niño realmente le gusta el libro que está leyendo, no solo mejora la concentración y la atención, sino que desarrolla la imaginación, la creatividad y la capacidad de solucionar problemas.



LA LECTURA ES
UNA HERRAMIENTA
FORMADORA Y
FACILITADORA DE
LOS PROCESOS DE
APRENDIZAJE.

LÉXICO DIVERSIFICADO

Los niños que leen, en comparación con quienes no lo hacen, suelen emplear un mejor vocabulario, desarrollar más pronto y mejor sus habilidades lingüísticas y tener un buen desempeño oral. Quienes leen con frecuencia desarrollan buenas estructuras mentales y aprenden a organizar la información.

Por otra parte, el cuidado que un niño debe tener hacia un libro: no romperlo, no pintarlo y no dañarlo, le ayudan a generar autonomía y sentido de responsabilidad.

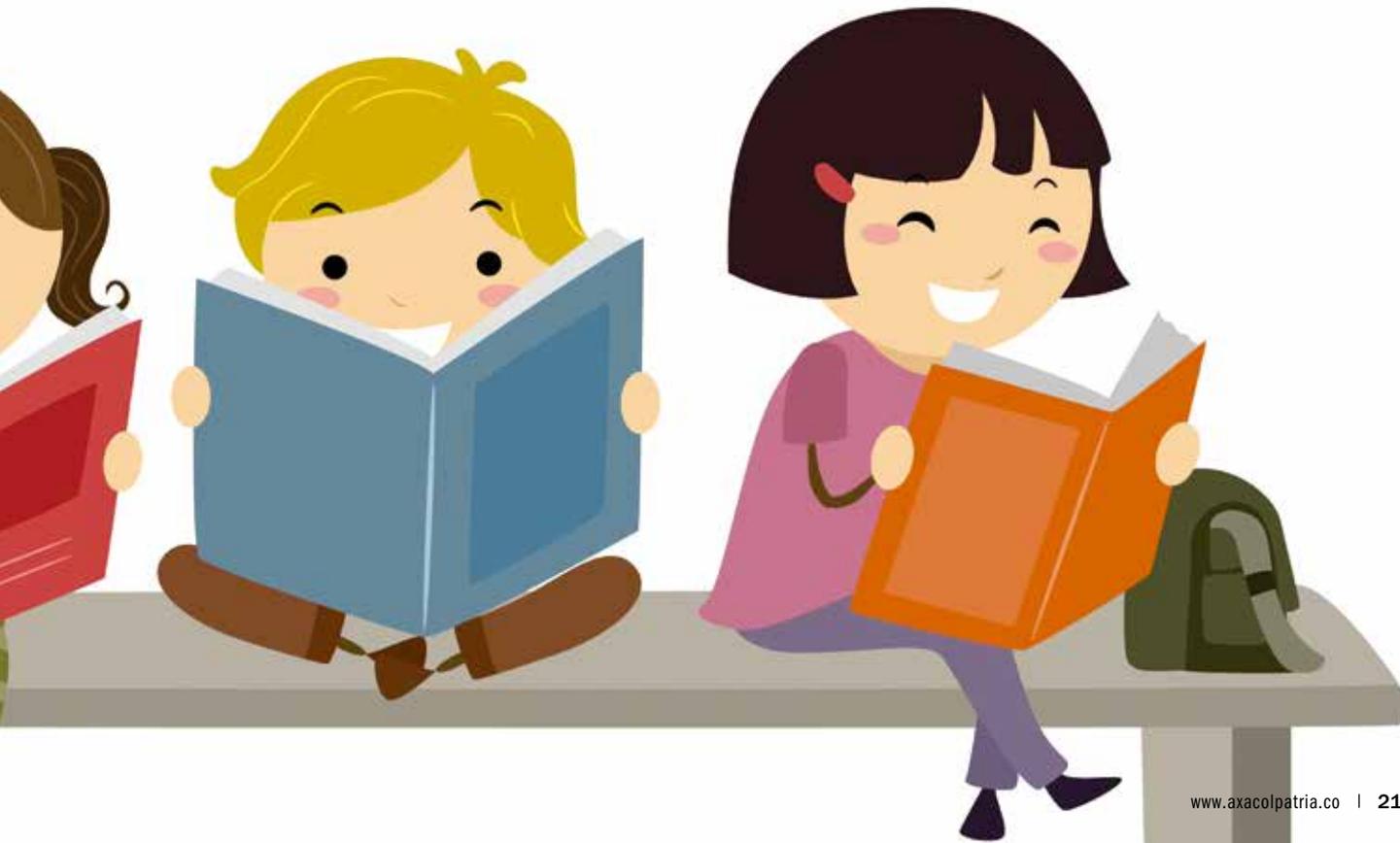
Como si esto fuera poco, es importante añadir que la lectura genera un placer muy importante, porque el

CÓMO CREAR EL HÁBITO DE LA LECTURA:

