REVISTA

Medicarte contigo

No. 04 - Diciembre 2025



Bienestar

cuerpo, mente y propósito

Vigilado Supersalud

REVISTA

Medicarte contigo

No. 04 - Diciembre 2025



Edición:

Natalia A. Duque Zapata
Subdirectora Gestión del Conocimiento

Diseño y diagramación:

Liliana Gómez Rojas
Analista de información técnica

© Unidad Gestión del Conocimiento Medicarte

Contenido

01 Bienestar en pleno

Editorial 4

Artículos principales

Conexión mente-cuerpo: influencia de las emociones en la salud 5
Construyendo propósito: el rol del sentido de vida en el bienestar 8

02 Historias que sanan

Relatos reales que inspiran, conmueven y muestran que el bienestar es posible.

Mi historia

Testimonio de vida: volver al equilibrio 10
Voces de Medicarte: el bienestar como eje de atención 13

Contando historias

El consejo del abuelo: una historia sobre el triple filtro 16

03 Cuidar es transformar

Reflexiones y acciones que visibilizan el valor de quienes cuidan y acompañan.

Cuidando de quienes cuidan

Autocuidado: una responsabilidad con nosotros y con los demás 18

Artículos de opinión

Bienestar y redes sociales: ¿aliadas o enemigas? 22
Cuidar de quienes cuidan: nuestra filosofía hecha acción 24

04 Recursos prácticos

Consejos, recursos y personajes que ayudan a transformar el día a día.

Consejos prácticos

5 hábitos diarios para cultivar bienestar emocional en familia 26
Alimentación consciente: consejos para comer con intención y atención 28

Medicartoso y sus amigos

Buscando el bienestar para niños y niñas 31

Por mi salud

Recursos y recomendados 33
Cocina con Medicarte 39

05 Medicarte contigo

Innovación, logros y compromiso institucional con el bienestar integral.

Conócenos

Bienestar Integral: Modelos de Atención Integrales en Medicarte 41
Novedades institucionales y logros del año 43

© Unidad Gestión del Conocimiento Medicarte



EDITORIAL

Por:
María Fernanda Ochoa
Directora Administrativa Medicarte
Cali - Colombia

Desde la mirada de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se plantea un concepto holístico del bienestar como un estado de salud integral que incorpora el bienestar físico, mental y social; así mismo, otros autores y modelos amplían dicho concepto a **ocho dimensiones: emocional, espiritual, ocupacional, intelectual, ambiental y financiero**.

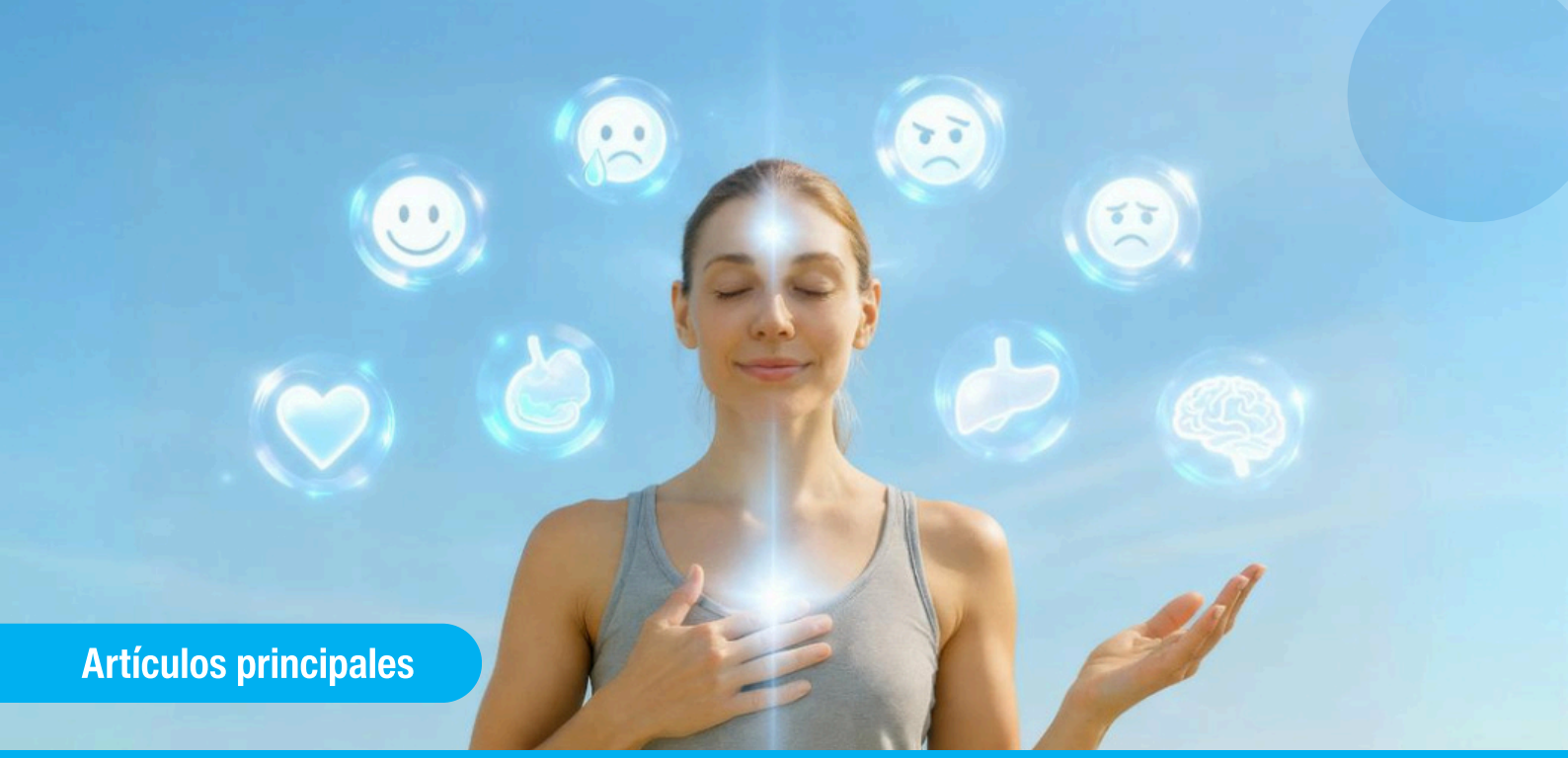
Por otro lado, el concepto de bien-estar integral puede suponer diversos aspectos que, desde la convicción y sentido de cada persona, puede tener significados y valoraciones diferentes; al final, cada individuo desde su propósito de vida, camina -si así lo decide- hacia lo que considera su equilibrio de mente, cuerpo y espíritu.

En MEDICARTE, nos retamos cada día en la búsqueda de mayor bienestar entendiendo la realidad de cada paciente como única, que requiere una atención personalizada que involucra su condición clínica, mental, red de apoyo psico-social, entre otros, aspectos, para lograr una mejor calidad de vida, un mejor estado de salud (ODS[1] 3 Salud y Bienestar), que va más allá de una fórmula con medicamentos o una solicitud de pruebas diagnósticas, e implica la participación activa de los cuidadores y el personal de salud, que son la conexión más cercana con nuestra razón de ser: cada paciente que atendemos y su familia.

Para quienes tenemos el regalo de servir en el cuidado de la vida, hace parte de nuestro día a día; para ti y para mí que somos parte de una familia, una empresa, una comunidad, en cada contacto tenemos la oportunidad de dar **pequeños pasos que pueden hacer la diferencia en la vida de quienes nos rodean: sonreír, mirar a los ojos, escuchar, abrazar, decir me importas, aquí estoy para ti, hoy, aquí y ahora**, tus pequeños actos y mis pequeños actos también son bienestar, vamos juntos, ¡cerca siempre!.

Les damos la bienvenida a la edición de **Bienestar: *cuerpo, mente y propósito.***

[1] Objetivo de Desarrollo Sostenible



Conexión mente-cuerpo: *influencia de las emociones en la salud*



Por:
Diana Alejandra Valencia
Química Farmacéutica - Líder de relacionamiento Medicarte
Pereira - Colombia

Este artículo nos cuenta la relación entre las emociones y la fisiología, con enfoque psiconeuroinmunológico.

Mi cuerpo, ¿un laberinto de emociones?

