



Colombia, reduciendo la tasa de muertes por resistencia a los antibióticos

El Unisabana Center for Translational Science hizo parte de un proyecto de investigación para cuantificar la resistencia antibiótica en América.

El mercado laboral del reclutamiento en el conflicto armado colombiano

Profesores de la Universidad participaron en un análisis que revela las dinámicas que hay detrás de la incorporación de menores de 18 años en grupos paramilitares.

Ver 



Estrategias de cuidado para adultos mayores con Alzheimer

Ver 



Campus periódico hace parte del sistema de medios de comunicación institucional de la Universidad de La Sabana.

Dirección y Edición General

Maria del Pilar Vélez Robledo
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
Anamaría Monroy Rodríguez

Gestión de contenidos

Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana

Revisión de contenidos y corrección de estilo

Cristina Sánchez (Grafoscopio)
Maria Alejandra Gómez
Jairo Valderrama Valderrama

Fotografía

Exprom studios
Maria del Carmen Guarín
Dirección de Comunicación Institucional

Contenidos audiovisuales

Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana
Grafoscopio

Diseño, ilustración y diagramación

Grafoscopio

Los recursos fotográficos y las ilustraciones de este periódico fueron elaborados por la Universidad de La Sabana para uso exclusivo de la presente edición.

Campus, periódico de la Universidad de La Sabana.
Campus del Puente del Común,
km 7, Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca, Colombia.
Teléfonos: 861 5555 - 861 6666

CAMPUS COPYRIGHT ©
2024 UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular. Todos los derechos reservados.

Sumario

El mercado laboral del reclutamiento en el conflicto armado colombiano

Por: Valentina Zapata, gestora de comunicaciones de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas.



Colombia, reduciendo la tasa de muertes por **resistencia a los antibióticos**

Por: Mateo Ballén, gestor de comunicaciones de la Facultad de Medicina.



¡Mucho más que un periódico! Informando para conocer la *Actualidad del Campus*

Por: Cristina Macías Echavarría, jefe de Comunicación Interna.



Más allá de la perfección, descubrir el camino de la tranquilidad

Por: David Felipe Cuesta, gestor de comunicaciones de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento.



Una población que crece cada día **Estrategias de cuidado para adultos mayores con Alzheimer**

Por: Yuri Johana Montaña, gestora de comunicaciones de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación.



Cinético, un emprendimiento para el bienestar integral de los pacientes de fisioterapia

Por: Alumni Sabana



“Gracias a todos los que, con cámara en mano, lápiz, grabadora, tablet o pc, han ido tras la entrevista, la noticia, el reportaje; gracias a todos los que han hecho parte de este equipo que durante más de 40 años —bien sea en Informando, Actualidad o Campus— ha apostado por la comunicación y por una forma diferente de informar. Campus periódico es hoy no solo un activo de la comunicación de la Universidad, es el corazón de la comunicación, el espejo de nuestra cultura, un leal compañero de viaje. ¡Mucho más que un periódico!”



Cristina Macías Echavarría,
jefe de Comunicación Interna.

El mercado laboral del reclutamiento en el conflicto armado colombiano

En la realidad del reclutamiento infantil y adolescente en Colombia, el artículo “Labor Markets in Contexts of War: Recruitment and Trafficking of Child Soldiers in Colombia” destaca un mercado laboral complejo. Este análisis revela las intrincadas dinámicas detrás de la incorporación de menores de 18 años en grupos paramilitares, donde la oferta de “empleo” se presenta como una perspectiva prometedora. Al explorar las motivaciones, los procesos de entrenamiento y pagos mensuales, se revelan patrones inquietantes.

En el corazón de los paisajes colombianos, donde la belleza natural se ve empañada por décadas de conflicto armado interno (el único vigente en el hemisferio occidental), se despliega un fenómeno que ha marcado a generaciones enteras: el reclutamiento de niños, niñas y adolescentes, por parte de grupos al margen de la ley. En este complejo entramado de violencia y desigualdad, los profesores Mónica Hurtado y Wilson Rodríguez, de la Universidad de La Sabana, junto a la profesora Ángela Irazo Dosdad, de la Universidad Autónoma de Madrid (España), han llevado a cabo un exhaustivo estudio que arroja luz sobre esta situación.

Bajo el título *Labor Markets in Contexts of War: Recruitment and Trafficking of Child Soldiers in Colombia*, el artículo explora un mercado laboral aparentemente atípico, donde los grupos armados ilegales se convierten en “empleadores” de una mano de obra que carece de oportunidades. El estudio no solo explica la dimensión militar de este reclutamiento, sino que también lo enmarca como una forma de trata de

personas, poniendo en evidencia las complejidades de un sistema que perpetúa la vulnerabilidad de la infancia y la adolescencia colombianas.

El mercado laboral, donde se escoge entre lo malo y lo pésimo

En el marco de esta investigación, el reclutamiento de niños, niñas y adolescentes, concebido como una forma de trata, es un proceso que va más allá de la mera incorporación de esta población en las filas de grupos armados ilegales. No solo implica la inserción de estos jóvenes (en su gran mayoría entre 14 y 17 años) en un entorno donde se ven forzados a realizar trabajos peligrosos que amenazan su bienestar físico, debilitan su educación y desarrollo integral, sino que, a la vez, se convierte en la forma de resolver temas prácticos y cotidianos, como proteger su propia vida y la de sus familiares, comer más de una vez al día, entre otras.

Según la profesora Mónica Hurtado: “En el tejido social colombiano, donde la desigualdad económica y la marginalización son moneda corriente, el reclutamiento de niños, niñas y adolescentes se presenta como un mercado laboral viable, donde la oferta de mano de obra se encuentra disponible”. Las conclusiones de este estudio revelan que, lejos de ser una realidad forzada en su totalidad, el 78 % de los niños reclutados en Colombia lo hicieron de manera ‘voluntaria’; una ‘voluntariedad’ que es teñida por la ausencia de opciones. Escogen entre lo malo y lo pésimo. La motivación subyacente que lleva a estos jóvenes a enlistarse era, en su mayoría, de índole económica, evidenciando una dolorosa realidad que involucra decisiones difíciles, en un contexto de carencia y escasez de oportunidades.



Mónica Hurtado y Wilson Rodríguez,
profesores de la Universidad de La Sabana.

Natalia, entre roles y decisiones:

Esta es la historia de Natalia*, la cual representa la complejidad que envuelve el reclutamiento infantil en Colombia.

Reside en una comunidad rural de Antioquia y es la tercera de seis hermanos, una realidad que ha marcado su vida.

A pesar de sus esfuerzos, Natalia solo ha logrado cursar hasta séptimo grado de bachillerato, enfrentándose a barreras educativas que limitan su horizonte.

En su hogar, Natalia desempeña roles maternos y cuida de sus hermanos menores, asumiendo la responsabilidad que su familia le asigna.

Ante la truncada posibilidad de continuar sus estudios, **la joven se encuentra en una encrucijada, ya que se debate entre quedarse y asumir un rol tradicional de género o buscar alternativas** para desafiar las restricciones que su entorno le impone.

La guerra se presenta como una opción ambivalente para Natalia, donde el mercado laboral no distingue entre géneros.

Percibe en los grupos paramilitares una oportunidad para acceder a un mayor grado de igualdad, en comparación con las limitaciones presentes en su vida civil.

La oferta de un entrenamiento de tres meses, acceso a armas y un salario de 250 USD se presenta como un llamado tentador para cambiar su destino y desafiar las expectativas impuestas por la sociedad.

*Personaje ficticio.



Con base en la lectura de 989 testimonios de reclutamiento que llegaron a la Fiscalía de Justicia y Paz, así como de entrevistas realizadas a los magistrados encargados de los principales casos de reclutamiento por parte de los paramilitares, se pudo reconocer que el mercado laboral en el conflicto armado victimiza a los niños, niñas y adolescentes, mientras que también puede ser una opción de vida en medio del fuego cruzado. La decisión de un niño, una niña o una persona adolescente de unirse a un grupo armado ilegal no tiene validez ante la ley; sin embargo, las repercusiones que puede generar en su vida y en la sociedad son profundas.