- › Léales a sus hijos pequeños en lo posible todas las noches y no deje de hacerlo cuando ya sean capaces de descifrar el texto, lo que ocurre hacia los 7 u 8 años. Es importante continuar con la rutina de la lectura en familia para que no abandonen los libros cuando sean más grandes.
- › Visiten bibliotecas los fines de semana.
- › Asistan a las ferias del libro.
- › Sea usted ejemplo y también lea en casa.
- › Comente con sus hijos los libros que usted lee.
- › Inventen historias juntos.
- › Compren libros juntos.
- › Permítale a sus hijos conocer diferentes autores, no imponga usted los textos, muéstreles opciones y que sean ellos quienes elijan los que más les gustan.
- › Destine un lugar para los libros de ellos en la casa y, si es posible, también un lugar para leer.

niño disfruta con las buenas historias y los personajes, con los textos bien escritos y con las ilustraciones de calidad. Y poco a poco, a medida que sea expuesto a mejores libros, desarrollará aun más el placer por la lectura hasta que, cuando sea mayor, decida por sí mismo qué leer y encuentre las opciones que mejor se adecúen a sus inquietudes e intereses.

LOS NIÑOS QUE LEEN SUELEN EMPLEAR UN MEJOR VOCABULARIO FRENTE A LOS QUE NO LO HACEN, DESARROLLAR MÁS PRONTO SUS HABILIDADES LINGÜÍSTICAS Y TENER UN BUEN DESEMPEÑO ORAL.



¡Qué pánico!



LOS ATAQUES DE PÁNICO SON UNA ENFERMEDAD REAL QUE NECESITA TRATAMIENTO MÉDICO. NO SON UN INVENTO DEL PACIENTE NI SIGNIFICAN QUE ESTE TENGA PROBLEMAS DE PERSONALIDAD.

De pronto, sin razón alguna, Luisa Gómez* comenzó a sentir mucha angustia; su cuerpo temblaba, su corazón latía de forma acelerada, sus manos sudaban; sentía movimientos revueltos en el estómago, como si necesitara ir urgentemente al baño. “Quería salir corriendo y huir porque el sentimiento general era que me iba a morir y necesitaba ponerme a salvo”, explica esta economista de 31 años.

Cuenta que el día en que le dio el primer ataque de pánico estaba sentada en el carro junto a su novio esperando a que el semáforo diera luz verde. “De inmediato nos fuimos a la sala de urgencias de la Clínica Santa Fe de Bogotá. Los médicos me hicieron un electrocardiograma y comprobaron que mi corazón estaba bien; poco a poco comencé a relajarme y todo terminó”.

Luisa cuenta que estos síntomas se repitieron muchas veces en lugares públicos como un supermercado, un restaurante, en un vehículo en medio del trancón, y que lo única que ella quería hacer era huir. “No tardaban más de 20 minutos, pero cada ataque significaba para mí una vida entera”, dice. Con el tiempo comenzó a sentir angustia de que los episodios se repitieran y decidió, en lo posible, ir siempre acompañada y visitar únicamente lugares de los cuales pudiera salir con facilidad.



*Nombre cambiado por petición de la entrevistada.

Los especialistas tardaron un buen tiempo en diagnosticarla, hasta que finalmente un médico le dijo que eso que ella tenía eran ataques de pánico y la remitió donde un psiquiatra, quien le recetó antidepresivos y ansiolíticos para reducir su ansiedad. Hoy Luisa lleva seis meses con antidepresivos y no ha vuelto a sufrir estos episodios.

ANSIEDAD AL MÁXIMO NIVEL

La psiquiatra Ana Millán Camargo, adscrita a AXA COLPATRIA, explica que “un ataque de pánico es un evento en el cual la persona presenta síntomas de ansiedad máxima consistentes en sensación de opresión en el tórax, palpitaciones, sequedad bucal, hormigueo en la cara o en los brazos y sensación de muerte inminente, por lo cual consulta a urgencias ante la posibilidad de un ataque cardíaco. Pero los exámenes de diagnóstico salen bien por lo general”, indica la especialista.

Agrega que si estos eventos se presentan de manera repetitiva pueden llevar a que la persona altere su capacidad funcional a nivel de trabajo, familia y social. “Los ataques de pánico se producen –afirma Millán– por exceso de angustia o de preocupación, con y sin motivo real, pero generalmente hay una base genética o hereditaria con un bajo umbral al estrés”.

Los especialistas indican que cuando se registra un episodio de esta índole, a nivel cerebral se presentan des-

