

## Contenido

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Editorial                          | 1 |
| 2. Sección Legislación Nacional       | 1 |
| 3. Sección Jurisprudencia             | 3 |
| 5. Sección Organismos Internacionales | 4 |
| 6. Sección Noticias en salud          | 5 |

## EDITORIAL

### ¿Y qué tal un poema?

*Me gustas cuando callas porque estás como ausente,  
y me oyes desde lejos, y mi voz no te toca.*

*Parece que los ojos se te hubieran volado  
y parece que un beso te cerrara la boca.*

*Como todas las cosas están llenas de mi alma,  
emerges de las cosas, llena del alma mía.*

*Mariposa de sueño, te pareces a mi alma,  
y te pareces a la palabra melancolía.*

*Me gustas cuando callas y estás como distante.*

*Y estás como quejándote, mariposa en arrullo.*

*Y me oyes desde lejos, y mi voz no te alcanza:*

*déjame que me calle con el silencio tuyo.*

*Déjame que te hable también con tu silencio*

*claro como una lámpara, simple como un anillo.*

*Eres como la noche, callada y constelada.  
Tu silencio es de estrella, tan lejano y sencillo.*

*Me gustas cuando callas porque estás como ausente.*

*Distante y dolorosa como si hubieras muerto.*

*Una palabra entonces, una sonrisa bastan.  
Y estoy alegre, alegre de que no sea cierto. (Pablo Neruda)*

Lee todo en: [Poema XV de Pablo Neruda - Me gustas cuando callas...](http://www.poemas-del-alma.com/)

<http://www.poemas-del-alma.com/>



## El Ministerio de Salud y Protección Social reglamentó el inciso cuarto del artículo 11 de la Ley 1608 de 2013.

Mediante la Ley 1608 de 2013 se adoptaron medidas para mejorar la liquidez y el uso de algunos recursos del sector salud y al tenor del inciso cuarto de su artículo 11 se dispuso que "(...) *En el caso de los recobros y reclamaciones que se realizan al FOSYGA cuya glosa de carácter administrativo hubiese sido notificada con anterioridad a la expedición de la presente Ley, y sobre los cuales no haya operado el término de caducidad de acción Contenciosa Administrativa correspondiente, solo se exigirán para su reconocimiento y pago los requisitos esenciales que demuestren la existencia de la respectiva obligación. Las entidades recobrantes deberán autorizar el giro directo del valor total que se llegue a aprobar a favor de las instituciones Prestadoras de Salud habilitadas. El Ministro de Salud y Protección Social podrá permitir que los documentos de soporte de los cobros o reclamaciones ante el FOSYGA sean presentados a través de imágenes digitalizadas o de la tecnología que para tal efecto defina dicha entidad.*"

Dicho norma tiene como finalidad señalar qué se entiende por glosa de carácter administrativo tanto en materia de los recobros presentados por las Entidades Promotoras de Salud (EPS) por concepto de medicamentos, servicios médicos o prestaciones de salud no incluidos en el Plan Obligatorio de Salud como por las reclamaciones formuladas por las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud con cargo a los recursos de la Subcuenta de Seguro de Riesgos Catastróficos y Accidentes de Tránsito (ECAT) del FOSYGA. Este

*El Ministro de Salud y Protección Social podrá permitir que los documentos de soporte de los cobros o reclamaciones ante el FOSYGA sean presentados a través de imágenes.*

Decreto establece las condiciones para el trámite de dichas glosas y los



elementos esenciales que demuestren la existencia de la obligación objeto de recobro o reclamación.<sup>1</sup>

**El Ministerio de Hacienda y Crédito Público, mediante el Decreto 0348 de 2013,** hace una adición al Artículo 11 del Decreto 4142 de 2011 mediante el cual ordena los gastos y celebrar los contratos y convenios necesarios para el cumplimiento de los objetivos y funciones del Consejo Nacional de Juegos de Suerte y Azar y su Secretaría Técnica dentro de los límites legales. Además, establece que COLJUEGOS deberá incluir anualmente dentro de su presupuesto el rubro destinado a cubrir todos los gastos que requiera el Consejo Nacional de Juegos de Suerte y Azar y su Secretaría Técnica para garantizar el eficiente y oportuno cumplimiento de las funciones a ellos asignadas en virtud del Decreto Ley 4144 de 2011.