La realidad de la oferta y la demanda dentro de este mercado no puede ser ignorada. Por ende, cualquier estrategia para abordar este problema debe considerar la agencia o capacidad de esta población para tomar decisiones, en medio de un entorno hostil. La efectividad de las medidas preventivas y de protección dependerá, en última instancia, de la capacidad de abordar esta dualidad, reconociendo el grado de dificultad de las decisiones tomadas en un contexto de desesperación y escasez de opciones.

La otra cara de la moneda

Pero el escenario es aún más complejo cuando se reconoce que los niños, niñas y adolescentes reclutados pueden ser —como plantea la investigadora en procesos de reconciliación y posconflicto, Sanne Weber, *Assistant Professor in Peace and Conflict Studies at the Radboud University Nijmegen*— “perpetradores políticos complejos”; es decir, pueden ostentar la condición de víctima y victimario. Esta doble condición desafía los tribunales de justicia transicional internacionales y nacionales, que operan con lógicas dicotómicas: víctima-victimario, inocente-culpable, reclutamiento forzado-voluntario.

“En la guerra, es difícil trazar claramente la línea de ‘los buenos y los malos’; las víctimas, por ejemplo, no siempre son inocentes y los perpetradores no siempre fueron los depredadores violentos. Comprender esta complejidad es esencial para avanzar en procesos de construcción de paz, reintegración y reconciliación”, asegura la profesora Mónica Hurtado.

Estudios como estos visibilizan la realidad que enfrentan los niños, niñas y adolescentes, cuyas opciones a menudo están ligadas a un horizonte limitado. Si bien la entrada de esta población a la guerra es relativamente abierta, la salida es cerrada. Si quieren dejar el grupo armado deben poner en alto riesgo sus vidas y las de sus seres queridos. Por suerte, los procesos de paz han abierto la puerta para que estos niños, niñas y adolescentes dejen las armas y regresen a la vida civil. Sin embargo, la cruda verdad es que, si las oportunidades económicas no se expanden sustancialmente después de este proceso, las sombras de la violencia pueden continuar acechando.

Más allá de las respuestas tradicionales de justicia penal, es necesario enfocarse en mejorar las condiciones de vida y las oportunidades de estos niños para lograr una solución más efectiva y sostenible. Si la lucha contra el reclutamiento ilícito en Colombia sigue ignorando la agencia de los niños, niñas y adolescentes, la respuesta seguirá concentrándose en soluciones militares y de justicia penal, y no en alternativas económicas y de educación.

Colombia, reduciendo la tasa de muertes por resistencia a los antibióticos

El Unisabana Center for Translational Science de la Universidad de La Sabana, en alianza con el Institute for Health Metrics and Evaluation de la Universidad de Washington y la Universidad de Oxford, llevaron a cabo un proyecto de investigación para cuantificar la resistencia antibiótica en América.

La resistencia antimicrobiana (RAM) es un problema a nivel mundial que se genera principalmente por el uso inapropiado de los antibióticos, lo cual pone en riesgo la vida de millones de personas. En 2019, la RAM causó 1.27 millones de muertes y, el 11.1 % de estas, ocurrió en el continente americano; es decir, en un 13 % de la población global, según el estudio realizado.

A partir de 2019, dos de cada cinco muertes que involucraron una infección en América estaban asociadas con la RAM. Las infecciones representaron la mayor proporción de muertes en Haití, donde también se observó la tasa de mortalidad estandarizada por etapas más alta asociada. Consecutivamente, siguieron países como Bolivia, Guatemala, Guyana y Honduras. Por el contrario, en Canadá, Colombia, Cuba, Jamaica y Estados Unidos se notificaron menos de 50 muertes por cada 100.000 personas en el año, según datos oficiales de la investigación realizada por las universidades.

La RAM no solo es responsable de infecciones invasivas, adquiridas en hospitales o en poblaciones de riesgo (es decir, pacientes gravemente enfermos, muy jóvenes o ancianos), sino que también puede generar infecciones en procedimientos cotidianos, como cesáreas y apendicectomías urgentes, al exponer a los pacientes a un mayor riesgo de infecciones resistentes, especialmente en entornos con recursos limitados.

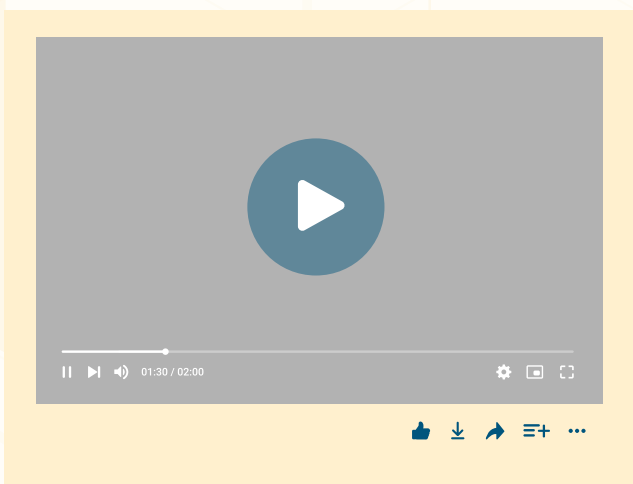
Contrastando con estudios previos, los resultados actuales revelan que el creciente uso excesivo y el mal uso de los antibióticos está impulsando un aumento acelerado de la resistencia a los antimicrobianos, amenazando la vida de millones de personas.

Contrastando con estudios previos, los resultados actuales revelan que el creciente uso excesivo y el mal uso de los antibióticos está impulsando un aumento acelerado de la resistencia a los antimicrobianos, amenazando la vida de millones de personas.

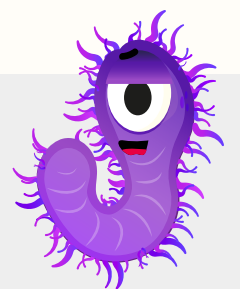
Doctor Luis Felipe Reyes,
líder del Unisabana
Center For Translational
Science.



En Colombia, es alentador observar que el trabajo para controlar el uso de antibióticos y prevenir el surgimiento de resistencias ha tenido un efecto tangible. Las medidas implementadas (control sobre los antibióticos y prevención de estas resistencias) han demostrado ser efectivas, marcando un avance en la dirección correcta. Sin embargo, es crucial recalcar que, aunque estamos avanzando, la resistencia antimicrobiana sigue siendo un problema de gran magnitud que demanda nuestra atención inmediata. “No podemos ni bajar la guardia ni subestimar la seriedad de la



¡Conoce las medidas implementadas en Colombia para controlar el uso de antibióticos!





situación. Es momento de redoblar esfuerzos, continuar con las prácticas que están dando resultados y explorar nuevas estrategias para enfrentar este desafío de manera integral. La conciencia y la acción colectiva son fundamentales para frenar este problema y garantizar un futuro más saludable para todos”, afirma el doctor Luis Felipe Reyes, líder del Unisabana Center For Translational Science y profesor de la Universidad de La Sabana y la Universidad de Oxford.

La capacitación —tanto de los trabajadores de la salud como de los trabajadores comunitarios— sobre las implicaciones perjudiciales de las prescripciones excesivas y el valor de educar a la población no especializada respecto a la importancia de cumplir e integrar los tratamientos pueden ser enfoques poderosos para reducir la propagación comunitaria de la resistencia a los antimicrobianos, disminuyendo a futuro las muertes causadas por esta problemática a nivel local, según el estudio.

¡El aumento de la resistencia no es un problema nuevo!

Hace casi 10 años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó un esfuerzo de colaboración, llamado “Sistema Mundial de Vigilancia de la Resistencia y el Uso de Antimicrobianos (GLASS)”, con un conjunto de rutinas recomendadas para identificar, controlar y notificar la resistencia y el consumo de antimicrobianos (AMC).