Hoy es un día normal: despertar, levantarse, ducharse, vestirse, desayunar, iniciar labores (sean estas domésticas, ocupacionales, académicas, etc.), almorzar, continuar las actividades propuestas para el día, cenar, descansar (cuando se puede), dormir; actividades que hacemos de manera mecánica, natural, como parte de nuestra rutina diaria. Pero, ¿alguna vez has sentido que no tienes las "energías" necesarias para hacer alguna actividad?, o ¿te genera inquietud saber cómo se desarrollará tu día?, o sientes que tienes mucha presión a nivel personal y ocupacional ¿y no sabes cómo manejarlo?, o ¿tienes un evento importante para ti y sientes una mezcla entre felicidad e inquietud? Pues hoy nos enfocaremos en la palabra: **sentir**.

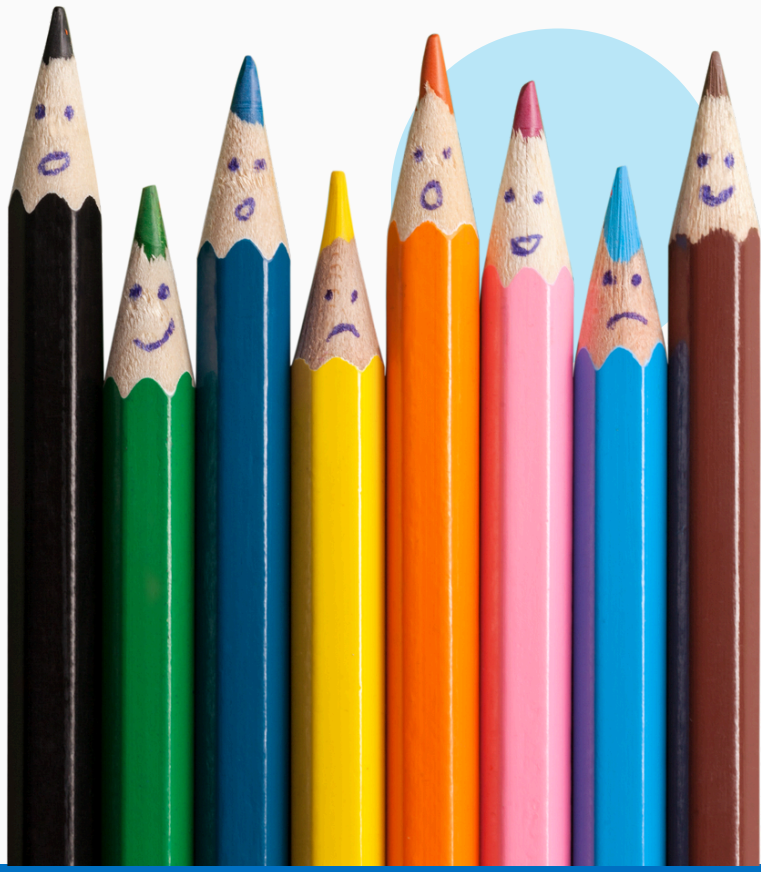
Según la Real Academia de la Lengua Española, sentir se refiere a experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas. Eso que experimentamos a cada minuto del día: alegría, tristeza, empatía, rabia, miedo, dolor, tranquilidad, paz, confianza, etc., que nos hace sentir como en una montaña rusa y nos da la sensación de estar en un laberinto de emociones.

Te preguntarás, ¿Un laberinto de emociones?, sí, el que sientes cada día, pero no eres consciente por todas esas sensaciones por las que pasas. Cuando abres los ojos en la mañana, ¿qué es lo primero que sientes?: alegría por un nuevo día, tal vez desconcierto por alguna situación económica que estás atravesando, puede ser estrés por los pendientes que dejaste sin resolver el día anterior o quizás tristeza porque no tienes a un ser querido a tu lado (por la razón que sea); independientemente de esa primera emoción, no será la única, en el transcurrir de las horas podrás atravesar por situaciones que te hagan experimentar felicidad, empatía, tranquilidad, confianza, dolor, rabia, frustración, estrés y así hasta que llegue el momento de ir a dormir. ¿Ahora estás más consciente de lo que sientes?, a esto hacemos referencia con la expresión: **laberinto de emociones**.

Ya hemos hablado de las emociones por las que atraviesas en el día, ¿sabías que esas emociones afectan tu estado de ánimo y físico? Según diversos investigadores existe una estrecha relación entre mente-cuerpo, esto quiere decir, que lo que pensamos y sentimos afecta nuestros sistemas orgánicos como: el inmunológico, gastrointestinal, endocrino, nervioso, etc., esta afectación es lo que se denomina **enfermedades psicosomáticas**, las cuales son trastornos físicos reales que tienen su origen, o están fuertemente influenciados, por factores emocionales o psicológicos. Aunque sus síntomas se manifiestan en el cuerpo, muchas veces no se encuentra una causa orgánica que los explique por completo[1].

Entre estas enfermedades podemos encontrar la migraña, colon irritable, dolor crónico, gastritis, dolor muscular, dolor articular, gripes recurrentes y entre otras. Ahora que estás leyendo esto, no te angusties, no te estreses, solo respira y sigue hasta el final.

"Según diversos investigadores existe una estrecha relación entre mente-cuerpo, esto quiere decir, que lo que pensamos y sentimos afecta nuestros sistemas orgánicos".



Para el manejo de estas enfermedades, existen herramientas que pueden ayudarte a mejorar los síntomas y tu calidad de vida, a continuación, te comparto algunas herramientas para manejo de las emociones:

1. **Aprende a identificar tus emociones y etiquetarlas de manera adecuada:** Se trata de la capacidad de identificar, comprender y regular nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás.

2. **Practica técnicas de respiración para calmarte en momentos de tensión:**
   - **Respiración profunda:** inhala profundamente por la nariz, siente cómo el aire llena tus pulmones y exhala lentamente por la boca.
   - **Respiración diafragmática:** coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre el pecho. Inhala profundamente por la nariz, siente cómo el aire infla tu abdomen y exhala por la boca, sintiendo cómo se desinfla.
   - **Respiración cuadrada:** inhala contando hasta cuatro, detente contando hasta cuatro, exhala contando hasta cuatro y detente contando hasta cuatro.

3. **Integra la meditación en tu rutina diaria para cultivar la calma interior:** Existen varias técnicas puedes escoger la que más te guste y se adapte a tus necesidades.

4. **Cultiva relaciones saludables para fortalecer tu bienestar emocional:** Rodéate de personas que te apoyen, te animen, vean lo bueno en lo malo, que te acepte, te escuche, te aprecien, te impulsen a ser mejor cada día[2].

5. **Cultiva el espíritu:** independiente de tu credo religioso, el espíritu se puede cultivar a través de la oración, lecturas, meditación, etc., te puedes apoyarte de un guía espiritual.

6. **Escribir:** en un cuaderno o libreta, escribe lo que te hace feliz, el momento más feliz de tu día, tus logros de la jornada, tu momento generoso, tu momento empático, lo que te gusta de ti, lo que te preocupa, lo que de estresa, lo que te impacienta; recomendación inicia por las emociones positivas y sigue con las negativas.

7. **Realiza actividades que te gustan y te desconectan de tu cotidianidad:** haz una lista de esas actividades que disfrutas y por el trajín diario no haces, pero sabes que te ayudan a liberar la tensión.

Recuerda, que las emociones hacen parte de nuestra naturaleza, lo que nos hace humanos, solo es aprender a gestionar aquellas emociones negativas y aprender a perdonarnos a nosotros mismo, ***"ten la misma compasión por ti, que tú tienes por los demás"****.*

Referencias:
1. Cobo, C. Enfermedades Psicosomáticas: Cuando las emociones afectan al cuerpo Disponible en: https://www.topdoctors.com.co/articulos-medicos/enfermedades-psicosomaticas-cuando-emociones-afectan-cuerpo/
2. Herramientas para gestionar tus emociones, disponible en: https://psicologiamontesol.com/herramientas-claves-para-gestionar-tus-emociones/



Artículos principales

Construyendo propósito: *el rol del sentido de vida en el bienestar*



Por:
Josefina Paz
Psicóloga Medicarte
Cali - Colombia

En este artículo aprenderemos como se revaloriza la importancia de encontrar sentido en la vida para sanar.