**El Ministerio de Salud y Protección Social a través del Decreto 0485 de 2013** determina la presentación del segundo proceso de compensación, conforme a las reglas previstas en el Decreto 2280 de 2004, para el día 16 hábil del mes de marzo de 2013 de las EPS y demás entidades obligadas a compensar. Igualmente, no da lugar a la presentación de declaraciones de corrección de que trata el Artículo 13 de Decreto ya mencionado.

**El Ministerio de Hacienda y Crédito Público expidió el Decreto número 565 de 21 de marzo 2013 “Por el cual se realizan incorporaciones y sustituciones al presupuesto General de la Nación”** y dispuso que de conformidad al Artículo 167 de la Ley 1607 de 2012, "por la cual se expiden normas en materia tributaria y se dictan otras disposiciones", se sustituye el impuesto global a la gasolina y al ACPM, consagrado en los Artículos 58 y 59 de la Ley 223 de 1995 y el IVA a los combustibles, consagrado en el título IV del Libro 111 del Estatuto Tributario y demás normas pertinentes, por el IMPUESTO NACIONAL A LA GASOLINA Y AL ACPM, faculta al Gobierno Nacional para realizar las incorporaciones y sustituciones al Presupuesto General de la Nación que sean necesarias para adecuar las rentas y apropiaciones presupuestales a lo dispuesto en el Artículo 167, sin que con ello se modifique el monto total aprobado por el Congreso de la República.

En consecuencia, se decreta mediante Artículo 1. Sustituir en los ingresos corriente de la Nación, previstos en la Ley 1593 de 2012, la suma de \$ 717.084.000.000 correspondientes al Impuesto al Valor Agregado y se incorpora el impuesto nacional al consumo por la misma suma.

Artículo 2. Se sustituye en los ingresos corrientes de la nación, previstos en la Ley 1593 de 2012, el impuesto global a la gasolina y al ACPM, por la suma de \$ 1.297.017.000.000 y la suma de \$ 2.034.533.000.000 correspondiente al Impuesto de Valor Agregado y se incorpora el impuesto nacional a la gasolina y al ACPM por \$ 3.331.550.000.000.

<sup>1</sup>Presidencia de la República. Normativa/Decretos/2013/Documents/MARZO/04/DECRETO%20MARZO%20DE%202013.pdf



Estas son las sentencias de tutela que pueden ser de su interés y que fueron publicadas por la Corte Constitucional en el Boletín No 5 del año 2013<sup>2</sup>.



Acción de tutela contra Juzgado de Familia. Legitimación en la causa por activa, en particular la figura de la agencia oficiosa, en los procesos que buscan la protección de los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes. Procedencia excepcional de la acción de tutela contra providencias judiciales o contra actos administrativos. Defecto fáctico. Dimensión positiva y dimensión negativa. Violación directa de la Constitución. Derecho fundamental de los niños a tener una familia y no ser separados de ella. Principio del interés superior de los menores de 18 años. Derecho fundamental de los menores de 18 años a ser escuchados. (T-094/13)