Aunque se considera un gran avance, en 2023, solo siete países de América aportaron datos al panel, y solo Canadá, Colombia y Perú contribuyeron al AMCdata. Hacer un seguimiento del uso de antimicrobianos y vigilar la resistencia en todos los sectores es clave para mantener la RAM bajo control. Sin embargo, para la mayoría de los países de esta región, esto es todavía una realidad lejana.


Colombia en la lucha: avances y desafíos

El doctor Luis Felipe Reyes explica cómo Colombia ha enfrentado la problemática, los avances que se han tenido y los desafíos que se presentan. Hace algunos años, Colombia enfrentaba serios problemas con los antibióticos, pero hoy hay signos de mejoría. Aunque aún es un tema importante, los índices de resistencia antibiótica van a la baja. ¿Por qué? Se cree que las medidas recientes han sido clave, como restringir el acceso a los antibióticos, promover la educación sobre su uso adecuado y enfocarse en la prescripción controlada.

¿Cómo contribuir a controlar el problema?

La resistencia mejora cuando se evita la automedicación. No seguir al pie de la letra las indicaciones de los tratamientos es un factor de riesgo. Aunque se está avanzando, el problema persiste; por eso, es esencial seguir las prescripciones médicas tal cual como se indican. Las

políticas de salud locales y la conciencia cultural están mejorando, pero aún hay camino por recorrer. Por ejemplo, se pueden reforzar las restricciones de acceso a los antibióticos sin prescripción médica y continuar las capacitaciones al personal de salud sobre cómo realizar una adecuada prescripción de los antibióticos.

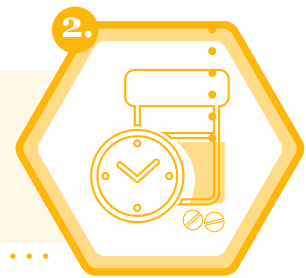
También, es muy importante que se continúen destinando recursos para realizar programas de investigación que permitan tener una vigilancia epidemiológica robusta, con el fin de que los investigadores puedan entender los mecanismos que las bacterias usan para volverse resistentes. De esta manera, se pueden encontrar nuevas estrategias para la prevención de la RAM. 

La importancia de la prevención

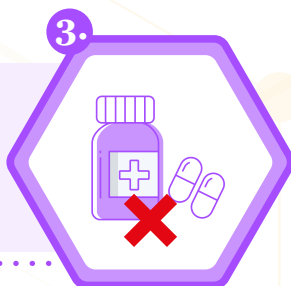


1. Sigue al pie de la letra la **prescripción médica.**

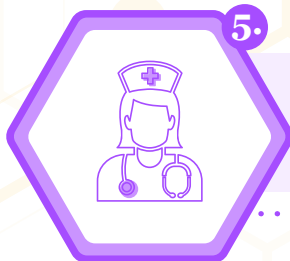
2. Toma el medicamento en **las dosis correctas y a las horas exactas.**



3. **No te automediques.**



4. Compra medicamentos con **una fórmula médica.**



5. Confía en los **profesionales de la salud.**

6. **No compartas medicamentos,** recuerda que lo que funciona para uno puede no funcionar para otro.



Comparte esta información con amigos y familiares para **crear conciencia sobre la importancia del uso responsable de antibióticos.**

¡Mucho más que un periódico!

Informando

para conocer la

ACTUALIDAD

del Campus



Por: Cristina Macías Echavarría,
jefe de Comunicación Interna.

¿Existe algo más nostálgico y divertido que ir a casa de los padres o abuelos y encontrarse un álbum familiar? Es como abrir una caja de pandora. El asombro, las risas, la nostalgia y hasta la pena se hacen presentes en una sesión de fotos; con cada página del álbum que se abre, se revive una historia, o muchas, que se van entretejiendo. Aquel paseo en el que el abuelo era apenas un adolescente, las fotos de las tías caminando por las céntricas calles y capturadas *in fraganti* por el lente de una “instantánea”, la foto de la prima mayor en su día de graduación, los 15 años de la otra tía, los bebés rozagantes y gorditos que “parecían de revista” y que hoy son hombres y mujeres (sonrojados al verse) y padres de quienes tienen el álbum en sus manos; chicos que no superan los 20 años y que no tienen ni idea de cómo existen fotos en papel, álbumes pesados y cómo a un rollo le cabían apenas 36 fotos, si hoy Instagram puede con cientos y hasta con miles en el *feed*.

Revivir la historia con testigos de primera mano, en la voz, a veces entrecortada, de los padres y los abuelos, es revivir las emociones. Es como abrir un libro de historias contadas por sus propios protagonistas; es ver la evolución de la familia y hasta dónde ha llegado hoy; es ver en hijos, nietos y sobrinos —como dice la canción— esa prolongación de la existencia. Entonces, el álbum se convierte en la excusa perfecta para escuchar de nuevo crónicas de viaje, capítulos entrañables y hasta semblanzas de los que ya no están. Es ver los reconocimientos alcanzados, los títulos obtenidos; esa gran empresa que empezó como un negocio pequeño, esa finca que nació con una pequeña siembra; la historia que inició cuando solo eran uno o dos y que hoy son casi cien, sumando todas las generaciones; los que están fuera del país y los que partieron a la eternidad.

“En cada capítulo, alguien tomó esa foto que quedó como registro, alguien escribió esa nota que inmortalizó cada hecho, alguien diseñó, imprimió y garantizó que a los manos de las miles y miles de personas que hemos hecho parte de la Universidad llegara este registro, como evidencia viva de la memoria histórica de La Sabana”.

Abrir los periódicos *Informando*, *Actualidad* y *Campus* en la Universidad de La Sabana es encontrarnos con un testigo muy similar a ese que tenemos en casa, un testigo de momentos memorables y protagonistas que estarán para siempre en la historia de nuestra Institución. La adquisición de las casas de Quinta Camacho, el traslado de la Universidad al campus de Chía, la construcción del Puente Rojo. Las sonrisas al ver a nuestros pioneros como unos jóvenes visionarios, la ilusión y el orgullo al ver a nuestros mayores como jóvenes profesionales que soñaron en grande una universidad que se erigió en hombros de gigantes, y que hoy se inspira en una de tercera generación para ser la mejor.

Los graciosos peinados de las secretarías de antaño, los primeros computadores y los estudiantes de Comu-

nicación Social con la máquina de escribir bajo el brazo, los primeros médicos, el sueño hecho realidad de tener una Clínica que fuese hospital universitario, una escuela de negocios; la visita de presidentes y alcaldes, de todos los Cancilleres de la Universidad, de personas que fueron testimonio vivo, de beatos, hoy santos, y de hombres y mujeres ejemplares que dejaron huella en nuestra Universidad. La nostalgia de quienes ya partieron y las lágrimas al recordar que, aun bajo el agua, demostramos que somos una verdadera comunidad de personas que salió a flote, se cohesionó por la solidaridad y los valores que nos unen, y que hoy es una universidad en la que sabemos con convicción que todo es para bien.

En cada capítulo, alguien tomó esa foto que quedó como registro, alguien escribió esa nota que inmortalizó cada hecho, alguien diseñó, imprimió y garantizó que a los manos de las miles y miles de personas que hemos hecho parte de la Universidad llegara este registro como evidencia viva de la memoria histórica de La Sabana. Primero como *Informando*, aquel boletín de noticias de bienestar universitario; luego como *Actualidad*, con notas elaboradas en formato periodístico y el rigor de los comunicadores; y, finalmente, *Campus*, primero como revista, luego como periódico semanal, sí, semanal (único hasta 2023 entre las universidades colombianas con este formato) y con el mismo rigor de sus antecesores.