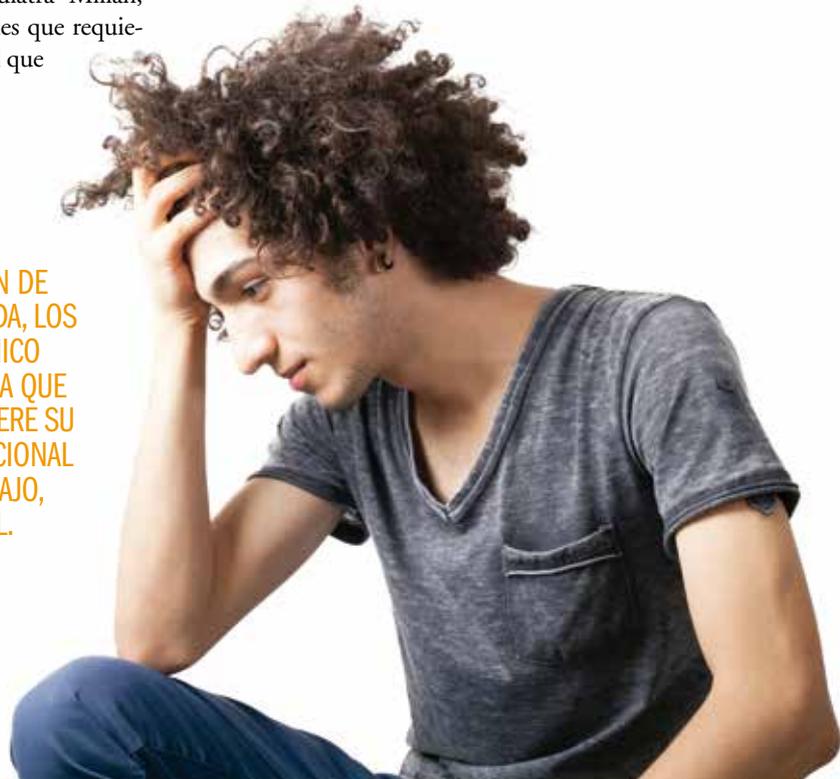
equilibrios en los neurotransmisores del cerebro que conducen a descargas masivas de adrenalina. Por esta razón los síntomas son similares a los de un ataque cardíaco, pero la función del corazón está bien.

Es importante entender que los trastornos de ansiedad no son una forma de ser, una falta de carácter o ausencia de voluntad, ya que la persona no está inventado estos síntomas. Como reitera la psiquiatra Millán, “son enfermedades reales que requieren tratamiento al igual que la artritis o la diabetes”.

LOS DE MAYOR RIESGO

Las personas más propensas a sufrir ataques de pánico son aquellas con una historia familiar de episodios de pánico o de otros trastornos de ansiedad, personas que no descansan lo suficiente y son sobregigantes consigo mismas y aquellas que son sometidas a alto estrés de cualquier tipo (laboral, violencia intrafamiliar, secuestro, etc.).

SI SE PRESENTAN DE FORMA REITERADA, LOS ATAQUES DE PÁNICO PUEDEN LLEVAR A QUE LA PERSONA ALTERE SU CAPACIDAD FUNCIONAL A NIVEL DE TRABAJO, FAMILIA Y SOCIAL.



ASÍ SE TRATAN LOS ATAQUES DE PÁNICO

Existen diferentes opciones para tratar estos episodios y cada una cumple su propia función. Estas son las principales.

TIPO DE TRATAMIENTO	META	¿QUÉ HACE?
Fármacos	Controlar los síntomas.	Restaura las alteraciones químicas del cerebro.
Terapia conductual	Modificar y ganar control sobre conductas no deseadas.	Enseña a enfrentar situaciones difíciles.
Terapia cognitiva	Cambiar patrones de pensamiento inadecuados.	Cambia las ideas irracionales por pensamientos más reales y funcionales.
Técnicas de relajación	Ayudar a mejorar el estrés diario.	Entrenamiento en respiración y relajación muscular.

Viviendas para la edad dorada

ENTRE LOS SERVICIOS QUE INCLUYEN ESTOS CONDOMINIOS SE ENCUENTRAN SALONES DE JUEGO, SALAS DE CINE, BIBLIOTECAS, SERVICIO DE LIMPIEZA, COMIDAS A LA CARTA Y ENFERMERÍA.



ALIMENTACIÓN, ATENCIÓN MÉDICA PERMANENTE Y ACTIVIDADES LÚDICAS PARA FORTALECER EL CUERPO Y LA MENTE SON ALGUNOS DE LOS SERVICIOS QUE BRINDAN LAS VIVIENDAS CONSTRUIDAS PARA LOS ADULTOS MAYORES.

La construcción de condominios, apartamentos y habitaciones exclusivas para la tercera edad es una tendencia que empieza a tomar fuerza en Colombia, ya que les brinda la posibilidad de llevar una vida tranquila en un espacio confortable y pensado en su bienestar.

El objetivo principal de estas viviendas es facilitarles la vida tanto a las personas de avanzada edad como a sus familias, pues quienes allí habitan se desentienden de las obligaciones que implica tener una casa (pago de servicios públicos, mantenimiento,

etc.) y sus parientes pueden estar tranquilos porque su ser querido cuenta con toda la atención que requiere.

De esta manera estas construcciones se convierten en una alternativa para quienes no quieren ir a un hogar geriátrico o vivir con su familia, pero sí les gustaría llevar una vida tranquila, hacer amigos, recibir visitas, mantener cuidados nutricionales, celebrar fechas especiales y practicar un pasatiempo.

LA OFERTA

Este tipo de viviendas busca que sus moradores siempre estén activos e incluye una oferta que contempla salones de juego, salas de cine, televisión, bibliotecas, amplios jardines, servicio de limpieza, comidas a la carta y enfermería.

De acuerdo con Luis Alberto Duarte, administrador de una firma inmobiliaria que se dedica al diseño de viviendas para adultos mayores, aunque este concepto es relativamente novedoso en Colombia, se trata de una tendencia muy extendida en Europa y algunas ciudades de Estados Unidos como La Florida, de donde esta empresa importó la idea de diseñar un edificio en Bogotá, en el que los mayores de 55 años pueden vivir cómodamente y tener acceso a todos los servicios que les brindaría un club.