Acción de tutela contra el INPEC. Procedencia de la acción de tutela para controvertir actos administrativos que ordenan traslado de los empleados públicos cuando está de por medio la salud. Alcance y límites al *ius variandi*. Carácter fundamental autónomo del derecho a la salud. Derecho a la salud mental. Deberes de solidaridad del Estado y la sociedad en la protección de los enfermos mentales y el papel de la familia en su recuperación. La sala constata la vulneración a los derechos fundamentales del demandante por parte de la entidad demandada al ordenar su traslado a otra ciudad, distante de donde reside su núcleo familiar, desconociendo la complejidad de su situación y los diversos factores que han incidido en su salud. La Corte al estudiar casos similares ha admitido que el soporte emocional y afectivo que brinda la familia para el manejo y recuperación de las patologías psiquiátricas reviste gran importancia. Aspecto que debe ser valorado tanto por especialistas y el personal de apoyo en el tratamiento, con el fin de constituir un soporte para que se pueda dar continuidad al tratamiento. Se concede el amparo a los derechos fundamentales a la salud y al trabajo en condiciones dignas y justas. (TT-095/13)

Tutela contra la Nación, el Ministerio de Defensa y la Policía Nacional. Caso en que la Policía negó el reconocimiento y pago de la pensión de invalidez argumentando que el demandante no cumple con el requisito de pérdida de capacidad laboral igual o superior a 75% que reglamenta el Decreto 094/89 y 1796/00, únicamente tiene el 64.85%. Procedencia excepcional de la acción de tutela para obtener el pago de pensión. Derecho fundamental a la seguridad social en pensiones y la importancia de la pensión de invalidez. Protección constitucional reforzada de los sujetos de especial protección, como las personas con

<sup>2</sup> CORTE CONSTITUCIONAL: consultado el día 3 de abril de 2013. En <http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/SENTENCIAS%20DE%20TUTELA%20DE%20INTERES.php>

Com - Olga Lucila Lizarazo Salgado.

Aprobó: Aura Elvira Gomez Martinez -Directora Jurídica y de Contratación

Luz Elena Rodríguez Quimbayo- Subdirectora de Gestión Judicial

Los números anteriores los puede consultar en la intranet de la SDS. (Nuestros Medios) y en ISOLUCIÓN





discapacidad o con alguna enfermedad grave y la especial situación de los miembros de la Fuerza Pública. Alcance del Régimen Prestacional de la Fuerza Pública. Teniendo en cuenta lo manifestado por la parte accionada, en un principio el Artículo 32 del Decreto 4433 de 2004 solo es aplicable al nivel ejecutivo de la Policía Nacional, puesto que solo genera efecto vinculante para los soldados de las Fuerzas Militares y deja de lado a los auxiliares regulares de la Policía Nacional. Existe una evidente violación del derecho a la igualdad de los auxiliares regulares que prestan el servicio militar obligatorio en la Policía Nacional, ya que se está dejando de lado su importante participación en la defensa pública y la situación de riesgo a la que se exponen por defender a la patria. Así mismo, no existe justificación constitucional para este trato desigual. Además, por ser sujetos de especial protección las personas con discapacidad requieren de un trato preferencial y prioritario. El actor cumple con los requisitos para acceder a la pensión de invalidez. Se concede la tutela de los derechos fundamentales a la salud, a la vida, al mínimo vital, a la igualdad, a la dignidad humana y a la seguridad social. (T-146/13)

Organización  
Mundial de la Salud



**La quinua celebra un año de sabor y salud. Organización Mundial de la Salud honra la presencia de este cereal en las mesas de la región andina.**

3. SECCIÓN -  
ORGANISMOS

Internacionales

Un alimento perfecto. Un regalo de Dios que da la tierra. Así se describe a la quinua, el cereal al que la Organización Mundial de la Salud (OMS) le rinde tributo durante todo el año. En lengua inca quinua significa cereal madre, en algunas regiones andinas también lo conocen como Lágrimas de Sol. Pero más allá de la poética, está el hecho de que este pequeño grano ofrece 21 aminoácidos y todos favorecen la salud del organismo.

De acuerdo con la declaración de la OMS, la quinua es reconocida y aceptada en el mundo como un recurso natural alimentario de alto valor nutritivo de origen andino y se constituye en alimento de calidad para la salud y la seguridad alimentaria de las actuales y futuras generaciones.