Un equipo de trabajo tras otro que ha recibido el legado; ese testigo que se compromete, se llena de orgullo y de responsabilidad para garantizar que todos los lunes, o martes cuando es feriado, las principales noticias de la Universidad lleguen a sus manos. Primero impreso con distribución uno a uno y entregado hasta en moto, como ocurrió aquel 26 de abril de 2011 en cada una de las sedes alternas que se habilitaron durante la inundación, y siempre en las entradas de nuestro cam-



pus; luego digital, después de una pandemia que nos enseñó el valor real de estar siempre conectados.

En este momento, la foto que tomamos y la historia que contamos es sobre nuestra evolución, sobre esas soluciones de impacto tangible que hoy llevamos para dar respuesta a problemas reales. Seguimos y seguiremos llevando eso que nuestra comunidad universitaria necesita para su día a día. Hoy, además de ver cada mes el periódico *Campus Unisabana* en Flippingbook, será posible también sentir sus páginas, leer lo urgente en WhatsApp, seguir las decisiones del gobierno en *Campus Boletín Virtual* y hacer comunidad, comentar, reconocer e interactuar en *Viva Engage*, a través de Teams. Además, también se podrá consultar en la App de La Sabana todo lo necesario para estar en el campus. Ya no es posible perderse ningún evento o emoción en las redes sociales institucionales y en el portal de noticias; por supuesto, se tendrá acceso a una página web U3G que se acerca y que marcará otro hito en la Universidad.

Bienvenidos los nuevos tiempos, las nuevas formas de comunicar e informar bien a nuestra comunidad universitaria.

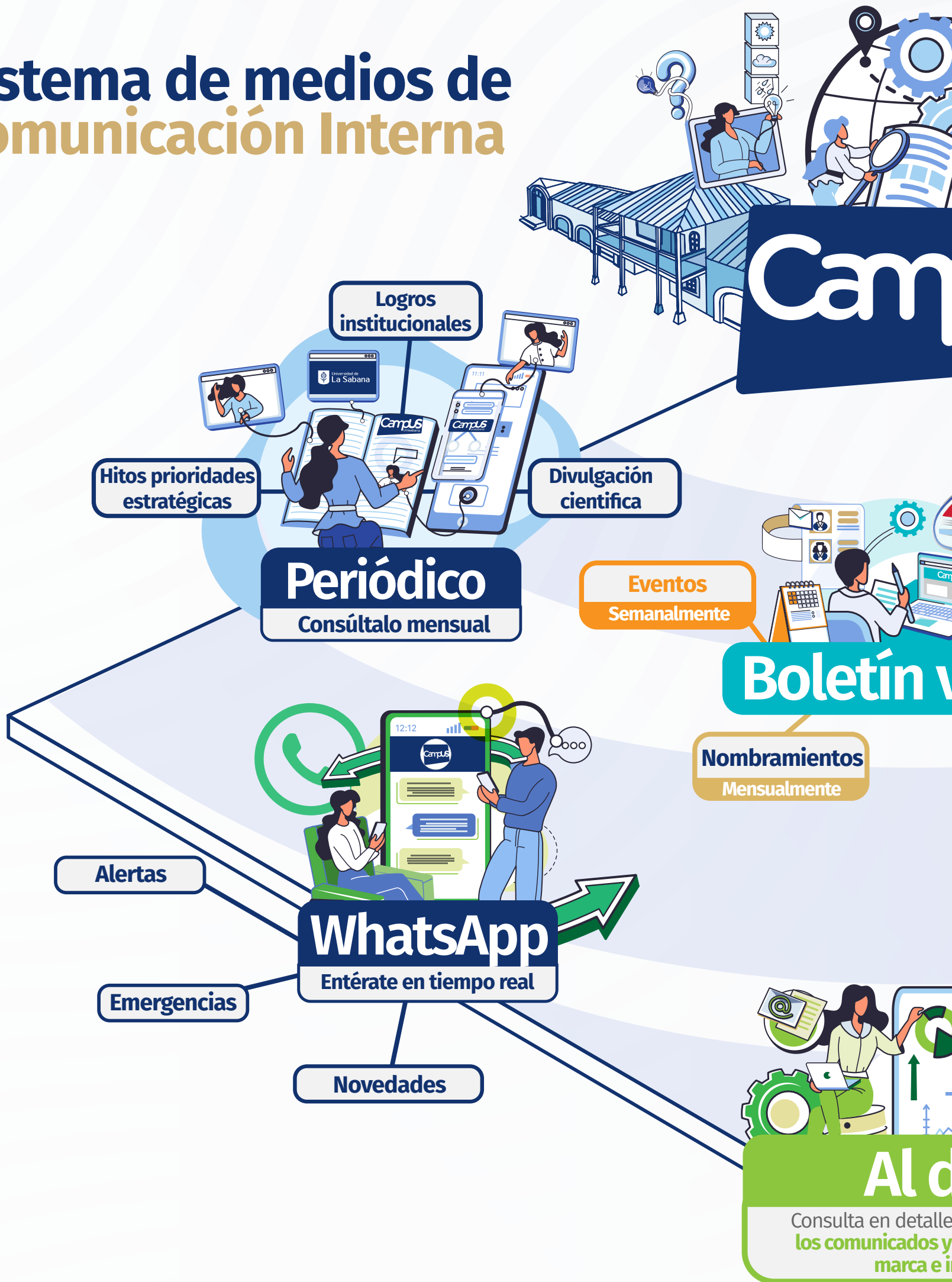
Gracias a todos los que, con cámara en mano, lápiz, grabadora, tablet o pc, han ido tras la entrevista, la noticia, el reportaje; gracias a todos los que han hecho parte de este equipo que durante más de 40 años —bien sea en *Informando*, *Actualidad* o *Campus*— ha apostado por la comunicación y por una forma diferente de informar. *Campus periódico* es hoy no solo un activo de la comunicación de la Universidad, es el corazón de la comunicación, el espejo de nuestra cultura, un leal compañero de viaje. ¡Mucho más que un periódico!

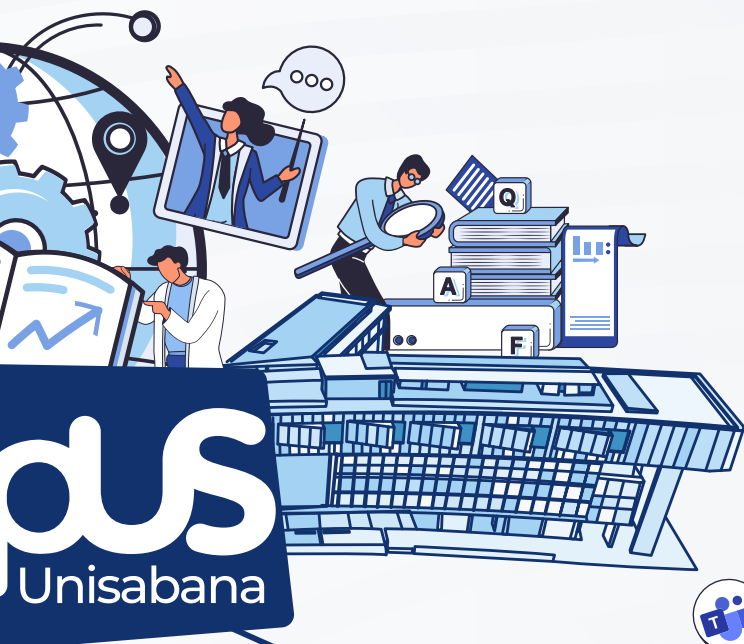
Gracias a los hombres y mujeres que han hecho parte de este equipo, como impulsores y gestores. Con seguridad, muy pronto mencionaremos uno a uno para agradecer

y revivir juntos la historia que todos hemos construido, que todos hemos escrito y que hoy, como comunidad universitaria, igual que ocurre en las familias, podemos ver con asombro, gratitud y nostalgia en cada página y en cada portada de las más de 1.700 ediciones que han contado las noticias y la historia de nuestra Universidad.



Sistema de medios de Comunicación Interna





ds
Unisabana

Comunidad de estudiantes

Mantente bien informado con los servicios que te ofrece la Universidad.