Sanar es un acto de amor propio y de reconocimiento en nuestro proceso de despertar, identificando que la vida siempre tendrá subidas y bajadas que son propiamente parte de nuestro aprendizaje en este plano terrenal, es por ello por lo que cada suceso y situación nos permite crecer y ver en la vida oportunidades de mejora. El ser humano necesita encontrar aspectos motivacionales en la búsqueda de su bienestar y es ahí donde nace la capacidad intrínseca de encontrar el sentido de vida, aquello que nos impulsa a levantarnos cada día, que orienta nuestras decisiones y nos da fuerzas incluso en circunstancias adversas. Reconocer y cultivar un propósito no es un lujo, sino una necesidad vital para la salud emocional, espiritual y física.



Logoterapia y psicología positiva: dos caminos hacia el sentido

Cuando hablamos de propósito, hablamos de ese motor interno que nos permite levantarnos incluso en los días más difíciles. La logoterapia, creada por Viktor Frankl, nos recuerda que el ser humano no vive solo de logros externos, sino de un “para qué” que da sentido a la existencia. Incluso en medio del sufrimiento, cuando la vida parece quebrarse, podemos encontrar un significado que nos impulsa a trascender el dolor y a descubrir una fuerza que no sabíamos que habitaba en nosotros.

La psicología positiva, por su parte, nos invita a mirar la vida desde las fortalezas, a cultivar la gratitud, el optimismo y aquellas metas que nos conectan con lo más auténtico de nuestro ser. Ambas corrientes nos muestran que el propósito funciona como una brújula interior: nos orienta en medio de la adversidad y nos recuerda que **siempre podemos elegir vivir con plenitud y esperanza**.

Propósito y salud en pacientes con enfermedades crónicas

Vivir con una enfermedad crónica implica enfrentar dolor, incertidumbre y cambios que transforman la vida cotidiana. Diversos sentimientos de frustración, apatía, desconsuelo. Sin embargo, diferentes investigaciones y la experiencia clínica muestran que **cuando una persona encuentra un propósito que la trasciende, su manera de vivir la enfermedad se transforma**.

Se ha logrado identificar un impacto a nivel integral en la vida de la persona, que se vuelve un factor esperanzador.

Mejora emocional: quienes tienen un sentido de vida experimentan menos depresión y ansiedad, porque no se sienten definidos únicamente por la enfermedad.

Mayor adherencia al tratamiento: el propósito se convierte en una motivación real para cuidar el cuerpo, seguir indicaciones médicas y sostener hábitos saludables.

Resiliencia frente al dolor: el sufrimiento no desaparece, pero cambia la forma en que se interpreta. Aparece la capacidad de darle un significado y de no rendirse frente a la adversidad.

Fortaleza espiritual: el propósito actúa como un sostén invisible que brinda esperanza y conexión con algo más grande que uno mismo.

Calidad de vida más alta: las personas encuentran alegría en lo cotidiano, reconociendo que aún pueden aportar, amar, aprender y dejar huella.

El propósito se convierte en una herramienta que es medicina para el ser, que ayuda a fortalecer su cuerpo, mente y espíritu, logrando apasionarse por vivir con un sentido, encontrando razones más allá de lo que la enfermedad vino a enseñar, ayudar y a comprender los momentos desafiantes que puede producir la enfermedad, es lo que puede lograr apasionar a las personas a tener más consciencia de su despertar para lograr una sanación Integral.

Estrategias para reconectar con el propósito

1. **Preguntas de reflexión:** ¿qué me apasiona? ¿qué legado quiero dejar? ¿qué me hace sentir útil y vital? con estas preguntas puedes diseñar un mapa de sueños y proyectos.
2. **Cartas de gratitud:** escribe una carta a tu niñ@ interior, reconociendo las experiencias o los aprendizajes recibidos, carta a las personas que han sido valiosas en tu camino.
3. **El cuerpo como templo:** a través de prácticas como el yoga, la danza consciente o el movimiento libre, el cuerpo se convierte en un canal para liberar bloqueos y reconectar con la misión personal.
4. **Servicio y contribución:** participa en actividades de servicio que refuercen tus valores personales.
5. **Rituales personales:** meditación, escritura, caminatas conscientes o prácticas espirituales que permitan escucharse con claridad.



MI HISTORIA
EXPERIENCIAS MIAS Y TUYAS

Te invitamos a explorar testimonios que inspiran y estrategias que fortalecen el bienestar integral. A través del equilibrio entre cuerpo, espíritu y propósito, encontrarás inspiración para vivir con mayor plenitud, conciencia y conexión.

Testimonio de vida: volver al equilibrio, *la fuerza del bienestar emocional frente a la esclerosis múltiple*



Por:
Kendy Michelle Perea
Practicante de Comunicación Social Medicarte
Medellín - Colombia

Conoce el testimonio de Carlos Mosquera, paciente con esclerosis múltiple, quien encontró en el bienestar emocional su mayor herramienta terapéutica, encontrando equilibrio en su vida tras un diagnóstico complejo.

Recibir un diagnóstico de esclerosis múltiple no es fácil. El impacto inicial se mezcla con la incertidumbre y el temor a lo desconocido. Sin embargo, para Carlos Mosquera, la enfermedad se convirtió en una oportunidad de transformación. Su historia demuestra que la fe, la resiliencia y el bienestar emocional pueden convertirse en las herramientas más poderosas para reencontrar el equilibrio en medio de la adversidad.

“Todo comenzó con calambres en las piernas”, recuerda. Tras una serie de exámenes y resonancias, el diagnóstico llegó: **esclerosis múltiple**, una enfermedad huérfana y progresiva. “Aceptar la realidad fue uno de los mayores retos. **Por más fe que uno tenga, cuesta asumir que la enfermedad es real y que hay que tratarla lo más pronto posible**”.



La vida diaria también cambió. Ya no podía caminar largas distancias sin arriesgarse a caer, y cada paso debía ser medido. Sin embargo, en lugar de detenerse, decidió buscar nuevas formas de adaptarse: “Me sostienen las ganas de seguir caminando, de compartir con mi familia, de progresar. Ellos han sido un apoyo fundamental, junto a mi fe en Dios y una mente fuerte”.

El diagnóstico también impactó sus relaciones. A veces, la enfermedad lo hacía más sensible o irritable, generando tensiones en el entorno familiar. Con los amigos, en cambio, enfrentó la incomprensión: algunos pensaban que no tenía nada, al verlo trabajar o moverse bien. Pese a ello, ha aprendido a fortalecer los lazos verdaderos y a dejar a un lado los prejuicios.

La motivación para seguir adelante surge de múltiples fuentes: su fe, su familia, sus sueños, la música y la gratitud por cada nuevo amanecer. **“Para mí todo es bello en esta vida. Levantarme cada mañana y darle gracias a Dios por otro día me llena de fuerza para continuar”**.

Su mensaje para otros pacientes es claro: no perder nunca la fe ni la esperanza. “Con Dios todo y sin Dios nada. Esta no es una batalla perdida, es una oportunidad para crecer. Hay que preguntarse menos ‘¿por qué?’ y más ‘¿para qué?’. Somos guerreros y debemos mantener una mente positiva”.

Finalmente, hace un llamado a la sociedad: comprender que la esclerosis múltiple es real y que no debe verse con lástima, sino como una condición que se puede sobrellevar con apoyo y empatía. “Rodearse de personas positivas es fundamental. La sociedad debe aceptar y acompañar a quienes llevamos esta enfermedad, entendiendo que la fortaleza emocional es tan importante como cualquier tratamiento médico”.

Su historia es testimonio de que, incluso en medio de los diagnósticos más complejos, el bienestar emocional puede ser la mejor medicina para recuperar el equilibrio y darle un nuevo sentido a la vida.

Salud, bienestar y conocimiento al alcance de un CLIC



Vigilado Supersalud

Tu salud, nuestra prioridad... también en el mundo digital

En Medicarte compartimos información confiable y útil para tu bienestar. Síguenos en nuestras redes sociales, visita nuestra página web y explora nuestro Magazín Web para aprender más sobre salud, prevención y calidad de vida. ¡Estamos contigo, donde tú estés!