Este edificio cuenta con 82 apartamentos en los cuales viven cerca de 110 personas, la mayoría mujeres. Quienes habitan allí, pagan una administración que puede oscilar entre 1 millón y 2,2 millones de pesos, de acuerdo con el tamaño del apartamento.

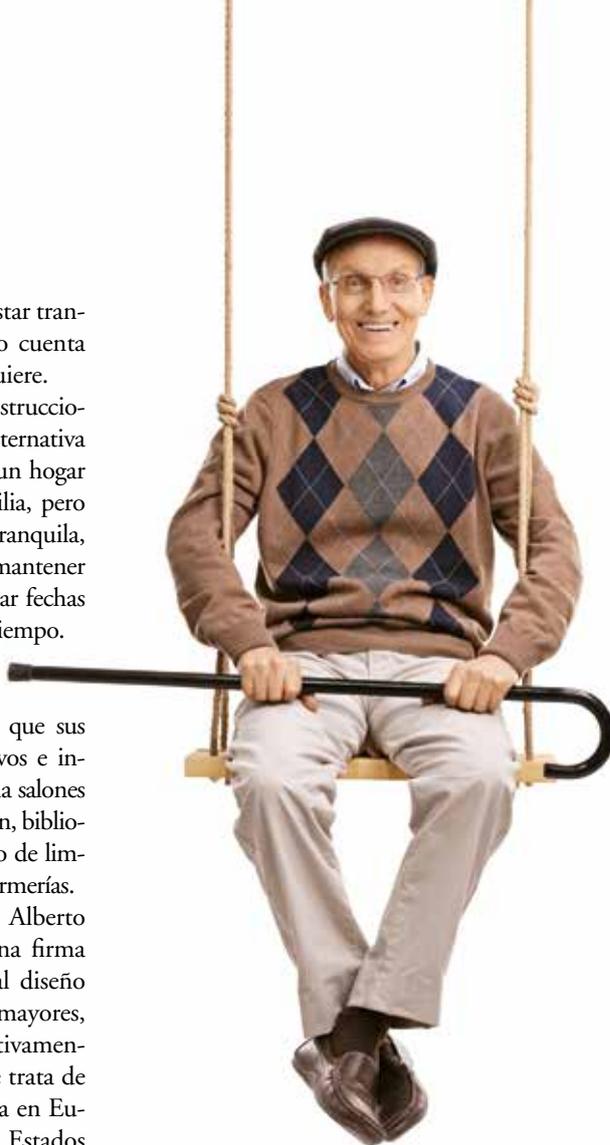
Duarte añade que el precio de la administración incluye el acceso a la sala de cine, salón de belleza, gimnasio asistido, sauna, biblioteca, salón de meditación, bbq, *green* de golf, restaurante, piano - bar, salón de pintura y taller de memoria.

Pero construcciones de este tipo no solo se encuentran en la capital del país, pues otras regiones ya cuentan

con una oferta similar. En Antioquia, por ejemplo, está ubicado otro proyecto que lleva 10 años en el mercado y tiene tres sedes, una situada en el municipio de La Estrella y dos en Medellín.

Según Juan Carlos Moreno, director de Bienestar de este proyecto, en los tres complejos viven tanto personas autónomas como dependientes física y cognitivamente.

Duarte prevé que en los próximos años los proyectos de vivienda inspirados en la vejez irán en ascenso, si se tiene en cuenta que, según el DANE, cerca del 9,2% de la población tiene más de 60 años, es decir que se ha triplicado en los últimos 30 años, lo que representará grandes retos para las empresas que quieran apostarle a este nicho, toda vez que deberán ofrecer servicios que se ajusten a las nuevas necesidades de la población mayor.



LAS VENTAJAS

En los últimos años la expectativa de vida ha venido aumentando en Colombia, y con ella, la oportunidad de satisfacer las necesidades de la población de la tercera edad. Según Gerardo Martínez, psicólogo de la Universidad Nacional y quien ha hecho parte del equipo de una compañía que brinda este tipo de servicios, los condominios, edificios o residencias se convierten en una excelente opción para los adultos mayores, porque brindan las siguientes ventajas:

- › Les ofrecen la oportunidad de vivir una vejez digna y feliz en un lugar en el que conservan su independencia y privacidad (tanto como su salud lo permita) y donde se encuentran cerca de personas de su misma edad con las que pueden compartir intereses.
- › Cuentan con atención médica las 24 horas y seguimiento en la toma de medicamentos, lo que permite monitorear su salud.
- › Les permite alcanzar el mayor nivel posible de autonomía, gracias a una programación diaria de actividades físicas, cognitivas y sociales.
- › Les da la posibilidad de vivir su madurez lejos de la soledad, la exclusión o los hogares geriátricos y tener un espacio de reunión al que pueden invitar a sus familias.
- › Los revitaliza, ya que fomenta la colaboración, participación, liderazgo y las ganas de crear.

LAS CONSTRUCCIONES PENSADAS EN EL ADULTO MAYOR SE CONVIERTEN EN UNA ALTERNATIVA PARA QUIENES NO QUIEREN IR A UN HOGAR GERIÁTRICO.