Comunidad de empleados

Mantente bien informado con la Zona Laboral.

Viva Engage

Entérate en tiempo real

Noticias de última hora

virtual

Comunicados

Serie

**Expedición
Unisabana U3G**

Subsitio

ía

la Zona Laboral,
los aspectos de
imagen

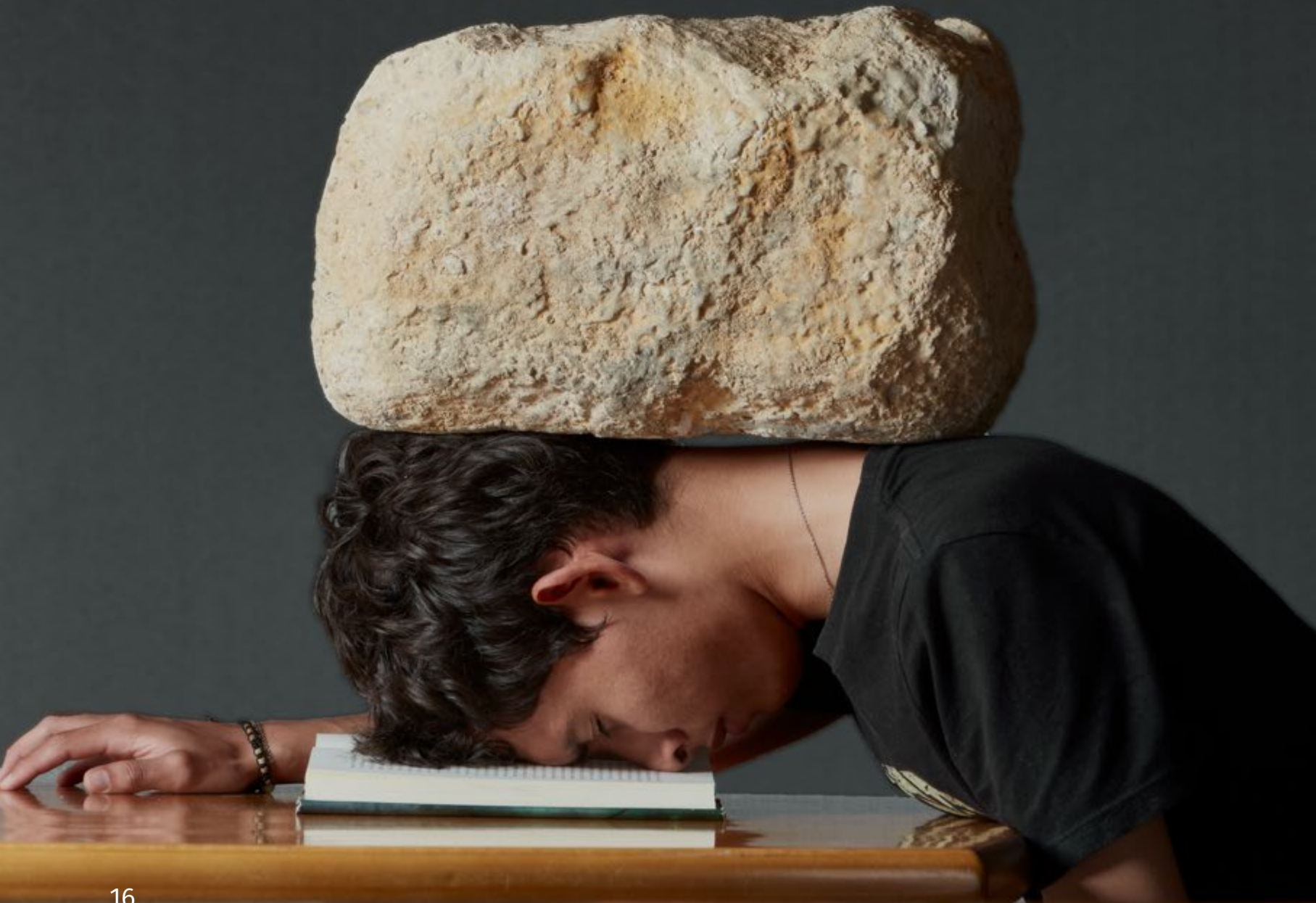
**Juntos evolucionamos
la comunicación para
mantenerte bien informado**

Más allá de la perfección, descubrir el camino de la tranquilidad

¿Ansioso, preocupado y pensativo? ¿Te has preguntado por qué los estudiantes universitarios se perciben agotados emocionalmente? El perfeccionismo, desde siempre, ha sido considerado como una cualidad; sin embargo, ¿qué sucede cuando se convierte en la piedra en el zapato del día a día? Un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de La Sabana se dio a la tarea de revisar y medir el perfeccionismo en la población universitaria, entendiendo los riesgos que supone para la salud mental de los más jóvenes.

Para ello, Tabata Cuervo, docente y supervisora de prácticas clínicas de pregrado y posgrado; Diana Obando, profesora de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento; Juan

Guillermo Sandoval, director de la Maestría en Gerencia y Desarrollo de Personas; y la profesora María Belén García trabajaron en el *paper* *Perfeccionismo, estrés académico, rumia y preocupación: un modelo predictivo para los síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Colombia*, con el fin de tratar de comprender cuáles son los posibles factores relacionados a los síntomas de ansiedad y depresión que presentan los estudiantes universitarios. De igual manera, otro de los propósitos era revisar y comprender qué características del entorno y características personales influyen en estos síntomas.



La historia de Sofía y Alejandro

Por medio de la siguiente historia, se retrata la realidad que viven diariamente los estudiantes con estos rasgos.



Sofía es una estudiante de primer semestre, que desde el principio ha estado decidida a destacar. **Sus horarios y actividades están meticulosamente organizados, cada tarea y apunte son anotados con precisión en su agenda.** Allí toma nota de todo lo que aprende.

Ella es una estudiante inflexible, que no da paso al error y dedica horas extra para pulir cada detalle, piensa a diario en que cualquier error la hace menos competente y le resta puntos para ser la mejor.



PREPARADO PARA HOY.

Por otra parte, Alejandro, estudiante de cuarto semestre, tiene más experiencia en la vida universitaria, sabe cómo moverse dentro del campus, cómo funcionan los parciales y los trabajos en equipo. **Ve en cada proyecto una oportunidad para demostrar por qué es un estudiante destacado.**

Aunque Alejandro ha desarrollado habilidades de gestión del tiempo, **su mente permanece repleta de pensamientos ansiosos sobre el futuro y sobre su miedo de no cumplir las expectativas de sus padres y ser criticado por ellos;** también le teme a no cumplir su estándar personal de ser el mejor, por encima de todos.

Estos pensamientos son los que hacen que Sofía y Alejandro tengan en común un rasgo de personalidad: **son perfeccionistas.**



REVISA TODO.

DETALLES CORRECTOS.

Este rasgo lo compartieron en una electiva de la facultad. A medida que trabajaban juntos, comenzaron a comprender que sus luchas eran más comunes de lo que pensaban. **Compartieron sus inseguridades, sus miedos al fracaso, las expectativas autoimpuestas y la inflexibilidad que manejaban en sus vidas.**

Se dieron cuenta de que, aunque la excelencia académica es importante, también lo es cuidar su bienestar emocional. **¿Era posible cometer errores?**



LOS ERRORES SON LECCIONES.



EL BIENESTAR PRIMERO.

Sí, porque el cerebro aprende a través de estos. Primero aceptaron que en la universidad era normal sentir estrés académico y que esto da pie a que sientan malestar las 24 horas del día; por lo tanto, tienen pensamientos recurrentes, dejan de dormir, no están 100 % conectados con el presente y su atención está más enfocada en los errores que pueden cometer, que en aprender. Se apoyaron mutuamente en momentos de estrés, **recordándose que los errores eran parte del aprendizaje que los formaba como personas.**



Diana Obando, profesora de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento, y **Juan Guillermo Sandoval**, director de la Maestría en Gerencia y Desarrollo de Personas.