Magazín Web: Medicarte

Encuentra contenido práctico y confiable:

- Charlas con especialistas
- Consejos de bienestar
- Historias que inspiran
- Recetas saludables



Síguenos

@MedicarteContigo

medicarte.com.co

VOCES Medicarte

El bienestar como eje de atención



Entrevista

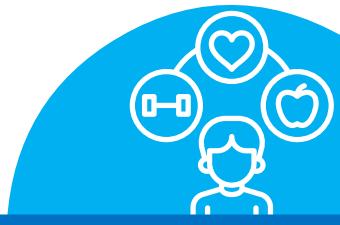
*Conoce el testimonio de la **Dra. Carmen Cerón**, médica reumatóloga de Medicarte en la ciudad de Medellín, quien nos ofrece consejos sobre el abordaje integral del bienestar.*



Por:
Manuela Sossa
Comunicadora Social - Analista Senior Comunicaciones Medicarte
Medellín - Colombia

La Dra. Carmen Cerón, especialista en reumatología con 38 años de experiencia, es reconocida en Medicarte no solo por su gran conocimiento médico, sino por su sensibilidad humana. Con sus ojos verdes profundos, su cabello rubio y corto, y una voz suave y cercana, Carmen transmite serenidad desde el primer encuentro.

En esta entrevista, nos comparte su visión sobre el bienestar integral, un enfoque que ha marcado su trayectoria profesional y que hoy representa el corazón de su práctica médica.



¿Cómo entiendes tú el concepto de salud o bienestar integrales?

Considero que una persona tiene bienestar integral cuando tiene resueltas muchas de sus necesidades vitales: salud, educación, alimentación y vivienda. La salud no es solamente tener un cuerpo sano, sino también un espíritu sano. Tener una casa donde vivir, un trabajo... todos esos factores contribuyen al bienestar.



¿Desde tu experiencia como reumatóloga, ¿qué papel juega ese bienestar en el tratamiento y la recuperación de los/las pacientes?

Todo. Todo. No es lo mismo atender a una paciente con una enfermedad —por ejemplo, artritis— que viene de un entorno con acceso a educación, entendimiento y capacidad de ver las cosas desde otra perspectiva, que a alguien que no cuenta con esos recursos. No solo me refiero a lo económico, sino también a lo emocional.

¿Qué te motivó a incorporar esa mirada integral de bienestar en tus procesos de atención?

Hace unos 30 años viví una experiencia muy significativa. No teníamos recursos, ni siquiera papel para hacer historias clínicas, ni lo más básico para manejar pacientes con enfermedades autoinmunes. Eso me llevó a hacer un acercamiento desde lo emocional. Tuve la suerte de trabajar con una psicóloga muy comprometida, y juntas hicimos un experimento: realizábamos reuniones con los pacientes, identificábamos sus problemas, que eran muy comunes en esa población. En su mayoría eran mujeres pobres, subsidiadas por sus hijos o esposos, sin recursos propios. Muchas sufrían maltrato familiar, baja autoestima y pobreza. Todo esto hacía muy complejo el abordaje del paciente, incluso sin tener recursos farmacológicos. A partir de esa experiencia, enfoqué mi práctica hacia esa dimensión emocional.

¿Cómo aplicas el enfoque biopsicosocial en tu práctica diaria con los/las pacientes?

No me enfoco solo en los síntomas físicos como el dolor o la hinchazón. También pregunto qué quiere esa persona para su vida, cuáles son sus expectativas, sus esperanzas. Son preguntas que me permiten entender qué hay detrás de cada paciente. En la primera consulta no se puede hacer mucho, pero con cada visita se va profundizando. Es un proceso progresivo, humano y personalizado.



¿Qué es lo primero que le preguntas a un/a paciente cuando llega a consulta?

¿Cómo te sientes? ¿Cómo está tu familia o seres queridos? ¿En qué trabajas? ¿Cómo te duele? Son preguntas que me permiten construir un concepto de esa persona. Cada paciente tiene una historia única, y entender su contexto social y emocional es clave para el tratamiento.

¿Cómo logras que tus pacientes se sientan escuchados y acompañados durante el proceso?

Ellos se dan cuenta de que los estoy mirando, que estoy hablando con ellos, que no estoy pegada al computador ni al teléfono. Para mí, mirar a los ojos es muy importante, porque los ojos son la ventana del alma.



¿Qué estrategias utilizas para fortalecer la adherencia a los tratamientos y generar confianza con el/la paciente?

Educación. Ellos deben entender que, si no toman la medicación, no habrá respuesta. Siempre les digo que esto es un negocio entre ellos y yo, donde vamos a enfrentar una situación llamada enfermedad. Para superarla, deben colaborar. Si no lo hacen, no hay nada que hacer. Generar conciencia es clave. Tengo fama de exigente y regañona, pero la adherencia es vital: sin compromiso, no hay tratamiento efectivo.

Siempre les explico con un ejemplo muy sencillo: ***"Ustedes desayunan, almuerzan y comen, ¿cierto? Solo con el desayuno no tienen, solo con el almuerzo tampoco. Lo mismo pasa con las pastillas: tienen que tomarse en los horarios que son, porque si se saltan dos o tres, ya perdimos el tratamiento".***

¿Qué cambios o resultados has observado en tus pacientes al priorizar el bienestar integral?

¡Uy, pero muchos! Definitivamente hay un cambio en el estilo de vida. No solo en lo emocional, sino también en la alimentación, el sueño, el ejercicio. Aprenden a cuidarse, a no permitir maltratos, a respetarse y hacerse respetar.

Algunos tardan más en cambiar. Una vez me demoré 14 años para que una paciente dijera: "Doctora, usted tenía razón, voy a hacerle caso." El bienestar integral transforma vidas, aunque a veces tome tiempo. Hay que tener paciencia.



¿Qué aprendizajes has tenido tú como persona y profesional?

Crecimiento diario. Aprendo de mis pacientes todos los días. Me enseñan cosas buenas y malas. Uno aprende de lo positivo y de lo negativo. Cada contacto con una persona deja algo. La medicina es también una escuela de humanidad.

Si pudieras dejar un mensaje a otros profesionales de la salud sobre la importancia de atender con bienestar integral, ¿qué dirías?

Les diría simplemente que si se acercan a los pacientes con el amor de querer ayudarlos, no necesitan más. El deseo de ayudar es suficiente. No se trata de hacer la consulta por cumplir, sino de reconocer que hay un ser humano enfrente. Puede ser mi mamá, mi hermano, mi amigo. Debo tratarlo con el mismo amor que si fuera yo misma o mi ser más querido.

¿Qué mensaje te gustaría dejar sobre tu experiencia en Medicarte?

Ay, por Dios... vea, cuando yo llegué a Medicarte encontré el paraíso de la reumatología, literalmente. Medicarte tiene un trato con los pacientes que, creo yo, pocos lugares ofrecen. **Esa calidez, ese cuidado, ese respeto... no se encuentra fácilmente.**



CONTANDO HISTORIAS

Relato breve

El consejo del abuelo:

una historia sobre el triple filtro

En un mundo empresarial donde las decisiones pueden tener consecuencias éticas, legales y humanas, el texto "El Triple Filtro: Una aproximación a la Ética Empresarial" de ***Juan Carlos Rodríguez Jaillier, Director General de Medicarte****, propone una herramienta sencilla pero poderosa para actuar con integridad: filtrar nuestras decisiones por la justicia, la opinión pública y los ojos de nuestra familia. A continuación, te exponemos una breve historia inspirada en el texto.*

Martín había sido nombrado gerente de operaciones en una empresa familiar. Estaba emocionado, pero también cargado de dudas. Una noche, mientras cenaban en familia, miró a su abuelo - un hombre sereno, de hablar pausado - y le preguntó:

- Abuelo, ¿cómo sabré si estoy tomando las decisiones correctas en la empresa?

El abuelo dejó la cuchara sobre el plato, lo miró con calma y dijo:

- Cuando no puedas dormir, probablemente te hayas alejado de lo correcto.

Martín sonrió con incomodidad. Pensó que era una respuesta poética, pero poco práctica. Su abuelo lo notó.

- Ven - le dijo -, te contaré algo que aprendí con los años: toda decisión puede pasar por un triple filtro. Si la atraviesa limpia, vas por buen camino.

Caminaron hasta la sala, donde el abuelo tenía una vieja libreta. La abrió y escribió tres palabras: **Justicia, Opinión Pública y Familia**.

- El primer filtro es la **Justicia** —explicó—. Pregúntate: si esta decisión llegara a un juez o a una auditoría, ¿podrías defenderla sin temor?, ¿te sentirías tranquilo si un regulador la revisa?