Dele vida a su jardín

SIN IMPORTAR EL ESPACIO, PERO SÍ EL CUIDADO, SE PUEDE CREAR UN RINCÓN COLORIDO Y ALEGRE QUE APORTA BIENESTAR Y TRANQUILIDAD.

Geranios, rosas, buganvillas o azaleas. No importa de qué flor o planta se trate, un jardín en casa siempre será bienvenido, pues además de aportar oxígeno al ambiente, impacta positivamente en la salud y el estado de ánimo de quienes la habitan, brindando tranquilidad, bienestar y reduciendo el estrés.

Las plantas reservan energía y son favorables para equilibrar los espacios, ya que su función clorofílica –lo que se conoce como fotosíntesis– les permite atrapar los rayos del sol y con-

vertirlos en alimento, irradiando esa energía en el entorno.

No es necesario disponer de un gran espacio para cultivar un jardín, pues se puede aprovechar desde un rincón del patio, los lados laterales de la casa, el garaje o el balcón. Todos estos son lugares idóneos para sembrar plantas y tener un espacio fresco y lleno de color.

Plantar un jardín es una actividad que puede disfrutarse en familia y cada hogar debería contar con uno, así fuese pequeño, pues ofrece la oportunidad de disfrutar de un lugar para descansar y relajarse y contribuye al cuidado del ambiente.

Entre los beneficios que brindan las plantas se encuentran:

- **Reducen el estrés:** las plantas pueden combatir el estrés y disminuir la sensación de fatiga. También generan mayor tranquilidad que realizar una actividad de ocio.
- **Alivian la depresión:** en Noruega se realizó un estudio entre personas diagnosticadas con depresión que pasaron seis horas a la semana, durante tres meses, cultivando flores y verduras. Al finalizar los participantes experimentaron una mejora notable en sus síntomas.
- **Suben el ánimo:** las plantas transmiten bienestar, además de incrementar el nivel de concentración.
- **Contribuyen al estado físico:** según The Huffington Post, con la jardinería las personas realizan algunos movimientos como sentadillas, estiramientos y fuerza, que contribuyen a mejorar el estado físico.
- **Mejoran la respiración:** Las plantas liberan vapor de agua incrementando la humedad en el aire, lo que permite reducir las dificultades respiratorias.

CONTAR CON UN JARDÍN, SIN IMPORTAR EL ESPACIO, CONTRIBUYE A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DEL HOGAR.



PODANDO SU JARDÍN

Para tener un espacio armonizado, cargado de buena energía y color, es necesario un adecuado cuidado de las plantas. Estas son algunas recomendaciones para la siembra y mantenimiento de un jardín:

- › Conozca las características básicas de cada planta para que elija el lugar adecuado donde será ubicada: ¿es una planta de sol o requiere estar en la sombra?
- › Al encontrar el lugar óptimo para ellas es importante no moverlas constantemente. Las plantas, como los seres vivos, necesitan adaptarse a su entorno.
- › Si tiene que trasplantarlas, hágalo con cuidado y con tierra adecuada, pues deben alimentarse con los nutrientes necesarios para que crezcan sanas.
- › Asegúrese de que las macetas tengan un agujero debajo para que puedan eliminar el exceso de agua durante el riego.
- › Riéguelas con el agua justa o, de lo contrario, puede pudrir sus raíces. Evite regarlas cuando reciben el sol directamente, ya que los rayos pueden quemarlas.
- › Las hojas acumulan polvo y suciedad que puede dañarlas; utilice un trapo húmedo y límpielas con mucha suavidad para que luzcan más brillantes.
- › Si hay hojas o flores marchitas córtelas para que la planta no malgaste su energía en ramas que no van a contribuir con su evolución y crecimiento.
- › Algunas manchas en las plantas pueden ser señal de parásitos; es importante acercarse a un vivero para encontrar el remedio adecuado.
- › Aleje las plantas del calor directo, aún más si tienen flores.
- › Los fertilizantes naturales pueden aplicarse periódicamente para recuperar los nutrientes y vitaminas que van perdiendo.



Cultive su autoestima

LA AUTOESTIMA ES PARTE ESENCIAL DE NUESTRO DESARROLLO Y PERMITE VALORARNOS Y RESPETARNOS. ASPECTOS CLAVES PARA CONSTRUÍRLA Y REFORZARLA.

¿Se acepta usted tal y como es, con sus cualidades y defectos? ¿Valora y reconoce sus esfuerzos? ¿Se congratula por sus logros? ¿Perdona sus errores con facilidad? ¿Se alimenta bien? ¿Se ejercita y va al médico con frecuencia? ¿Es capaz de poner límites a los demás cuando siente que han vulnerado sus sentimientos? ¿Disfruta de su propia compañía? ¿Tiene amigos y los cultiva? ¿Se ve atractivo e interesante? ¿Trabaja en algo que le gusta?

Las anteriores preguntas no forman parte de un test de autoayuda; son cuestionamientos que reflejan cuánto se valora y se ama a usted mismo. Porque, en esencia, y de acuerdo con la psicología humanista, la autoestima es fundamental para el desarrollo humano y está ligada a la autorrealización y el bienestar psicológico.