La docente de nutrición y dietética de la Universidad de Antioquia, Gloria De Ossa, afirma que este cereal está incluido en la lista de los nutraceuticos, es decir aquellos cuyas propiedades no solo favorecen un balance adecuado en la nutrición humana sino que tienen beneficios en el funcionamiento de los demás sistemas del organismo.

Por su parte, la nutricionista dietista, Esperanza Ricaurte, indicó que el consumo de quinua también es aconsejado a las personas que estén adelantando una dieta para la reducción de peso.

"La quinua no permite la acumulación de grasa en el organismo, no tiene colesterol y es fácil de digerir, lo que ayuda en la dieta", especificó.

Esta especialista agrega que el punto clave del uso de la quinua sigue estando en la sensación de saciedad que produce su consumo. "Hay una liberación más lenta de carbohidratos en el organismo lo que conlleva a un menor consumo de energía", explica.

Este grano también aporta nutrientes que favorecen el crecimiento de los niños; tiene calorías que son fuente de energía y favorece el tránsito intestinal.

*Com - Olga Lucila Lizarazo Salgado.*

*Aprobó: Aura Elvira Gomez Martinez -Directora Jurídica y de Contratación*

*Luz Elena Rodriguez Quimbayo- Subdirectora de Gestión Judicial*

*Los números anteriores los puede consultar en la intranet de la SDS. (Nuestros Medios) y en ISOLUCIÓN*



El comercio de la quinua ha estado suscrito a las tiendas vegetarianas y especializadas, ya algunos supermercados atienden el llamado de la OMS y la están incorporando en sus inventarios.<sup>3</sup>

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

En el Día Mundial de la Salud la OMS y sus asociados abordan el problema mundial de la hipertensión arterial. Aunque afecta a uno de cada tres adultos, sigue en gran medida oculto. Mucha gente no sabe que tiene hipertensión porque no siempre produce síntomas. La consecuencia es que se registran más de nueve millones de muertes anuales, entre las que se encuentran aproximadamente la mitad de las causadas por los ataques cardíacos y cerebrales.

## Día Mundial de la Tuberculosis

El Día Mundial de la Tuberculosis es una oportunidad para aumentar la conciencia sobre la carga mundial de esta enfermedad y el estado de los esfuerzos por prevenirla y controlarla, así como para movilizar compromisos políticos y sociales que permitan seguir avanzando.

En los últimos años se ha progresado hacia la consecución de las metas mundiales de reducción de los casos de tuberculosis y de las muertes causadas por esta enfermedad. La mortalidad mundial por Tuberculosis ha disminuido en más de un 40% desde 1990 y su incidencia está disminuyendo. La aparición de nuevos instrumentos, tales como las pruebas diagnósticas rápidas, está ayudando a transformar la respuesta a esta enfermedad<sup>4</sup>.

**En reunión del Consejo Nacional de Discapacidad** se analizó el documento de evaluación y las recomendaciones realizadas por el Departamento Nacional de Planeación frente a la Política Pública de Discapacidad.

4. SECCIÓN  
Noticias

Noticias  
de Salud

A la reunión asistieron la delegada de la presidencia, María Cristina Trujillo; representantes de los Ministerios de Comercio, Industria y Turismo; Minas y Energía; Hacienda y Crédito Público; Educación Nacional; Interior; Relaciones Exteriores; Cultura; así como el Departamento Nacional de Planeación, el Departamento Administrativo para la Prosperidad Social; el Instituto Nacional de Ciegos (INCI); el Instituto Nacional de Sordos (INSOR); el ICBF; la Unidad de Atención y Reparación Integral a las Víctimas y representantes de las organizaciones de personas en condición de discapacidad.

La urgencia de la reunión estuvo enmarcada en la construcción del documento CONPES en discapacidad, el trabajo intersectorial para la articulación del Sistema Nacional y la Reglamentación de la Ley Estatutaria 1618 de 2013 que fija responsabilidades a cada uno de los sectores gubernamentales.