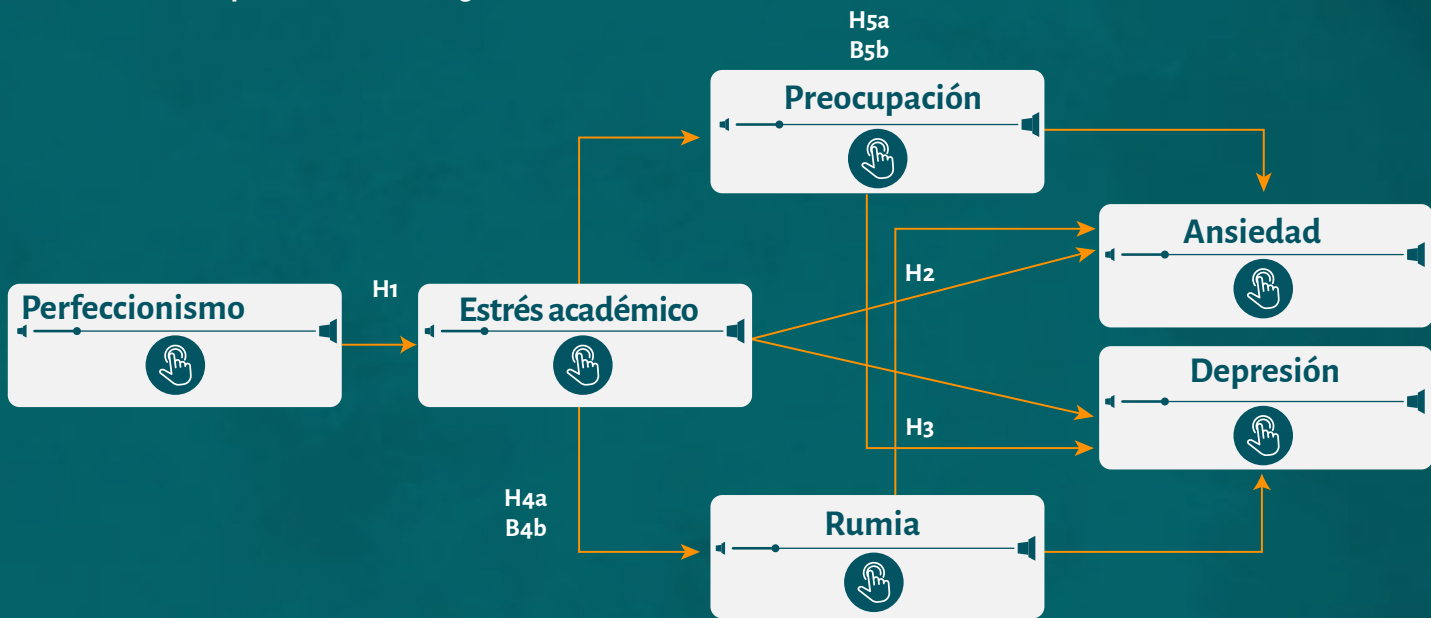
Tabata Cuervo, docente y supervisora de prácticas clínicas de pregrado y posgrado.

¿Te sientes identificado?, ¿buscas hacer todo bien y no te permites caer en el error?, ¿sientes mucho estrés académico? La historia de Sofía y Alejandro nos muestra la realidad de muchos estudiantes universitarios, la cual se da por buscar cumplir con estándares más altos y con las expectativas de los padres, dudando constantemente del error y de lo que se hace, y perdiendo de perspectiva la importancia del proceso de formación y de aprendizaje en la universidad.

Puede que hoy, leyendo esta nota, hayas conocido una palabra nueva: “rumia”; pero ¿sabes qué significa y cómo se relaciona con la preocupación y el perfeccionismo?

Te lo contamos en este video. ¡Haz clic aquí! 

Con estos conceptos en mente, es posible comprender mejor la propuesta de la investigación, pues el estudio radica en las asociaciones entre las variables presentadas en el siguiente modelo:



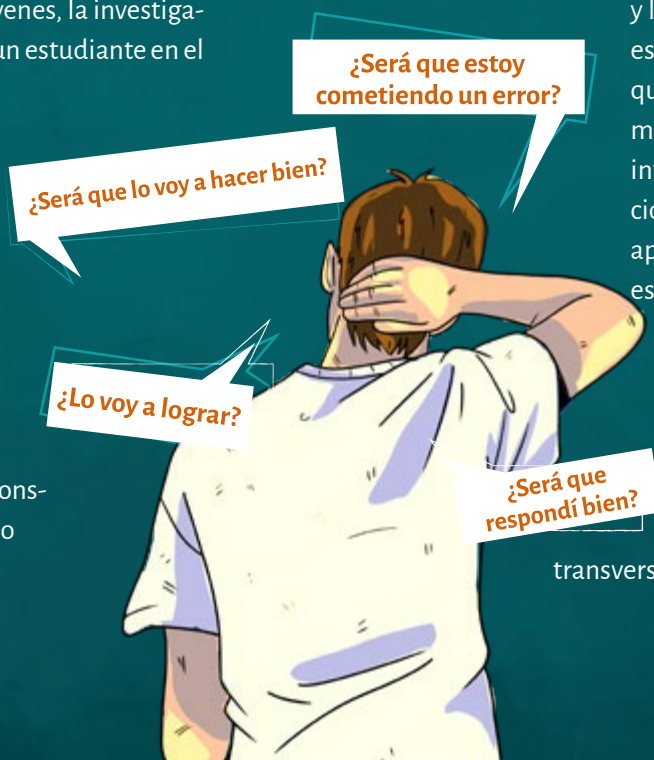
Las asociaciones entre las variables (perfeccionismo, estrés académico, preocupación y rumia) se han explorado de manera independiente, utilizando la técnica de análisis multivariante PLS-SEM. El estudio se realizó en una muestra de 403 estudiantes universitarios, entre los 18 y los 29 años, de 55 instituciones de educación superior del país. Una vez concluido el modelo explicativo respecto al aumento de la ansiedad y la depresión de los jóvenes, la investigación demostró que el rasgo perfeccionista de un estudiante en el estrés académico genera rumia y preocupación, desarrollando mayores síntomas de depresión y ansiedad.

Pero ¿qué hay detrás de la ansiedad y la depresión de los estudiantes universitarios? Detrás de estos síntomas hay un estudiante que es perfeccionista, que se preocupa en exceso, que rumia bastante ante situaciones que le generan demasiado estrés, que se pregunta constantemente: ¿será que lo voy a hacer bien?, ¿lo voy a lograr?, ¿todo va a estar bien?, ¿será que

respondí bien?, ¿será que estoy haciendo bien el trabajo?, ¿será que estoy cometiendo un error? Ahora bien, la preocupación, la rumia o el perfeccionismo no son un trastorno mental y no hay que confundir los conceptos.

Aunque se ha abordado repetidamente el tema de la ansiedad y la depresión, esta investigación establece una base sólida para que las instituciones educativas, mediante sus servicios, puedan intervenir en el rasgo perfeccionista de los estudiantes para aprender a manejarlo cuando los estudiantes se enfrentan al estrés académico.

De acuerdo con Diana Obando, “Estas estrategias deberían involucrar a los actores clave, como las unidades transversales, las académicas e incluso



La investigación demostró que el rasgo perfeccionista de un estudiante en el estrés académico genera rumia y preocupación, desarrollando mayores síntomas de depresión y ansiedad.

el cuerpo docente. Esto, con el fin de identificar a los estudiantes que afrontan este tipo de situaciones, para brindar un acompañamiento con las estrategias que se determinen en los casos estudiados”.

¡Todos estamos llamados a la promoción de la salud mental!