De acuerdo con Chris Mruk, profesor de psicología y autor del libro "Autoestima, investigación, teoría y práctica", la autoestima es la "evaluación que un individuo realiza y mantiene con referencia a sí mismo, y expresa una actitud de aprobación o desaprobación".

El especialista indica que este concepto involucra dos

aspectos: las capacidades del ser humano y su valoración, y cómo se balancean entre ellas. Sostiene que la autoestima dirige la conducta en formas que nos obligan a realizar retos vitales para sentirnos valorados y respetados por nosotros mismos y por los demás, y que la falta de autoestima nos lleva a conductas negativas que van desde la neurosis ordinaria a la aparición de diversas patologías.

CÓMO CONSTRUÍRLA

La autoestima no solo se construye a partir de los pensamientos positivos. Si bien hay que valorar las cosas buenas que tenemos en la vida (a nivel físico, mental y espiritual), es indispensable construir hábitos saludables para reforzar el proceso de aceptación.

"Todo parte del pensamiento. Debo revisar cómo estoy construyendo mi autoconcepto y lo que estoy creyendo acerca de mí, de mis talentos y habilidades. De acuerdo con eso, así me voy a sentir en mi

relación con el mundo. Si creo que soy una persona defectuosa, eso se verá reflejado en todas mis relaciones", comenta la psicóloga clínica y de la salud Silvia Tatiana Guzmán, adscrita a AXA COLPATARIA.

El amor propio se compone de dos grandes dimensiones: una mental, que tiene que ver con la forma en que nos vemos,

LAS PALABRAS POSITIVAS INCIDEN DIRECTAMENTE EN NUESTRA SALUD CREANDO SISTEMAS DE PROTECCIÓN EN NUESTRO CEREBRO.

nos sentimos y percibimos el mundo; y una física, relacionada con nuestro aspecto y lo que queremos proyectar hacia los demás.

En cuanto a la primera, es posible construir una mejor autoestima desde nuestros pensamientos. “A nivel de salud mental es importante manejar la inteligencia emocional y la metacognición. Aprender a responder a las emociones es esencial para una buena salud mental y para el autoestima”, indica la doctora Guzmán. Para ello es clave tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Piense siempre de forma positiva:** muchas de las cosas que nos ocurren surgen como respuesta a nuestra actitud. Hay que fijarse en lo mejor de nosotros y de las otras personas. Las quejas y la crítica no mejoran las situaciones.
- **Disfrute un hobby:** la vida debe ser algo más que el hogar y el trabajo. Identifique algo que le guste hacer para cultivar su mente: lectura, manualidades, deporte, música. Estas actividades pueden ayudarle a encontrar esos talentos ocultos que le ayudarán a sobrellevar la rutina y elevarán su amor propio.
- **Tome tiempo para usted:** los momentos de soledad son buenos para conversar con nosotros mismos. La reflexión sobre quiénes somos y qué queremos, es clave para tener nuevas ilusiones y proyectos. Además, es útil para deshacerse de las críticas de otras personas y desintoxicarse de las cargas negativas que nos dejan.

En cuanto a la dimensión física, el deporte y la actividad son fundamentales para construir una buena relación con nosotros mismos.

- **Ejercítese:** El sedentarismo no ayuda a mejorar nuestra autoestima. Si no le gusta ir al gimnasio piense en una actividad que disfrute mucho como bailar o caminar.



Lo importante es que se mantenga en movimiento.

- **Construya un hábito:** lo más sencillo es rendirnos ante la disciplina que requiere un hábito. Es necesario implementarlo en nuestra vida para que sea constante.
- **Propóngase metas:** buscar nuevos límites en todas las áreas de nuestra vida nos permitirá tener un propósito diario y conquistar nuevos logros.

La falta de autoestima puede impulsar una sensación de inseguridad e insatisfacción con nosotros mismos. Dejar que estos sentimientos crezcan, nos acostumbrará a vivir con un sinsabor en diversas dimensiones de nuestra vida y podría desatar frustración y depresión.

La mejor manera de enfrentar esa inseguridad es a través de la autoestima. No importa lo que los demás nos digan; somos dueños de nuestra vida y la construimos con nuestros pensamientos y acciones. Mente sana en cuerpo sano para una vida mejor.

LA AUTOESTIMA NO SOLO SE CONSTRUYE A PARTIR DE PENSAMIENTOS POSITIVOS, SINO DE HÁBITOS SALUDABLES QUE REFUERZAN NUESTRO PROCESO DE ACEPTACIÓN.



Ahorre mientras trabaja

AUNQUE PARA MUCHOS EL HORIZONTE PENSIONAL ESTÁ LEJANO, ES CLAVE CONTAR CON UN PLAN DE AHORRO, ADEMÁS DE LOS APORTES OBLIGATORIOS A LOS FONDOS DE PENSIÓN. CONOZCA ALGUNAS OPCIONES PARA COMPLEMENTAR SU RETIRO.

Establecer planes tempranos de ahorro pensando en el futuro, especialmente en la edad de jubilación, debería ser una decisión que no necesariamente se encuentre ligada a los aportes obligatorios que las personas realizan a su fondo de pensión.