- El segundo es la **Opinión Pública**. Imagina que lo que haces hoy saliera mañana en todos los noticieros. ¿Cómo afectaría tu imagen y la de tu empresa? ¿Refleja lo que dices ser?

- Y el tercero, el más importante: **Los ojos de tu familia**. ¿Podrías mirar a tus hijos, pareja o padres y contarles tu decisión con orgullo?, ¿ellos seguirían viéndote como un ejemplo?.

Martín asintió, ahora más reflexivo. El abuelo cerró la libreta y concluyó:

- Las leyes pueden ser imperfectas. La opinión pública, voluble. Pero **si no puedes sostener la mirada de quienes más amas, esa decisión no vale la pena**.

Esa noche, Martín durmió mejor que nunca. No porque tuviera todas las respuestas, sino porque había encontrado una brújula que no fallaba. **Desde entonces, cada vez que enfrenta un dilema, se pregunta: ¿es justa?, ¿es transparente?, ¿puedo contarlo con la frente en alto en la mesa de mi casa?**

Y si la respuesta es sí, entonces sigue adelante.





CUIDANDO DE QUIENES CUIDAN

Autocuidado:
una responsabilidad con nosotros y con los demás



Por:
Annie Valentina Velasco Arturo
Neuropsicóloga Medicarte -
Medellín - Colombia

La OMS, define el autocuidado como, la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, evaluar los síntomas y hacer frente a patologías y discapacidades con o sin el apoyo de profesionales de la salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: Ginebra: OMS; 2022.

Se trata de una aproximación a la salud, que permite a las personas y las comunidades asumir un papel activo en su bienestar, mediante acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o restablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades, entendiendo que factores sociales como el nivel socioeconómico y educativo influyen significativamente en la capacidad de autocuidado, afectando la adquisición y aplicación de habilidades de manejo de la salud.



Impacto del cuidado personal en familia, comunidad y sistema de salud.

El autocuidado de la salud se fundamenta en varios principios esenciales que permiten a las personas tomar un rol proactivo en el mantenimiento de su bienestar y la gestión de sus condiciones de salud. Las bases clave del autocuidado son el conocimiento sobre la salud, la prevención de enfermedades, la gestión de patologías crónicas, el desarrollo de habilidades de autocuidado, el apoyo emocional y mental, la toma de decisiones informadas, la comunicación con profesionales de la salud y el monitoreo y evaluación.

Promover y practicar el autocuidado no solo ayuda a las personas a mantenerse saludables y gestionar condiciones existentes, sino que también contribuye a la sostenibilidad de los sistemas de salud al reducir la carga de enfermedades prevenibles y manejar de manera efectiva las crónicas.

Camarelles F, Tranche S, Muñoz E, Gómez JM. Semana del autocuidado semFYC. Aten Primaria. 1 de mayo de 2013; 45(5):229-30

Se ha descrito que los mayores condicionantes del autocuidado de las personas son sociales. Algunos ejemplos:

- **Rol de género:** las mujeres pueden tener doble carga laboral y/o ser agentes del cuidado de otras personas, por lo que en general las mujeres hacen menos ejercicio, duermen menos, etc.
- **Pobreza:** falta de acceso a vivienda, a alimentos saludables y a actividades comunitarias.
- **Malestar psicológico: a**fecta negativamente la motivación y la capacidad de autocuidado.
- **Barreras culturales:** no vacunarse, retraso en consultar al médico, alimentación inadecuada.
- **Precariedad laboral:** no hay tiempo para cuidarse o para acudir al centro de Atención Primaria.
- **Barrera idiomática.**

Si me cuido yo,
puedo cuidar a los demás.

Principalmente, hay cinco estrategias que han demostrado ser exitosas para la activación del autocuidado y la introducción de cambios en el estilo de vida para mejorar la salud:

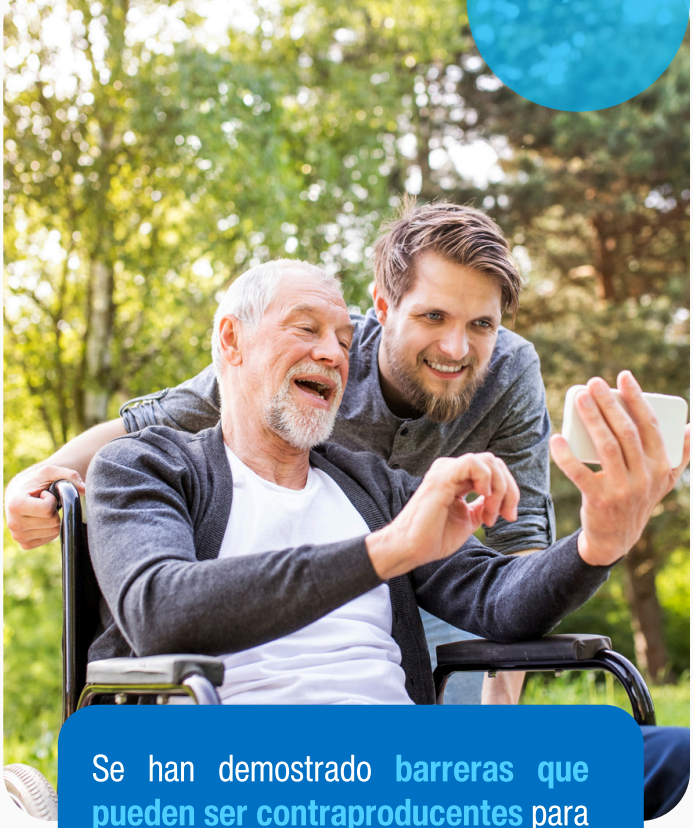
1. **Enfatizar la responsabilidad** de las/los pacientes en el cambio de la conducta en salud. No es el personal sanitario el responsable final de la salud de sus pacientes y quienes deben cambiar, sino que son las personas quienes han de tener un papel protagonista (*«Yo le puedo ayudar a dejar de fumar, cuando usted decida hacerlo y de la forma que usted escoja»*).

2. **Colaborar con las/los pacientes**. El personal sanitario que tiene más éxito en el cambio de comportamiento en salud de sus pacientes es el que colabora para establecer objetivos y estrategias y buscar soluciones a los problemas (*«Vamos a pensar qué estrategias puede aplicar para beber menos alcohol»*).

3. **Identificar pequeños pasos** hacia el cambio de conducta en salud. Acordar con las/los pacientes los pasos para llegar al objetivo. Estos pasos han de ser pequeños, detallados y factibles, evitando abrumar *(«Durante esta semana hemos acordado que andará media hora todos los días»).*

4. **Programar seguimientos frecuentes** dejando claro el apoyo del personal médico y de enfermería en su cambio de conducta y asegurándole que «la puerta estará siempre abierta». También es importante celebrar con los/las pacientes sus éxitos y animarlos. En las visitas de seguimiento, hay que centrarse en la resolución de los problemas u obstáculos encontrados *(«¿Qué dificultades has tenido con los consejos para bajar el colesterol?»).*

5. **Mostrar interés.** Transmitir a las/los pacientes una preocupación genuina por su salud *(«Me parece muy bien que estés pensando en dejar de fumar para mejorar tu salud»).*



Se han demostrado **barreras que pueden ser contraproducentes** para activar al paciente en su autocuidado y, por lo tanto, deben evitarse por el personal de salud.

- Mostrarse distante: profesional en rol técnico que no muestra interés.
- Centrarse en objetivos clínicos y no en los objetivos de los y las pacientes.
- Reñir o amenazar. Describir los resultados negativos si no cambian sus comportamientos no saludables *(«Como no deje de consumir alcohol va a acabar con una cirrosis en el hígado»)*.
- Abrumar con muchas instrucciones en una sola consulta.
- Establecer objetivos genéricos como, por ejemplo, adelgazar, comer menos dulces, ser más activo...
- Decirle lo que tiene que hacer y cómo sin hacerle partícipe en la elección de objetivos, ni en la elaboración del plan de acción.

Greene J, Hibbard JH, Alvarez C, Overton V. Supporting Patient Behavior Change: Approaches Used by Primary Care Clinicians Whose Patients Have an Increase in Activation Levels. Ann Fam Med. 1 de marzo de 2016;14(2):148-54.