<sup>3</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. <http://www.who.int/es/>

<sup>4</sup> Ibídem

Com - Olga Lucila Lizarazo Salgado.

Aprobó: Aura Elvira Gomez Martinez -Directora Jurídica y de Contratación

Luz Elena Rodríguez Quimbayo- Subdirectora de Gestión Judicial

Los números anteriores los puede consultar en la intranet de la SDS. (Nuestros Medios) y en ISOLUCIÓN



En el marco de la [Ley Estatutaria 1618 del 27 de febrero de 2013](#) el Ministerio de Salud y Protección Social con el Consejo Nacional de Discapacidad impulsan la reglamentación necesaria para garantizar los derechos de la personas con discapacidad.

Con la promulgación de esta Ley Estatutaria el Ministerio garantizará la articulación de los diferentes sectores para fortalecer el recurso humano funcional, los servicios de asistencia domiciliaria, residencial y de apoyo a la comunidad; la rehabilitación funcional sin pago de cuotas moderadoras o copagos e investigación y ayuda terapéutica incluyendo ayudas técnicas.

Igualmente, la cartera de salud garantizará a través de los planes de beneficio (POS), el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 y los Planes Territoriales de Salud la atención y prestación de todos los servicios de salud incluyendo la variable de discapacidad en todos los sistemas de protección social.

Las Empresas Promotoras de Salud y las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud tendrán la responsabilidad de la accesibilidad e inclusión a los servicios de salud de las personas en condición de discapacidad y facilitar su desplazamiento incluyendo la atención domiciliaria.

**El Gobierno Nacional** lanzó el Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OSAN), primero de su género en América Latina, el cual se constituye en una herramienta esencial para fortalecer la política pública de seguridad alimentaria y nutricional, combatir el hambre, la malnutrición y garantizar el derecho a la alimentación y la seguridad alimentaria de toda la población colombiana.

El Observatorio busca tener información confiable sobre la situación de seguridad alimentaria a nivel nacional, para poder generar políticas públicas focalizadas que garanticen la seguridad alimentaria de los colombianos

El OSAN proyecta un análisis a partir de indicadores como el estado nutricional de los diferentes grupos poblacionales (bajo peso al nacer, mortalidad por desnutrición, desnutrición crónica o deficiencia de micronutrientes), la calidad de la alimentación de los colombianos y la oferta de alimentos prioritarios de la canasta básica, entre otros. También cumple una función primordial para la seguridad alimentaria y nutricional en Colombia; se trata de analizar y generar información útil y oportuna para la toma de decisiones en política pública en estos temas. Adicionalmente, el Observatorio busca generar un espacio para la coordinación, articulación y la sinergia entre los ministerios y entidades que conforman la Comisión Intersectorial para la Seguridad Alimentaria y Nutricional, aseguró el Viceministro de Salud.

**El Ministro de Salud y Protección Social**, Alejandro Gaviria Uribe, anunció la radicación ante el Congreso de la República del Proyecto de Ley de reforma a la salud.

El titular del ministerio explicó cómo será la reforma a la salud en Colombia y resaltó varios puntos de gran importancia como son el fondo único de recaudo, la redefinición del Plan de Beneficios, las redes para la prestación de los servicios de salud y la financiación del sistema, entre otros. Ante el contenido del proyecto de reforma la Secretaría Distrital de Salud se pronunció desaprobando la intención del Gobierno Nacional; considera que se

*Com - Olga Lucila Lizarazo Salgado.*

*Aprobó: Aura Elvira Gomez Martinez -Directora Jurídica y de Contratación*

*Luz Elena Rodríguez Quimbayo- Subdirectora de Gestión Judicial*

*Los números anteriores los puede consultar en la intranet de la SDS. (Nuestros Medios) y en ISOLUCIÓN*





trata de un proyecto negativo que no ayuda a solucionar la problemática del país y de los usuarios.