Un claro ejemplo de estrategias que ayuden a prevenir síntomas de ansiedad o depresión en los estudiantes lo encontramos en Lina Sorza, profesora del Centro de Tecnologías para la Academia de la Universidad de La Sabana, quien dicta clase a estudiantes de todas las carreras, edades y condiciones. Antes de comenzar sus clases, empaqueta su caja de regulación; es decir, una caja con diversidad de elementos pensados para contrarrestar los síntomas de ansiedad de los estudiantes. Gracias a esta estrategia, Lina se ha ganado el corazón de las personas a las que les ha dictado clase y les ha ayudado a regular sus emociones ante situaciones de estrés académico.

“Es importante generar un programa de prevención de síntomas de ansiedad y depresión en universitarios, en el cual se intervengan estas variables, como el perfeccionismo; también, se pueden proporcionar recursos para gestionar el estrés académico y fomentar la flexibilidad psicológica. En este sentido, las instituciones educativas pueden contribuir significativamente a la salud emocional de sus estudiantes, permitiéndoles afrontar los desafíos universitarios de una manera más saludable y sostenible”, anota Tabata Cuervo.

En resumen, la salud mental de nuestra comunidad universitaria es crucial y exige la implicación decidida de cada individuo. Afrontar los retos académicos no solo impulsa el crecimiento intelectual, sino que también demanda una atención prioritaria a nuestro bienestar emocional. Al entender a fondo las complejas conexiones entre el perfeccionismo, el estrés académico, la preocupación y la rumiación, nos encontramos en una posición privilegiada para abordar estos problemas de manera informada y, sobre todo, efectiva. 🌱

La salud mental en la universidad es clave. ¡Afrontemos los desafíos académicos con bienestar emocional y apoyo mutuo! Recuerda que puedes acceder a los servicios del Centro de Psicología y a Tu Línea Amiga.

Para más información comunícate a:
tulineamigazo@unisabana.edu.co
312 323 3333



Una población que crece cada día

Estrategias de cuidado para adultos mayores con Alzheimer

El proyecto de investigación “Cuidado nutricional para personas institucionalizadas con demencia” tiene el propósito de brindar estrategias de cuidado nutricional específicas para los cuidadores de adultos mayores con Alzheimer o con patologías similares.

Jorge Zuluaga es uno de los 7 millones de adultos mayores que hay en Colombia. Tiene 64 años y sufre de Alzheimer, lo que le genera pérdida de la memoria, confusión y alteración del pensamiento abstracto. En ocasiones se ve agitado, tiene comportamientos repetitivos, dificultad para reconocer objetos y realizar actividades de la vida diaria. Jorge, sin duda, se enfrenta a una enfermedad crónica que, con el tiempo, conlleva un mayor deterioro cognitivo. Esta es una enfermedad cada vez más presente en la región Sabana Centro, donde la población de adultos mayores de 60 años ha aumentado (pasaron de ser el 8 % de la población en 2005 a ser el 11,6 % en 2020), dejando a su paso una incidencia de hasta el 10 % de enfermedades que generan demencia y una prevalencia que se duplica cada cinco años.

Debido a su deterioro cognitivo, Jorge corre el riesgo de sufrir de desnutrición. En la población con Alzheimer, este tipo de problemas son el pan de cada día y están asociados al estado cognitivo y metabólico, la condición neuroquímica y el apoyo disponible. Esta es una situación que no afecta solo al paciente, sino que impacta considerablemente en las estrategias de cuidado específicas que debe atender Anny Rodríguez, la cuidadora de Jorge.



De izquierda a derecha: María Elissa Moreno Fergusson, doctora en Enfermería; Gabriela Rabe Cãez Ramírez, doctora en Biociencias; y Luz Indira Sotelo Díaz, doctora en Ciencia y Tecnología de Alimentos.



Beatriz Sánchez Herrera
Magíster en Ciencias de la Enfermería y especialista clínica en Gerontología (Gerontological Nurse Practitioner)

Cambios comportamentales de una persona con deterioro cognitivo

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia y explica entre el 60 % y el 70 % de los casos en el mundo. Es un trastorno cerebral que disminuye la memoria, la capacidad de pensar y, con el tiempo, la habilidad de llevar a cabo hasta las tareas más sencillas, como comer.

En este sentido, el daño neuronal asociado a la demencia ocasiona trastornos del comportamiento que se relacionan con la zona cerebral más afectada, entre los cuales se identifican la disfagia, la pica y la hiperfagia.

La OMS señala que, actualmente, hay 55 millones de personas con demencia en el mundo; para 2030, aumentarán en 41.8 % y, para 2050, en un 153 %, llegando a los 139 millones de personas en esta condición.



Disfagia

- Es un trastorno de la deglución en el que se **dificulta tragar alimentos, sean sólidos o líquidos.**
- Cuando se asocia a personas con Alzheimer se denomina disfagia psudobulbar, y es consecuencia de la afectación del neocórtex y el sistema límbico, **que deteriora las conductas alimenticias voluntarias y estereotipadas.**
- En la demencia, **la disfagia se suele presentar en fases avanzadas** y cuando el paciente está institucionalizado; es decir, que reside en un centro de cuidado al adulto mayor.
- Puede generar trastornos **alimenticios, como anorexia, pérdida ponderal y mayor apraxia para la ingesta**, es decir, la incapacidad para deglutir.



Pica

- Es la ingesta persistente y compulsiva de objetos no comestibles, como tierra, arcilla, tiza, jabón, hielo, entre otros.
- Aunque aún no se asocia ninguna lesión cerebral específica que provoque este trastorno, es más común en personas con discapacidades cognitivas acompañadas de trastorno obsesivo compulsivo (TOC) o esquizofrenia.



Hiperfagia

- Es la sensación excesiva de hambre, lo que produce que algunas personas con demencia coman demasiado. **Este exceso de apetito lo sufren más las personas con demencia frontotemporal.**
- En esta lesión, la afectación del hipotálamo, que es el centro regulador del apetito, **hace que el paciente no sienta saciedad cuando come;** en algunos casos, puede sentir un deseo desmesurado de comer alimentos determinados, como los dulces.
- Así mismo, este tipo de trastorno también **se explica en la pérdida de la memoria.** El paciente olvida que acaba de comer y, por eso, pide comida en todo momento.

Al respecto, la profesora María Elissa Moreno explica que “Las personas con trastornos cognitivos pueden tener dificultad para aceptar que su dieta es diferente a la de otros con quienes comparten la mesa. Es ahí cuando pueden sentirse molestos”.

En el caso de Jorge, su deterioro cognitivo está acompañado de una lesión frontotemporal y un trastorno obsesivo compulsivo. Durante el almuerzo, suele sentarse en la misma mesa con su amigo Eduardo. Sin embargo, hay días en los que Jorge, quien come más rápido, olvida que ya tomó su almuerzo y se come el de Eduardo.

La hiperfagia esporádica de Jorge molesta a Eduardo. Pero al día siguiente no recuerdan lo sucedido y se vuelven a sentar en el mismo lugar para almorzar.

Un apoyo para los cuidadores de adultos mayores con demencia

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la demencia es una de las causas principales de discapacidad y dependencia entre las personas de edad en el mundo entero, y constituye la séptima causa de defunción en este grupo poblacional. La OMS señala que, actualmente, hay 55 millones de personas con demencia en el mundo; para 2030, aumentarán en 41.8 % y, para 2050, en un 153 %, llegando a los 139 millones de personas en esta condición.

La profesora de Enfermería, Beatriz Sánchez, explica que el cuidado de las personas con demencia tiene unos retos comunes, que pueden generar carga a los

cuidadores y las familias, en especial cuando no están preparados para asumir esta responsabilidad. Hoy, en el mundo, existe una alerta por la falta de planeación y el apoyo insuficiente a las personas que tienen demencia, al igual que a sus cuidadores familiares; un 75 % de los países no cuenta con respuestas concretas frente a los cuidados que requiere esta situación en específico.

“Si bien los requerimientos nutricionales de los adultos mayores con o sin deterioro cognitivo son los mismos, el manejo y el tipo de alimentación que pueden y quieren ingerir varía mucho”, explica la profesora Beatriz.