“Claro que sí, me han ayudado un montón y tengo la experiencia más hermosa que me pudo pasar. Resulta que luego de uno de los espacios, me habló uno de los compañeros, para saludarme, para hacerme preguntas sobre la patología y demás. Salimos en algún momento a tomar café, y seguimos en permanente contacto. Un día me invitó a su casa, vive cerca a San Diego y había planeado antes de ir, entrar al centro comercial a comprar algún postre para el almuerzo y estando en esas, recordé que él no quería aceptar el bastón, porque se sentía como un anciano, y le compré un bastón, que casi no consigo (ríe). Llegué al apartamento, me presentó su esposo, a su gatico y antes de dar el regalo, le dije que era con todo el respeto y cariño del mundo, ya le había compartido mi experiencia con el bastón y él sabía que lo entendía. Y desde ese día empezó a practicar y ya usa más el bastón. Entonces para mí fue una experiencia muy positiva, un simple bastón y fue el regalo más grande del mundo para esa familia y fue un empujón de mi parte.”

La experiencia de uno de los cuidadores de los grupos de apoyo de pacientes.

Espacios como este grupo de apoyo buscan brindar cercanía y contención. Su disponibilidad puede variar según la sede, por lo que te invitamos a consultar en la tuya.



Artículo de opinión



Por:
Carolina Becerra Arias
Especialista Gestión del Conocimiento
Medicarte - Bucaramanga – Colombia

Artículo de opinión donde se vemos el autocuidado como un valor colectivo y no solo individual.

El uso de las redes sociales ha traído, sin duda, ventajas para la comunidad, en general, así como para las personas. En términos de redes sociales, permiten mantener relaciones personales a distancia, fortalecer vínculos y crear comunidades basadas en intereses comunes. Esto puede mejorar el bienestar emocional y reducir la sensación de aislamiento, lo cual pudo haberse reforzado tras la pandemia por COVID-19. Por otro lado, también facilitan el acceso a información y aprendizaje, a noticias, recursos educativos y oportunidades laborales, lo que puede enriquecer el conocimiento y el desarrollo personal.

En cuanto a lo personal, existen plataformas que permiten compartir ideas, experiencias y opiniones, lo que puede fortalecer la autoestima y el sentido de identidad, mientras que otras promueven el apoyo emocional y psicológico, a través de los grupos de apoyo en redes sociales. Estos pueden ofrecer contención emocional, especialmente en temas de salud mental, duelo o enfermedades crónicas.

Pese a lo comentado, están latentes algunos riesgos relacionados con el uso de redes sociales. El uso excesivo puede generar dependencia, afectar el sueño, la productividad y la concentración, especialmente en jóvenes. Asimismo, existen casos de ciberacoso y exposición a contenido dañino, con divulgación de imágenes íntimas, lo cual puede afectar la salud mental, especialmente en adolescentes y mujeres, quienes pueden ser más vulnerables, aunque puede presentarse en todas las edades, así como en hombres. Del mismo modo, por el mal manejo de datos personales puede llevar a robo de identidad, pérdida de privacidad y otras amenazas digitales.

Por otro lado, la exposición constante a vidas idealizadas puede generar sentimientos de insuficiencia y afectar la imagen corporal, al comparar con lo que se publica en redes sociales, especialmente por "*influencers*" o personas reconocidas.

Con lo expuesto hasta acá, se vislumbran beneficios que conlleva el uso de la tecnología, especialmente de las redes sociales, fundamentalmente para aspectos como facilidad al acceso de información, de recursos o herramientas que permitan el aprendizaje de algún tipo de conocimiento, soporte emocional y conexión/apoyo social. No obstante, esto amerita el uso responsable de las redes sociales, dado el riesgo de amenazas cibernéticas, violación a la privacidad o seguridad, ciberacoso, y ansiedad o depresión, en casos donde lo consumido por esta vía se concibe como un ideal, desconociendo el fin de publicar solo aspectos positivos para atraer más seguidores o consumidores de redes.

A continuación, se enlistan algunas estrategias para un uso saludable de redes sociales, con el fin de potenciar el bienestar:

- Reducir el tiempo que se pasa en redes sociales y establecer límites, con metas alcanzables, paulatinamente. Por ejemplo, disminuir media o una hora al día, según tiempo destinado para esto.
- Priorizar las interacciones cara a cara, con el fin de fomentar las relaciones en persona con amigos y familiares, para que estas no sean reemplazadas por las interacciones en línea.
- Ser consciente de los contenidos, esto es, prestar atención al tipo de contenido con el que se interactúa y evitar la comparación constante con perfiles de celebridades o personas reconocidas en el medio.
- Practicar la conciencia plena, para vivir más en el momento presente y ser consciente de los propios sentimientos, para así disminuir el impacto del FOMO-Fear Of Missing Out (miedo a perderse algo) y mejorar el bienestar general.
- Desarrollar la resiliencia emocional: afrontar los comentarios negativos y las frustraciones que surgen en línea, a través de la resiliencia.



Referencias:

- *Escritos de psicología. Redes sociales: beneficios y riesgos en nuestra vida diaria. Citado: octubre 2 de 2025.*
- *Disponible en: https://www.escritosdepsicologia.es/redes-sociales-beneficios-y-riesgos/*
- *Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital – España. Citado: octubre 2 de 2025.*
- *Disponible en: https://www.ospi.es/images/documentos/archivos/beneficios_riesgos_uso_internet_redessociales_2022.pdf*

CUIDAR DE QUIENES CUIDAN

Nuestra filosofía hecha acción



Por:
Carolina Duarte
Directora Desarrollo Organizacional
Cruz Verde Colombia
Bogotá - Colombia



Artículo de opinión

En Medicarte y Cruz Verde creemos que nuestra verdadera fortaleza nace de las personas. Cada colaborador y colaboradora es el corazón de lo que hacemos, y por eso todas nuestras acciones desde el área de Bienestar y Calidad de Vida responden a una convicción profunda: cuando cuidamos de quienes hacen parte de nuestra organización, ellos pueden cuidar mejor de las miles de personas que confían en nosotros cada día.

Nuestro propósito es claro: crear experiencias que generen equilibrio entre la vida personal, laboral y familiar, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la conexión que nos une como equipo. Para lograrlo, hemos construido nuestra gestión sobre el Modelo de Bienestar FEMSA, que integra cinco dimensiones esenciales: cuerpo sano, bienestar psicológico, vida laboral, bienestar financiero y conexiones sociales. Dimensiones que hemos hecho nuestras al conectarlas con la esencia de nuestra cultura Cerca Siempre.

Este ADN se convierte en nuestra ruta de acción y nos inspira a trascender, diseñando programas que no solo ofrecen beneficios, sino que transforman la manera en que vivimos y sentimos nuestra organización día tras día. **Reverdecer**, que acompaña a quienes inician una nueva etapa de vida; **Trayectoria**, que celebra los años de dedicación; o **Universo CVM**, que abre las puertas a las familias para aprender y disfrutar juntos, son ejemplos tangibles de cómo convertimos el bienestar en una experiencia real.

Cada iniciativa está respaldada por mediciones claras y, sobre todo, por la voz de nuestros colaboradores y colaboradoras. Escuchamos, aprendemos y evolucionamos, porque sabemos que el verdadero impacto se refleja en la vida de quienes reciben estos programas.

Hoy reafirmamos que nuestra cultura se construye juntos: líderes y colaboradores(as) caminando como un solo equipo, con la certeza de que los grandes resultados nacen de empezar por lo más valioso que tenemos: **nuestra gente.**



Diversidad, inclusión y talento:
así construimos salud

En Medicarte creemos que la salud empieza por casa. Por eso, promovemos un ambiente laboral donde la diversidad es bienvenida, la inclusión es real y el bienestar de nuestro equipo es tan importante como el de las personas a quienes cuidamos.

- Ambiente inclusivo y respetuoso
- Programas de bienestar
- Oportunidades de crecimiento profesional
- Trabajo con propósito: transformar vidas

Únete a nuestro equipo
y construyamos salud

Vigilado Supersalud



CONSEJOS PRÁCTICOS

pequeños cambios, grandes resultados

5 *hábitos diarios para cultivar bienestar emocional en familia*

El bienestar emocional no se trata de grandes logros ni momentos perfectos, sino de pequeñas acciones cotidianas que nos conectan con lo que realmente importa. Aquí te compartimos cinco hábitos sencillos que puedes practicar en familia, cada día, para fortalecer el equilibrio emocional y crear un hogar más tranquilo y armonioso:

1

Practicar la gratitud juntos

Antes de dormir o durante una comida, invita a cada miembro de tu familia a decir una cosa por la que se siente agradecido ese día. Agradecer nos ayuda a enfocarnos en lo positivo, incluso en días difíciles.