**El Ministerio de Trabajo** alista cotización a salud y pensiones por semanas, dice que esos trabajadores tienen derecho a una parte proporcional del descanso semanal.

La cotización a la seguridad social (salud, pensiones y riesgos laborales) de las personas que trabajen unos pocos días al mes para un mismo empleador ya no se hará por el tiempo efectivamente laborado y sobre el ingreso realmente percibido, sino que se hará por semanas. Lo anterior busca superar los problemas operativos que se han presentado para echar a andar una norma expedida hace cinco años sobre aportes por los días trabajados y que no se ha podido reglamentar.

Dentro de la filosofía del Gobierno de impulsar al máximo el empleo formal, como un derecho de los trabajadores, un decreto que está a punto de ser expedido cambia el concepto de días a semanas para la cotización de esos trabajadores y sus empleadores.

La norma vigente sin reglamentar señala que una persona que labora dos días a la semana en, por ejemplo, el servicio doméstico, debe ser afiliada a la seguridad social a la cual cotizaría solo por el ingreso de esos dos días (el aporte lo hace conjuntamente con el empleador, salvo el de riesgos laborales, que en su totalidad corre por cuenta de este) sin que dicho pago sea inferior a un salario mínimo diario.

Ahora, el Gobierno, específicamente el Ministerio del Trabajo, considera que la cotización debe hacerse por la semana completa, lo que, argumentan en esa cartera, no solo resolverá el problema operativo sino que tiene en cuenta el hecho de que esos trabajadores también tienen derecho a una parte proporcional del descanso semanal del que gozan hoy los trabajadores formales.

El aporte total para salud es de 12,5% sobre el ingreso percibido y el de pensiones de 16%. El empleador paga el 8,5 % y 12%, respectivamente

## Noticias Saludables

### El chupete previene la muerte súbita del lactante

Científicos explican por qué el chupete previene la muerte súbita del lactante. El chupete previene la muerte súbita del lactante porque mejora el control cardíaco del recién nacido, según un estudio de científicos australianos.

Rosemary Horne, del Instituto Monash de Investigación Médica, explicó que diversos estudios han demostrado de forma consistente desde 2005 que el chupete protege al bebé contra la muerte súbita, pero éstos no explicaban claramente de qué forma contribuía a evitar la temida "muerte en cuna".

En la investigación presentada en la reunión anual de las Sociedades Académicas Pediátricas en Estados Unidos, Horne y sus colegas sugirieron que el uso del chupete protege al recién nacido de la muerte súbita mediante la mejora del control cardíaco, según la cadena local ABC.

Horne indicó que esta patología se relaciona con un fallo en el sistema cardíaco del infante cuando no se produce un ajuste adecuado al ritmo del corazón o a la presión sanguínea, así

*Com - Olga Lucila Lizarazo Salgado.*

*Aprobó: Aura Elvira Gomez Martinez -Directora Jurídica y de Contratación*

*Luz Elena Rodriguez Quimbayo- Subdirectora de Gestión Judicial*

*Los números anteriores los puede consultar en la intranet de la SDS. (Nuestros Medios) y en ISOLUCIÓN*



como a la incapacidad de poder despertarse cuando se deja de respirar o se registra una caída súbita de la presión arterial.

El equipo de Horne centró su investigación en el impacto que tiene el chupón en la presión sanguínea y el ritmo cardíaco y para ello vigilaron durante varios días el sueño de 37 bebés de entre dos y cuatro semanas, dos y tres meses y cinco y seis meses.

Los científicos también dividieron a los bebés en usuarios y no usuarios de chupetes para medir y comparar la presión sanguínea y el ritmo cardíaco y además los hicieron dormir boca abajo, una posición que no se recomienda por considerarse de que existe un mayor riesgo en los neonatos de fallecer súbitamente.

Así mismo, hallaron que el acto de succionar el chupón aumentaba la variabilidad del ritmo cardíaco, que es una medida de los intervalos entre latido y latido y que indica la actividad de la regulación autónoma de la función circulatoria.