El sabor y la textura, una estrategia para hacer más atractiva la comida

Para esta población, el sabor de un alimento preparado puede estar relacionado con la recordación y la percepción de lo que fueron los sabores de sus momentos de felicidad. Así, el sabor, como un atributo sensorial, es uno de los aspectos que, en conjunto con los factores nutricionales, genera las adecuaciones para estos pacientes.


De esta manera, replicar la gastronomía colombiana con estas nuevas características es una estrategia que puede ayudar a la diada (cuidador-paciente) a amenizar la hora de la comida.

“El proceso inicia con una sensibilización sobre las condiciones particulares de la persona, pues, si no se conocen las necesidades, no se puede establecer una minuta o unas recomendaciones. En segundo lugar, el establecimiento de una minuta o unas recetas debe estar supervisado por expertos en nutrición, y escritas de forma clara y sencilla por conocedores de técnicas gastronómicas. Asimismo, es importante la capacitación a los cuidadores sobre aspectos de manipulación de alimentos; las técnicas básicas de preparaciones culinarias contribuyen a generar un ambiente amigable y solidario para el cuidado”, explica la investigadora, Indira Rodríguez Sotelo, sobre el proceso de creación de la comida basada en los requerimientos nutricionales específicos para la población adulta mayor con demencia.

La textura, la presentación y el cuidado a los detalles de la comida son también factores claves para que el adulto mayor pueda comer alimentos de su gusto, adecuados a sus necesidades nutricionales. Al respecto, la doctora Gabriela Cabe explica que “El diseño de alimentos agradables a la vista y con texturas que facilitan la deglución pueden evocar los mejores recuerdos de la vida, al mismo tiempo que contribuyen a los problemas de disfagia”.



Según las conclusiones de las investigadoras, la estrategia de cuidado, a diferencia de muchas existentes, aborda a la diada (adulto mayor con deterioro cognitivo-cuidador) como un sujeto de cuidado.

Es importante continuar con este tipo de investigaciones y trabajos interdisciplinarios para poder ofrecer un cuidado integral a personas como Jorge, y brindarles los cuidados que garanticen su calidad de vida. Además, se debe tener presente que nos enfrentamos a un fenómeno de envejecimiento acelerado a nivel global; según la OMS, para el 2050 la población de personas mayores de 60 años se duplicará, mientras que la población mayor de 80 años se triplicará; esto aumentará la población con riesgo de sufrir este tipo de enfermedad. 



Conoce sobre la creación de alimentos en la impresora 3D de la Facultad de Ingeniería.



Vídeo Paula Quimbay, directora de atención integral Fundación Pura Vida





Cinético

Salud Integral

Un emprendimiento para el bienestar de los **pacientes de fisiatría**



Alejandra Gutiérrez, graduada de la Especialización en Medicina Física y Rehabilitación, fundó la única clínica en Neiva en donde se fusionan la atención médica y la terapéutica.

Alejandra Gutiérrez Achury, especialista en Medicina Física y Rehabilitación de la Universidad de La Sabana, lidera Cinético, la única clínica en Neiva (Huila) en donde se fusionan la atención médica y la terapéutica. Para ella, el mayor valor que genera este emprendimiento que tiene junto a su esposo, quien es pediatra, es que le apuesta a ver al paciente de forma integral para aportar soluciones que no solo impacten su salud física, sino también la psicológica.

“Cuando uno está realmente convencido de que quiere algo, puede lograrlo. Recuerdo que, en mi proceso de admisión para ingresar a La Sabana, me pidieron escribir mi proyecto de vida, y yo incluí crear un centro de rehabilitación. Finalmente lo hice aquí, en Neiva, hace cuatro años”, cuenta.

Alejandra Gutiérrez empezó a trabajar en ese proyecto tan pronto se graduó de su especialización. El mismo día en el que obtuvo el título de posgrado, viajó de regreso a su ciudad natal, en donde —para esa época— solo había tres fisiatras.

Después de pasar consultas particulares por un tiempo, le apostó a crear una clínica que abordara diferentes especialidades. “Como parte del sello Sabana que llevo conmigo, tuve la inquietud de ofrecer un servicio integral en mi clínica. No quería que fuese solamente la consulta, sino tener la oportunidad de ofrecer la parte de rehabilitación: terapia física, terapia ocupacional y salud mental”, dice. Fue así como nació Cinético, en noviembre de 2019, pocos meses antes del inicio de la pandemia.

Actualmente, ocho profesionales de la salud, entre fisiatras, reumatólogos, ortopedistas y terapeutas, ofrecen consulta en su clínica de manera particular. Para la atención, se han preocupado por incorporar sistemas de alta tecnología, como ecógrafos y equipos de radiofrecuencia, para el manejo del dolor. Tanto su personal como sus recursos físicos hacen realidad lo que, para Alejandra, es el valor diferencial de la clínica: poder ver al ser humano de forma integral. “Algo que se aprende en La Sabana es que deben intervenir varios especialistas para lograr un objetivo. Por ejemplo, nosotros vemos a pacientes con dolor crónico, pero este va más allá de un síntoma físico. Podemos reconocer todos los

factores de salud mental, de tristeza, estrés, ansiedad y preocupación, que inciden sobre esa percepción de dolor”, señala la graduada y continúa: “Nosotros, desde la parte médica, podemos hacer hasta un punto, pero necesitamos de otras especialidades para poder complementar esos servicios”.

La mayor satisfacción para Alejandra está en poder contribuir a cambiar en sus pacientes la forma en la que ven el dolor, así como apoyar a sus familias para que no perciban su condición de salud como algo catastrófico. “Algo que me aportó la Especialización es que transforma la visión de sus estudiantes sobre el estado de salud de una persona que solía tener una condición de vida activa y que, por algún suceso, deja de tenerla. Se da uno cuenta de que la rehabilitación ayuda a que tanto el paciente como su familia vean que esas condiciones físicas, aunque los acompañan, no definen quiénes son”, expresa Alejandra.


“Recuerdo que, en mi proceso de admisión para ingresar a La Sabana, me pidieron escribir mi proyecto de vida, y yo incluí crear un centro de rehabilitación. Finalmente lo hice aquí, en Neiva, hace cuatro años”.

Un nuevo inicio

En 2020, Cinético vivió uno de los momentos más difíciles desde que se constituyó como clínica. Durante la pandemia, la fisioterapia no era una de las áreas de servicio médico vital y, por tanto, el centro debió cerrar sus puertas por varios meses mientras se superaba la emergencia sanitaria. Esa experiencia le sirvió a Alejandra para aprender a ser más flexible, una competencia que considera indispensable para cualquier emprendedor. “Creo que hacer empresa es de las cosas que más retan al ser humano, pero eso se ve retribuido en la gratitud que expresan nuestros pacientes y nuestro personal”, reflexiona.

Esa flexibilidad se puso a prueba una vez más cuando Cinético replanteó el foco de sus servicios en los últimos años. Aunque mantiene una cobertura para todos los públicos, ha hecho una apuesta especial por la atención de mujeres y sus familias. Por un lado, el esposo de Alejandra ofrece, a través de la clínica, asesoría de lactancia para las madres. En cuanto la graduada

tuvo su primer bebé, sintió la inquietud de cursar un diplomado en salud pélvica de la mujer, de donde surgió uno de los servicios más demandados de ese centro en la actualidad: la rehabilitación integral del piso pélvico.

“A las mujeres siempre nos han dicho que es normal que, por cuenta de los cambios que se experimentan tras un embarazo, tengamos incontinencia y dolores después del parto, pero eso no es así”, explica la especialista. “Es ahí cuando nos damos cuenta de que las terapias cambian la vida de las personas, cuando se sienten mejor en su día a día. Todos esos pequeños logros en nuestros pacientes son los que me reafirman la vocación”, concluye. 



Uno de los servicios más demandados de Cinético en la actualidad es la rehabilitación integral del piso pélvico.

Campus
Unisabana