2



Cuidar el descanso

Establezcan una rutina de sueño que promueva el buen descanso. **Dormir bien mejora el estado de ánimo**, la paciencia y la capacidad de resolver conflictos con calma.

3



Respirar con conciencia

Tómense un minuto para respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Puedes hacerlo antes de empezar el día, al llegar a casa o cuando haya tensión. **Respirar juntos ayuda a calmar la mente y el cuerpo.**

4



Desconectarse para recontectarse

Pongan un momento del día sin pantallas para hablar, compartir una comida o simplemente estar presentes. El tiempo de calidad fortalece la confianza y nos recuerda que el bienestar también se construye con presencia y escucha

5



Buscar contacto positivo

Abrazarse, reír, jugar, mirarse a los ojos. **El contacto afectivo mejora la salud emocional**, genera conexión y refuerza los lazos familiares.

Estos hábitos son pequeños, pero sostenidos en el tiempo pueden marcar una gran diferencia. Empieza con uno, hazlo parte del día, y verás cómo el bienestar se vuelve un estilo de vida en casa.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

consejos para comer con **intención y atención**



Por:
Jasbleidi Buitrago
Nutricionista Medicarte
Medellín - Colombia

En Medicarte creemos que comer es mucho más que nutrir el cuerpo: es un encuentro contigo, con tus emociones y con tu entorno. Te invitamos hoy a construir juntos el camino hacia una alimentación consciente, donde cada bocado sea intencional, cada pausa tenga sentido y cada bocado de comida sea un acto de cuidado.

¿Qué entendemos por alimentación consciente?

La alimentación consciente (*mindful eating*) consiste en prestar atención plena al acto de comer (desde la elección de los alimentos hasta las sensaciones físicas y emocionales durante la ingesta), a tus sentidos, al presente y al vínculo entre cuerpo – mente – alimento sin juicios. No se trata de una dieta, sino de una práctica dietética de conexión que te ayuda a reconocer cuándo tienes hambre real, cuándo te sientes saciado/a y qué emociones influyen en tu forma de alimentarte.



Fisiología detrás de la alimentación consciente

Cuando comemos con calma y sin distracciones, favorecemos el funcionamiento natural de nuestras señales internas: hormonas como la leptina y la colecistoquinina (CCK) informan al hipotálamo que hemos comido suficiente; la grelina, generada en el estómago, disminuye durante la ingesta; si comemos rápido, no damos tiempo a que esa señal se regule y terminamos sobrealimentándonos; Se activa el sistema parasimpático, lo que mejora digestión, absorción de nutrientes y sensación de calma; Al poner atención, modulamos la liberación de dopamina frente a alimentos muy palatables, lo que reduce el impulso de comer por antojo.

Cuando las señales se distorsionan

No siempre estas señales fisiológicas son claras o genuinas. **Existen interferencias que alteran la percepción del hambre y la saciedad:**



Productos ultra procesados: ricos en azúcares añadidos, grasas poco saludables, potenciadores de sabor y edulcorantes artificiales, que "hackean" o alteran el sistema de recompensa cerebral, generando placer inmediato, pero alterando la percepción de la saciedad, alteran la percepción fomentando el comer sin control.



Consumo de alimentos con distractores: comer frente a pantallas (televisor, celular, Tablet, pc), mientras conduces, trabajas, bajo estrés o en condiciones indignas o de maltrato, mantiene niveles altos de cortisol y adrenalina, lo que silencia las señales de saciedad y promueve ingestas impulsivas.

En estos casos, podemos confundir hambre fisiológica real con hambre emocional o inducida. La alimentación consciente es, entonces, un camino para disfrutar la alimentación, pero también para reeducar la escucha interna y reconectar con las verdaderas necesidades corporales.

Así podrías empezar:

PAUSA

Respira antes de comer. Observa tu nivel de hambre

OBSERVA

Colores, texturas, aromas. Nota tus expectativas y emociones

COME LENTO

Mastica sin distracciones y saborea. Observa el sabor, texturas y temperatura

HAZ UNA PAUSA

Respira y observa tus sensaciones corporales luego de llevar varios bocados

EVALÚA

Al terminar, revisa cómo te sientes. Nota saciedad y satisfacción. Si quieres, agradece

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- Come sin pantallas
- Usa platos pequeños o acorde a las porciones
- Antes del primer bocado una respiración profunda y agradece
- Sé compasivo/a: evita juzgarte
- Respeta tus señales internas más que las reglas externas

Practicar alimentación consciente no es moda, es una forma de devolverle al cuerpo su sabiduría natural. Cuando elegimos comer con intención y atención, no solo nutrimos el organismo, sino que cultivamos la calma, el autocuidado y la libertad frente al maravilloso acto de comer.

Medicartoso y sus amigos

Bienestar para niños y niñas

En busca de la felicidad



Por:
Liliana Gómez Rojas
Química farmacéutica - Analista de información técnica Medicarte
Medellín - Colombia









Calma de Dragón

Respiración para niños y niñas

Draco te enseña cómo calmarte cuando sientas ansiedad, miedo o ira

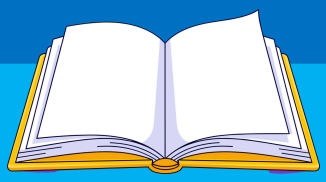
Escanéame



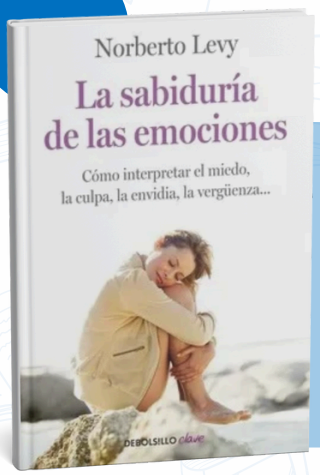


Reunimos herramientas útiles, materiales recomendados y fuentes confiables. Este es un espacio para descubrir opciones que faciliten el bienestar y mejoren la calidad de vida.

Recursos y recomendados



LIBROS
SOBRE BIENESTAR INTEGRAL



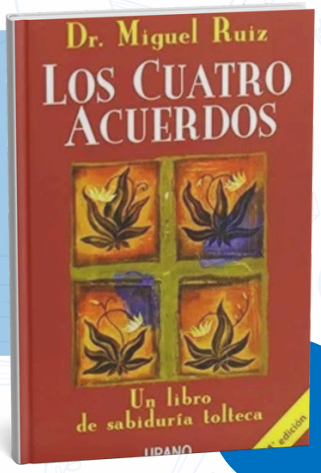
LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES

Por:
NORBERTO LEVY

Un libro que enseña a entender las emociones como aliadas en lugar de enemigos. Explica el propósito de cada emoción (miedo, rabia, tristeza, etc.) y cómo gestionarlas para alcanzar un bienestar más auténtico.

LOS CUATRO ACUERDOS

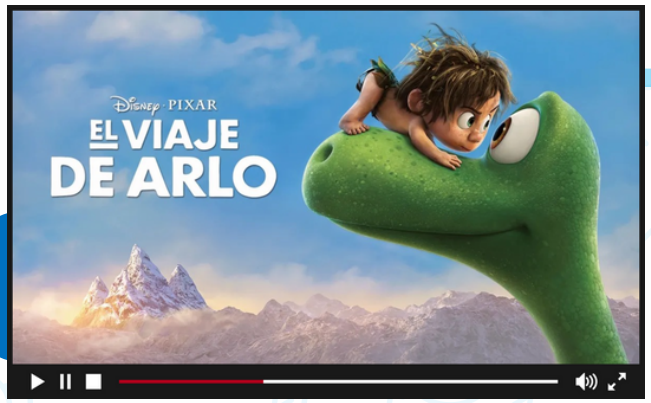
Por:
DON MIGUEL RUIZ



Basado en la sabiduría tolteca, este libro propone cuatro principios para vivir con más libertad interior: sé impecable con tus palabras, no te tomes nada personal, no hagas suposiciones y haz siempre tu máximo esfuerzo. Profundo y fácil de aplicar.