Sin embargo, las diferencias de la variabilidad del ritmo cardíaco solamente eran evidentes en el grupo de dos y cuatro semanas de nacidos, ya que los usuarios tenían una variabilidad más alta del ritmo cardíaco que los no usuarios cuando estos bebés no se encontraban succionando los chupones.

Horne dijo que el chupón parece mejorar el ritmo cardíaco en los recién nacidos, lo que puede servir como mecanismo para proteger contra la muerte súbita, aunque la científica admitió que aún no ha resuelto el misterio sobre cómo evitar estos fallecimientos.

El estudio de Horne también muestra que el chupete tiene un efecto en la presión sanguínea y en el ritmo cardíaco<sup>5</sup>.

## Técnicas para el manejo del estrés de Ayurveda

Actualmente, el estrés nos afecta a casi todos, sin importar el género, edad, profesión ni nacionalidad. En Ayurveda se considera que la respuesta al estrés es única y entre mayor esté nuestro estado de armonía interna, la respuesta será mucho más apropiada y nos afectará mucho menos.

Las reacciones ante el estrés pueden ser muy diversas. Si reconocemos las tendencias de nuestro comportamiento, podemos reaccionar de una manera más apropiada y prever los retos antes que aparezcan.

Algunos individuos pueden reaccionar al estrés enfrentando el reto y trabajando de manera intensa y enfocada. Se dice que estas personas tienen una predominancia de fuego (o pitta dosha) en su mente, lo que les permite procesar la información de manera rápida y lógica y posteriormente diseñar una estrategia completa para sobrellevar el reto inicial. Son líderes naturales, pero cuando están fuera de equilibrio pueden ser irascibles, criticar de manera excesiva y ser un poco intensos. En general, consideramos que estas personas reaccionan 'bien' ante el estrés, pero su mayor reto es la constancia, ya que a largo plazo este puede causar síntomas de enfermedad, fatiga y quemazón (o 'burnout'). Tienen metas claras y cuando comienzan un proyecto, siempre lo terminan. Les gusta tener un jefe con metas claras, pero no les gusta que los juzguen ni sentirse que no tienen cierto grado de control.

Otras personas reaccionan al estrés con preocupación, miedo o ansiedad. Cuando se encuentran con una situación de estrés, pueden reaccionar de manera nerviosa e incluso sentirse abrumados. En Ayurveda se dice que estas personas tienen una predominancia de aire y éter (o vata). En otras palabras, tienen una mente ágil, son entusiastas y pueden ser

<sup>5</sup> [http://www.elcolombiano.com/el\\_chupete\\_previene\\_la\\_muerte\\_subita\\_del\\_lactante\\_afirman\\_cientificos/asp](http://www.elcolombiano.com/el_chupete_previene_la_muerte_subita_del_lactante_afirman_cientificos/asp)





muy creativas. Cuando están fuera de equilibrio tienen una gran dificultad para mantenerse enfocadas. Son personas que comienzan muchos proyectos, pero tienen mucha dificultad en terminarlos. Se benefician de un jefe que los mantenga enfocados, pero que sea comprensible y abierto a nuevas ideas. Tener fechas límites para entrega les resulta muy beneficioso.

Finalmente, a otros el estrés pareciera que nos les afectará externamente o incluso que no se dieran cuenta. Tienen tendencia a hablar (pensar, caminar, etcétera) un poco lento. En Ayurveda se dice que estas personas tienen una predominancia de tierra y agua (o kapha). A ellos no les gusta el cambio y prefieren mantener el *statu quo*. Cuando están en equilibrio, tienen una perseverancia incuestionable y aunque puede que les resulte difícil comenzar, una vez lo hacen es difícil pararlos. Naturalmente, no son los primeros en pensar en un nuevo proyecto, más bien les gusta seguir a los otros. Se benefician de un jefe con buenas ideas que los empuje un poco, que sepa cómo aprovechar sus habilidades y que sea paciente con un ritmo de trabajo un poco lento, pero consistente. Cuando están fuera de equilibrio, se ven retados por el apego y la terquedad.