De acuerdo con el Banco Interamericano de Desarrollo, en promedio 64 de cada 100 trabajadores asalariados en Latinoamérica contribuye a un plan obligatorio de pensiones, mientras que solo 17 de cada 100 trabajadores realiza ahorros por cuenta propia, un indicador que para la entidad resulta riesgoso, teniendo en cuenta que, bajo las actuales condiciones del mercado, los aportes que realizan las personas no alcanzarían a financiar la totalidad de su pensión.

En Colombia, de acuerdo con Fedesarrollo, el sistema pensional tiene una cobertura muy baja y de cada 100 personas mayores de 60 años, apenas 24 tienen una pensión. Por otra parte, el 50% de los colombianos no ahorra, y según cifras de Asobancaria, de los 60 millones de cuentas de ahorros que hay abiertas en Colombia, el 60% tiene menos de \$4 millones en depósitos.

Por esta razón es clave contar con un ahorro que vaya más allá del sistema pensional obligatorio. El BID resalta que los ahorros diferentes a los que se realizan para la pensión proporcionan un consumo digno y una



EL ESTRÉS ASOCIADO A LA FALTA DE DINERO EN LA EDAD ADULTA PUEDE DESENCADENAR DAÑOS EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR, FACILITAR LA APARICIÓN DE DIABETES E INCLUSO DISPARAR TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y ALZHEIMER.

estabilidad financiera a los adultos mayores en aquellos años en los que es más difícil generar un ingreso.

TRANQUILIDAD FINANCIERA

Los ahorros no solo garantizan una estabilidad económica; sus beneficios impactan la salud física, mental y emocional de quienes pueden aprovechar estos recursos en el largo plazo.

“El estrés asociado a la falta de dinero en la edad adulta es más común de lo que se piensa. A mediano plazo puede desencadenar daños en el sistema cardiovascular, facilitar la aparición de diabetes e incluso disparar trastornos de ansiedad y Alzheimer”, asegura la psicóloga adscrita a AXA COLPATRIA, María Victoria Tavera.

Además de facilitar el tratamiento de las patologías que pueden aparecer por la llegada a la tercera edad, la tranquilidad financiera otorga bienestar emocional y mental. “Más dinero a esa edad, representa mayor independencia. Así, los adultos mayores no se sienten una carga para sus familiares e incluso pueden realizar las actividades que les gustan, sin tener una limitación económica”, agrega la especialista.

En este sentido, la aparición de enfermedades, la soledad y las complicaciones naturales en esta etapa de la vida, serán más fáciles de llevar si se cuenta con un buen sustento económico.

Según la Asobancaria, gremio que representa a las entidades financieras del país, hay muchas opciones para ahorrar, que van desde guardar el dinero en casa o comprar activos. “Pero el dinero que se guarda debajo del colchón o en la alcancía no genera ningún tipo de rendimiento y con el tiempo es probable que sus ahorros valgan mucho menos. Además, este ahorro es bastante inseguro; por ello existe en las entidades financieras una

amplia gama de productos de ahorro que se ajustan a distintos requerimientos y necesidades”, puntualiza el gremio.

ALTERNATIVAS DE AHORRO

Aunque la recomendación es iniciar estos planes de ahorro desde una edad temprana, nunca es demasiado tarde para empezar. Estas son algunas de las opciones que existen en el mercado:

- **Pensiones voluntarias:** se ahorran de manera paralela a la pensión obligatoria y representan un dinero adicional a futuro.
- **Pensión familiar:** puede llegar a ser útil cuando uno de los dos cónyuges recibe menos dinero y tiene menos posibilidades de pensionarse; los dos reciben una pensión compartida.
- **Beneficios Económicos Periódicos (BEPS):** permiten que las personas con menos recursos económicos (Sisbén 1, 2 y 3) puedan construir un ahorro voluntario.
- **Acciones y bonos:** las primeras pueden ser una buena opción porque se puede esperar al momento justo para venderlas o para adquirir más, sin contar con la presión de necesitar el dinero de inmediato. Los bonos son títulos emitidos por entidades privadas o públicas, financieras o no financieras, que pagan una tasa de interés establecida por el emisor, de acuerdo con las condiciones de mercado.
- **CDT:** los certificados de depósito a término son títulos negociables y endosables que garantizan rentabilidad con tasa fija durante el plazo pactado.
- **Fondos de inversión colectiva:** mecanismo de ahorro e inversión administrado por sociedades fiduciarias por medio del cual se invierten recursos de varias personas en un portafolio de activos.

Otra forma de viajar

EL TURISMO COMUNITARIO PERMITE AL VIAJERO DESCUBRIR NUEVOS DESTINOS E INVOLUCRARSE CON LAS COSTUMBRES, ENTORNO E HISTORIA DE SUS HABITANTES.

En 2014 la quebrada Las Delicias fue declarada destino natural turístico de Bogotá. Este afluyente de agua ubicado en la localidad de Chapinero no solo es visitado a diario por centenares de caminantes y turistas que disfrutan los senderos ecológicos y los miradores, sino que cambió la vida de los habitantes de los barrios que lo colindan, gracias al trabajo de sus comunidades.

Sofía López vive en el barrio Juan XXIII y es una de las guardianas de la quebrada. “La gente ya no solo visita barrios tradicionales como La Candelaria o Usaquén, sino que viene a caminar por los cerros, respirar aire pu-

ro, disfrutar un canelazo y aprender de la historia y la vida de quienes vivimos acá”, explica la líder comunitaria.

