

¿Qué hacer y qué no ante el acné?

LA APARICIÓN del acné es un padecimiento que, aunque se presenta en mayor medida en los adolescentes, también puede afectar a personas adultas. Un mal tratamiento puede ocasionar cicatrices y afectaciones a la calidad de vida, por lo tanto es importante identificar cuándo se debe visitar a un especialista.

Arturo Argote, coordinador de dermatología de Colsanitas, afirma que “el acné es una enfermedad en la que intervienen diferentes factores, como las hormonas, particularmente los andrógenos, también los trastornos de queratinización o proceso en la formación de la piel, y la bacteria *Propionibacterium Acnes*. Se presenta con mayor frecuencia en adolescentes debido al desarrollo tanto en hombres como en mujeres”.

Para evitar que el acné aumente o deje cicatrices irreparables tanto en la cara, como en el pecho o la espalda que afectarán la calidad de vida del paciente, es imprescindible visitar al dermatólogo. Por ello es importante tener en cuenta:

● **Evite tratamientos case-ros:** es común que se utilicen muchos, entre ellos el uso de cremas dentales sobre el acné. Ello puede llegar a empeorar la situación.

● **Influencia de los alimentos:** siempre se ha creído que cierto tipo de alimentos pueden empeorar el acné, pero eso no es cierto. La alimentación no altera el curso de la enfermedad. Investigaciones sobre el efecto de la leche como el de comidas ricas en carbohidratos han comprobado que los alimentos no producen acné.

● **Constancia en los tratamientos:** Los tratamientos recomendados por el médico dermatólogo requerirán tiempo. Por lo tanto, estos deben realizarse de manera completa para que cumpla los objetivos esperados.

● **Uso de maquillaje y protectores solares:** si una persona está sufriendo acné debe prestar especial atención a los diferentes productos que se aplica en la cara. Los maquillajes y protectores solares grasos, que contienen muchos lípidos y otros químicos que inducen a la oclusión del folículo piloso deben ser evitados.

● **Ir al dermatólogo:** Es ideal visitar al especialista desde el primer momento en que aparece el acné porque ello permitirá un tratamiento más acorde y evitará que se cometan errores que terminarán empeorando el padecimiento.

¿CUÁNTOS DE ESTOS CONOCE?

Matricúlese con la cultura y visite las U para aprender de sus museos

● En Bogotá hay más de 30. Promover el arte, la historia, el patrimonio y nuevos talentos, los objetivos

TENER UNA experiencia cultural en Bogotá es más fácil de lo que muchos creen, ya que hay una gran variedad de museos que permiten ampliar el conocimiento en distintos temas. Generalmente se sabe de gran parte de estos sitios que hay en la ciudad, ¿pero sabía usted que la universidades también tienen a su disposición salas de exposiciones y museos?

Las instituciones educativas en el proceso de ampliar el conocimiento a los habitantes cuentan con una serie de museos, los cuales en la mayoría de los casos quieren resaltar el fuerte de las facultades. Los más comunes de ellos son los de arte e historia natural.

Así, los artistas que deseen exhibir sus proyectos, las universidades les pueden abrir sus puertas en sus salas de exposiciones. Ello depende del tema, las condiciones del mismo y, obviamente, la disponibilidad en el cronograma.

Aunque son varias las que cuentan con un espacio abierto al conocimiento y a la historia, la Universidad Nacional de Colombia se destaca por tener 12 museos entre los que se encuentran: el de la Ciencia y el juego, el de Arquitectura Leopoldo Rother, el de historia natural, el panteológico en Villa de Leyva, el de arte, el de Ciencias Forenses, la Casa Jorge Eliecer Gaitán, el Entomológico, el Organológico Musical, el Observatorio Astronómico, el Claustro San Agustín y el de historia de la medicina.

Seguida de ésta, la Universidad Pontificia Javeriana tiene dentro de sus instalaciones los museos de historia natural y el de artes gráficas. En pleno siglo XXI cuando la tecnología ha derribado barreras de tiempo y lugar, tiene otro muy atractivo, que es el Museo Virtual de los Minerales del Instituto Geográfico.

Pero la cuantiosa lista no acaba allí. La Universidad Jorge Tadeo Lozano tiene a su haber el Museo del Mar donde presenta los ecosistemas marinos por medio de dioramas, acompañados de robots y herramientas de

multimedia. Adicional a esto, la facultad de artes pone a disposición de los creativos su sala de exposiciones. Y no sólo se trata de pinturas, esculturas o instalaciones. A la fotografía de ha dado un gran impulso.

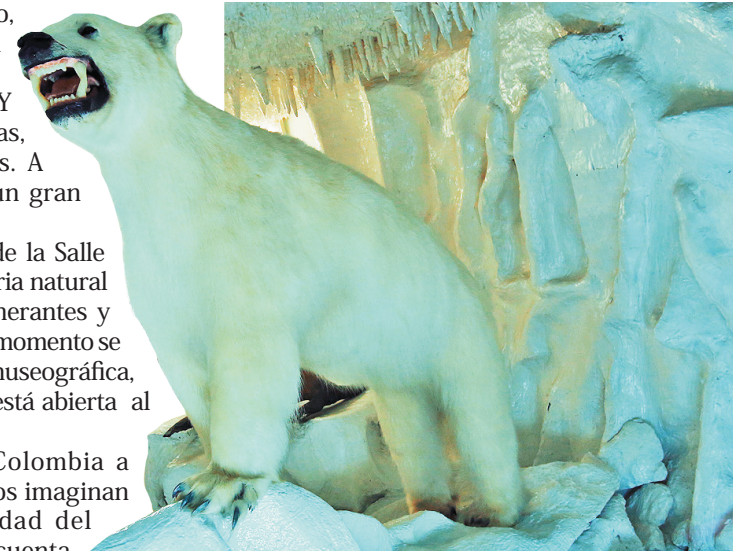
Por su parte el Museo de la Salle se enfoca en temas de historia natural por medio de muestras itinerantes y temporales. Aunque en este momento se encuentra en renovación museográfica, su exposición permanente está abierta al público.