El estrés puede afectar nuestro funcionamiento laboral e incluso tener repercusiones en nuestra vida personal y nuestra salud. Ayurveda nos ofrece herramientas valiosas para lograr un efectivo manejo del estrés y considera cómo este puede afectarnos a nivel físico, mental, emocional y afectar nuestra conciencia. Yoga y Ayurveda, como ciencias hermanas, son un excelente complemento.

Para concluir, algunas recomendaciones para manejar mejor el estrés:

- 1) Para el estrés tipo *vata*, se recomienda una alimentación muy nutritiva en donde se enfatizan los cereales integrales, los lácteos, nueces y en general la comida cocinada. El uso de los cinco sentidos es particularmente importante. Estas personas se benefician de la aromaterapia. La relajación debe ser un componente importante de sus vidas para mantener el equilibrio. Fortalecer su sistema nervioso les traerá una sensación de armonía y les ayudará a reaccionar mejor ante el estrés (por ejemplo, esto puede ser en forma de un tónico herbal). En un nivel psicológico, es necesario desarrollar la fe de que todo saldrá bien y aprender a decir que no para no comprometerse con muchas actividades a la vez. Las posturas de Yoga lentas y en el piso son muy apropiadas.
- 2) En el caso *pitta* se recomienda una alimentación nutritiva, pero que ayude a mantener refrescados el cuerpo y la mente. Los cereales integrales, las semillas, las ensaladas y las verduras con sabor amargo (en forma de jugo o cocinadas) son muy apropiadas. Una bebida refrescante con flor de Jamaica o yerbabuena es una excelente opción. La relajación debe ser un componente importante de sus vidas para mantener el equilibrio; la lección principal es aprender a dejar el trabajo en algunos momentos y no ser muy intensos. El fortalecimiento del sistema nervioso también es apropiado, aunque también se debe hacer un énfasis en eliminar el calor excesivo de este. Las posturas de Yoga a un paso moderado y que se enfoquen en los músculos abdominales y en la relajación serán apropiadas.
- 3) Finalmente, en el caso tipo *kapha* se necesita un poco más de estrés. Una dieta ligera en donde se incluya una buena cantidad de alimentos crudos y se limite el consumo de carne y lácteos les ayudará a dejar un poco el estancamiento. Es importante que dejen de pensar y comiencen a actuar, saliendo un poco de las rutinas monótonas. Es

Com - Olga Lucila Lizarazo Salgado.

Aprobó: Aura Elvira Gomez Martinez -Directora Jurídica y de Contratación

Luz Elena Rodríguez Quimbayo- Subdirectora de Gestión Judicial

Los números anteriores los puede consultar en la intranet de la SDS. (Nuestros Medios) y en ISOLUCIÓN



necesario estimular un poco el sistema nervioso (a diferencia de los últimos dos casos). Las posturas de Yoga deben ser rápidas y enfocarse en la apertura del pecho<sup>6</sup>.

## OPINA

Si desea colaborar activamente en este boletín recibo su información al correo electrónico

[ollizarazo@saludcapital.gov.co](mailto:ollizarazo@saludcapital.gov.co) (Envío de artículos, comentarios jurisprudenciales, noticias de interés, o tiene interés en un tema en especial)

### *Fuentes de consulta para la compilación de este documento:*

- 1. Página web Presidencia de la República-Normatividad*
- 2. Página web Ministerio de Salud y Protección Social*
- 3. Página web Concejo de Bogotá*
- 4. Página web Corte Constitucional*
- 5. Página web Imprenta Nacional*

<sup>6</sup> <http://www.portafolio.co/opinion/blogs/la-salud-y-la-empresa/tecnicas-el-manejo-del-estres-ayurveda>