La de Las Delicias hace parte de las 52 iniciativas que integran el proyecto ‘Impulso al turismo comunitario en Colombia’, que lanzó el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo en 2017 y que apoya iniciativas turísticas con un componente de base comunitaria.

Otro destino que forma parte de esta iniciativa es la Ruta Turística del Sombrero Vueltiao, en los departamentos de Córdoba y Sucre, que permite al viajero disfrutar de las playas y llanuras de esta zona y recorrer municipios como San Andrés de Sotavento y Sampués, donde podrá hacer biciturismo y reconocer la habilidad

ACTIVIDADES DE INTERÉS

Por medio del turismo comunitario el viajero puede conocer la esencia cultural y natural de las comunidades que visita, compartir sus costumbres, su entorno y su historia. Esto, además de fomentar la conservación natural, gastronómica y las tradiciones del lugar.

Algunas de las actividades que el viajero puede realizar son:

- › Avistar ballenas en Bahía Málaga, Juanchaco, Ladrilleros y Nuquí.
- › Compartir tardes de rancharía o excursiones al Cabo de la Vela y la alta Guajira con los indígenas Wayuu.
- › Viajar al corazón de la ruta del café y visitar los sitios de cultivo en el Paisaje Cultural Cafetero, la Sierra Nevada de Santa Marta y en los departamentos del Huila, Cauca y Cundinamarca.



de los trenzadores de caña flecha en la confección del famoso “sombbrero vultiao”, en el Resguardo Indígena Zenú.

Y los que disfrutan del contacto con la naturaleza pueden recorrer los caminos prehispánicos o avistar aves y ballenas en los enclaves de ecoturismo que se encuentran en las áreas protegidas de los Parques Nacionales Naturales.

“De este modo se busca empoderar a las comunidades, quienes se beneficiarán de sus emprendimientos, generando un mejoramiento en su condición y calidad de vida, y brindando nuevas opciones de oferta turística”, explica el Mincit.

DIVERSIDAD CULTURAL

Colombia es un país con un enorme potencial en temas de turismo comunitario. “Esto si tenemos en cuenta la gran diversidad cultural y natural que tiene todo el territorio nacional”, indica la entidad.

Esta diversidad representa una oportunidad para que las comunidades se beneficien de los emprendimientos de turismo comunitario que existen desde el 2010. “El turismo comunitario representa una alternativa de desarrollo capaz de generar beneficios económicos, al tiempo que trabaja por la preservación de



los recursos naturales, por destacar el patrimonio, y fortalecer los derechos económicos, sociales y culturales de los habitantes del territorio”, destaca la cartera de Comercio, Industria y Turismo.

EL TURISMO
COMUNITARIO ENGLOBA
LOS SERVICIOS
PRESTADOS POR UNA
COMUNIDAD ORGANIZADA
QUE SE BENEFICIA Y
SE INVOLUCRA EN LOS
DIFERENTES ESLABONES
DE LA CADENA TURÍSTICA.



AGENDA

ABRIL

Semana Santa en Popayán

ABRIL 14 AL 21
POPAYÁN - CAUCA



Feria Internacional del Libro de Bogotá - FILBO 32

25 DE ABRIL AL 6 DE MAYO
BOGOTÁ - CORFERIAS

Festival de la Leyenda Vallenata

ABRIL 26 AL 30
VALLEDUPAR - CESAR



London Symphony Orchestra

MAYO 11
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO
BOGOTÁ

MAYO

SPORTFEST

MAYO 24 AL 26
BOGOTÁ - CORFERIAS



Festival de Música Andina Colombiana 45 Mono Núñez

MAYO 30 A JUNIO 2
GINEBRA - VALLE

Festival Folclórico y Reinado Nacional del Bambuco 2019

JUNIO 14 AL 30
NEIVA - HUILA



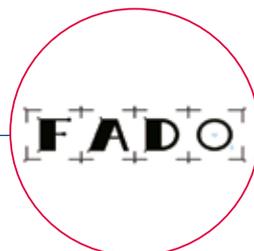
JUNIO

Festival Nacional del Porro 2019

JUNIO 27 A JULIO 1
SAN PELAYO - CÓRDOBA

Festival de Fado

JUNIO 14 AL 15
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO
BOGOTÁ



¡YO ME QUIERO
Yo me cuido!

CLÍNICA VIP
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

RESONANCIAS MAGNÉTICAS

¡Experiencia
optimizada para el
paciente con imágenes
en alta definición,
mayor comodidad
y rapidez!

VIGILADO Supersalud

¡Tú eres lo más importante para nosotros!

AGENDA TU CITA

384-9656

Calle 97 No. 23-10 Bogotá

CLÍNICA VIP

CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

www.miclinicavip.com

Exclusividad y bienestar en un mismo lugar



Programa tu cita comunicándote
al 605 58 00 - 705 17 00 en Bogotá
y 01 8000 512 320 para el resto del país.

Centros de Especialistas Médicos Calle 90: Calle 90 N° 16 - 43
Santa Bárbara: Calle 116 N° 23 - 06, locales 101 y 102
centros.medicos@axacolpatria.co