PELÍCULAS O SERIES
SOBRE BIENESTAR INTEGRAL



EL VIAJE DE ARLO

En esta película de Disney-Pixar, Arlo, un joven dinosaurio, vive dominado por el miedo y la inseguridad. Todo cambia cuando una tormenta lo arrastra lejos de casa, obligándolo a enfrentar peligros que lo retan a superarse. Durante su travesía, conoce a Spot, un pequeño humano que se convierte en su amigo y red de apoyo durante el desafiante regreso a casa. Juntos descubren que el miedo no desaparece, pero puede transformarse en fuerza.

Como dice la película: **“A veces, venciendo el miedo, encontrarás la belleza al otro lado”**, “No te deshaces del miedo, pero si lo resistes, sabrás de lo que eres capaz”. Una historia que nos recuerda que el bienestar emocional no es evitar el miedo, sino aprender a enfrentarlo y crecer con él.

KUNG FU PANDA 2



En Kung Fu Panda 2, Po descubre que para ser verdaderamente fuerte necesita encontrar paz interior. Su viaje lo lleva a conocer su historia, aceptar su pasado y reconciliarse con su identidad. Esta transformación emocional le permite desbloquear su verdadero poder. La película nos enseña que el bienestar integral nace del autoconocimiento, la sanación emocional y el equilibrio entre mente y cuerpo. Solo al entender quiénes somos podemos avanzar con fuerza y claridad.





LA MENTE EN POCAS PALABRAS

Conocer el cerebro puede parecer complejo, pero esta miniserie documental de Netflix lo hace accesible e interesante. A través de testimonios de expertos, elementos visuales y entrevistas, cada episodio explora temas esenciales como el sueño, la ansiedad, la meditación, la creatividad y la atención.

Nos invita a entender cómo funciona nuestra mente y cómo ese conocimiento puede mejorar nuestra calidad de vida. Desde aprender a reconocer la ansiedad, hasta descubrir el poder de la meditación para estar presentes, esta serie nos recuerda que conocernos desde adentro es clave para cuidar nuestro cuerpo, emociones y pensamientos.

Una propuesta que conecta ciencia y bienestar, de manera sencilla, ayudándonos a comprender que **el equilibrio mental es fundamental para vivir con plenitud**.





PÓDCAST
SOBRE BIENESTAR INTEGRAL



El reconocido comunicador mexicano nos invita a reflexionar sobre la vida, el crecimiento personal y la espiritualidad. A través de entrevistas y charlas inspiradoras, ofrece consejos prácticos para cultivar un estilo de vida más consciente y pleno.



Un espacio ideal para quienes buscan serenidad en medio de la rutina. Iciar Burgos conduce sesiones de meditación sencillas y profundas que ayudan a conectar con la calma, reducir el estrés y fomentar la atención plena.



Más que un podcast, es una experiencia de mindfulness. Aquí encontrarás meditaciones guiadas, entrevistas y herramientas para integrar el hábito de la meditación en tu día a día, fortaleciendo tu bienestar emocional y mental.

APLICACIONES
SOBRE BIENESTAR INTEGRAL



DIARLY
(iOS)

Un diario digital moderno y seguro para registrar pensamientos, emociones y vivencias. Es perfecto para quienes desean trabajar en el autoconocimiento y la claridad mental a través de la escritura diaria.

MY DIARY
(Android)



Con opciones de privacidad y personalización, esta app permite crear un espacio íntimo para tus reflexiones, pensamientos y recuerdos. Un recurso práctico para gestionar emociones y construir un hábito de *journaling*.



Aprende, cuida y transforma tu vida.

Escucha nuestro pódcast ahora

- Bienestar físico
- Salud mental
- Consejos prácticos
- Historias que inspiran
- Especialistas
- Pacientes

Disponible en:

Vigilado Supersalud

COCINA CON
Medicarte

Disfruta de estas recetas fáciles y saludables con tu familia y amigos

Crepe de avena
(para dos personas)

Ingredientes



- 1 taza harina de avena o en hojuelas
- 1 huevo
- ½ taza de leche o de bebida vegetal
- Aceite de origen vegetal
- Sal al gusto

Opcional: puedes acompañar tus crepes con queso, preferiblemente bajo en grasa, tomates y champiñones salteados con queso parmesano.

Preparación

1. En caso de que tu avena esté en hojuelas, llévalas a una licuadora o procesador de alimentos y tritura la avena hasta convertirla en harina.
2. Añade luego una pizca de sal, 1 huevo y ½ taza de leche o bebida vegetal. Y vuelve a licuar hasta obtener una mezcla compacta.
3. En una sartén antiadherente extiende la mezcla de la harina de avena y cocina a fuego medio por 1 o 2 minutos. Dale la vuelta con cuidado.
4. Saltea los vegetales y luego agrégalos al crepe. Esparce el queso parmesano.



Encuentra el recetario completo y otros descargables aquí:

COCINA CON Medicarte

Tostadas con salsa de aguacate

(para dos personas)

Ingredientes



- 1 aguacate pequeño maduro
- ½ cebolla de huevo
- Hojas de cilantro
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Opcional: si te gusta el picante puedes adicionar un trocito de ají picante para darle un toque a tu salsa.

Preparación

1. Lleva a la licuadora o procesador de alimentos el aguacate, la cebolla y el cilantro. Licúa por 3 minutos.
2. Deposita la mezcla en un recipiente y revuelve con el limón, la sal y la pimienta al gusto.
3. Toma un par de tostadas y úntalas con la salsa de aguacate. Puedes decorar con rodajas de tomate y hojas de albahaca.



Descubre en nuestra *playlist* recetas saludables y deliciosas

YouTube

Conócenos

Somos Medicarte



Bienestar Integral: Modelos de Atención Integrales en Medicarte

#Somos FEMSA

En Medicarte, entendemos que el bienestar de una persona va más allá de tratar una enfermedad. Nuestro modelo de atención integral está diseñado para responder de forma coordinada a las necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales de los pacientes con enfermedades crónicas y huérfanas.

A través de un **enfoque holístico, transdisciplinar y centrado en la persona**, articulamos los esfuerzos del equipo de salud con el paciente y su familia, garantizando intervenciones personalizadas desde la prevención hasta el cuidado al final de la vida. Integramos la salud mental como un eje fundamental del tratamiento, promoviendo una atención más humana, eficiente y efectiva.

Nuestro modelo nos permite gestionar los riesgos clínicos y sociales, reducir complicaciones evitables y mejorar la calidad de vida de quienes acompañamos.

Con compromiso ético, innovación constante y excelencia clínica, seguimos construyendo un sistema de salud más coherente, más empático y verdaderamente centrado en el bienestar integral.

Novedades institucionales y logros del año

Comprometidos con la excelencia en el servicio y la seguridad del paciente

En julio de 2025, recibimos la visita del INVIMA (Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos) como parte del proceso de **certificación de nuestra central de mezclas de medicamentos** en la sede Cali. Este importante hito nos permitió fortalecer nuestros procesos y avanzar hacia prácticas más seguras y eficientes, con un impacto directo en el bienestar y seguridad de nuestros pacientes.

Durante el segundo semestre del año, varias de nuestras sedes —Cali, Pereira, Manizales, Popayán, Ibagué, Tunja, Cajicá y Bogotá— fueron visitadas en el marco de jornadas de verificación orientadas a evaluar el cumplimiento de las condiciones de calidad en la prestación de servicios. **Todas las evaluaciones obtuvieron resultados sobresalientes**, lo que reafirma nuestro compromiso con la excelencia y el cuidado integral de nuestros pacientes y sus familias.

Asimismo, en agosto de 2025 y gracias al trabajo articulado entre la Subdirección de Planeación y Proyectos, la Gerencia Regional y el equipo de Calidad, realizamos con éxito el **traslado de nuestra sede en Barrancabermeja** a un nuevo espacio. Este lugar, más amplio, acogedor y funcional, está diseñado para brindar una atención integral, segura y humanizada a quienes confían en nosotros cada día.

REVISTA

Medicarte contigo

No. 04 - Diciembre 2025



medicarte.com.co

@MedicarteContigo

01 8000 420 011