El Museo Militar de Colombia a diferencia de lo que muchos imaginan pertenece a la Universidad del Rosario, la cual también cuenta con otro que lleva por nombre Museo Universidad del Rosario en donde se constantemente hay exhibiciones sobre el patrimonio histórico y cultural del claustro donde se pruebe la formación profesional.

La Universidad Militar por su parte tiene el Museo de Telecomunicaciones. En él se pueden apreciar más de 300 instrumentos trascendentales en la historia de Colombia. Esta exhibición sobre los primeros medios de comunicación en Colombia y sus avances hasta el presente siglo se puede apreciar en la sede de Cajicá.

De otra parte, el Museo de la Sociedad de Cirugía, perteneciente a la Universidad FUCS, ofrece a sus asistentes un espacio para conocer cómo y qué instrumentos se utilizaban en los procesos quirúrgicos años atrás. El gran recorrido por la historia de la medicina es el encargado de adornar el Hospital San José

Pero si lo que quiere es dar un “viaje” por la cultura de nuestros ancestros y conocer los trajes típicos regionales, la forma de vestir de los indígenas y conquistadores y ocasio-



LAS UNIVERSIDADES tienen varios museos. En solo Bogotá hay más de 30 y casi nadie los conoce. / Alcaldía de Bogotá

nalmente algunas colecciones de grandes diseñadores de moda puede visitar el Museo de Trajes de la universidad América, ubicado en la casa de Manuelita Sainz.

Otro lugar muy atractivo y poco conocido como los anteriores es La casa Uribe Uribe, que fue convertida en museo por Universidad Libre de Colombia. Allí se cuentan fragmentos de una historia que sucedió hace más de un siglo ya que en ella reposan algunas pertenencias del expresidente Rafael Uribe Uribe. Este recinto es usado además como salón de para las clases de posgrado.

Por su parte la Universidad de los Andes tiene espacio para el arte y la historia: dos salas de exposiciones temporales y el Museo de Historia Natural, el cual alberga 23.893 especímenes registrados distribuidos entre entomología, invertebrados, mamíferos, aves, anfibios, hongos, reptiles peces y un herbario.

Uno de cada 4 niños menores de cinco años sufre de anemia

EN COLOMBIA, la anemia alcanza cifras alarmantes, convirtiéndose en un problema de salud pública que afecta en mayor medida a los niños en sus primeros cinco años de vida. De ellos, la población que más la padece son los niños menores de un año, en la cual al menos 1 de cada 2 tiene anemia nutricional%. También se estima que 1 de cada 6 mujeres embarazadas presenta la enfermedad, convirtiéndola en una condición nutricional que afecta poblaciones.

Esta enfermedad, que se presenta en la mayoría de los casos cuando el cuerpo no consume suficiente cantidad de hierro, puede mostrar síntomas como cansancio, palidez, pérdida de apetito, sueño, retraso en el crecimiento y bajo

rendimiento escolar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la anemia como un problema mundial de salud pública que se presenta principalmente en países en vía de desarrollo y que ha llegado a afectar a 600 millones de niños en todo el mundo, donde al menos el 50 % de los casos se atribuyen a la carencia de hierro[6].

La anemia infantil es una enfermedad en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos de lo normal, y aunque puede ser causada por parásitos y enfermedades hereditarias o adquiridas, el factor más común suele ser la falta de hierro, un nutriente necesario, especialmente durante la primera infancia y la niñez.

El gastropediatra Johon Garcés,

explica que “esta enfermedad ocurre cuando hay una deficiencia en la cantidad de hierro, un nutriente esencial que ayuda a la formación de glóbulos rojos”. De igual manera Johon Garcés advierte que es “importante generar conciencia entre la comunidad médica, el gobierno y la ciudadanía sobre el impacto que tiene esta enfermedad, especialmente en los primeros años de vida”. Como medida de prevención, Garcés recomienda consumir una dieta adecuada, y aumentar la ingesta de alimentos con alto contenido de hierro.

En Colombia, los niños menores de dos años son particularmente vulnerables a sufrir de anemia, ya que la disponibilidad y variedad de alimentos en algunos casos es

limitada. La variedad en la alimentación, un componente importante en la nutrición infantil, puede verse afectada por factores culturales, desinformación, la pobreza o incluso las prácticas alimentarias. En los niños, la deficiencia de hierro es una de las más prevalentes, lo que aumenta el riesgo de enfermedad, mortalidad y discapacidad temprana. Ante esta problemática, el Ministerio de Salud y Protección Social ha venido adelantando iniciativas como el Programa Nacional de Prevención y Reducción de Anemia Nutricional en la primera infancia, para hacer frente a esta problemática. No obstante, la situación aún resulta preocupante ya que 1 de cada 4 niños menores de 5 años presenta anemia.