



REVISTA Coopidrogas

ISSN 16578805 • Año 25 • No. 4 • Edición 267 • Mayo de 2026 • www.coopidrogas.com.co

Rueda el balón Copa Mundial de la **FIFA 2026**TM

COLOMBIA / Vigilado Supersolidaria



GESTIÓN

Conocimiento, un nuevo activo en las empresas

MEDICINA & SALUD

Entender la dopamina, la molécula que todo lo controla

ABECÉ DE LA FARMACIA

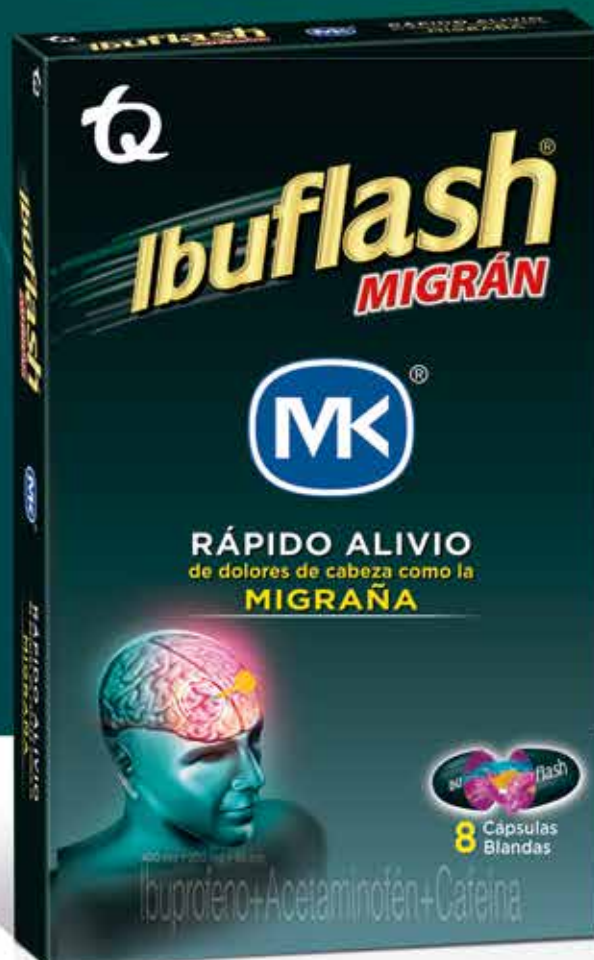
Los medicamentos más comunes en Colombia



Ibuflash[®]



Alivio rápido y efectivo
de cefaleas fuertes y migrañas



+ Ibuprofeno 400mg **+ Acetaminofén 250mg** **+ Cafeína 65mg**

Es un medicamento, no exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones en el empaque. Si los síntomas persisten consulte a su médico.
Medicamento de venta libre INVIMA 2020M-0015848-R1. Radicado 2026000917



MEDICAMENTOS
TOTALMENTE CONFIABLES

NUEVO GEL

eGo

CON
VITAMINAS
E Y B3**

0%
ALCOHOL*

MÁXIMA
FIJACIÓN



VITAMIN+CARE

* SIN ADICIÓN DE ALCOHOL ETÍLICO.

** CONTENIDAS EN EL COMPLEJO VITAMÍNICO[^]: PHOSPHOLIPIDS,
POLYQUATERNIUM-16, HYDROLYZED SOY PROTEIN, NIACINAMIDE (VITAMINA B3),
PANTHENOL, TOCOPHERYL ACETATE (VITAMINA E).



Encuentre en el QR la edición anterior

- 7. EDITORIAL**
Gobernar para el futuro: el compromiso de la excelencia cooperativa
- 8. TRIBUNA**
- 9. CÁPSULAS**
Novedades en salud
- 10. MEDICINA & SALUD**
Entender la dopamina, la molécula que todo lo controla
- 14. PORTADA**
Rueda el balón
Copa Mundial de la FIFA 2026
- 20. DEPORTES**
Por César Augusto Londoño
Un camino correcto con éxitos y dudas



22

ACTUALIDAD

El 2026, declarado Año Internacional de la Mujer Agricultora

MERCADEO

Más que productos y servicios: la experiencia que construye confianza



30

- 26. GESTIÓN**
Conocimiento, un nuevo activo en las empresas
- 34. ABECÉ DE LA FARMACIA**
Los medicamentos más comunes en Colombia
- 38. EVENTOS**
- 42. NUEVOS ASOCIADOS**
- 43. COOPINOTAS**
- 44. NUEVOS PREASOCIADOS**
- 45. NUESTRA COOPERATIVA**
- 46. CALIDAD DE VIDA**
Mushin: la mente en calma

- 49. COLUMNISTA**
Flavia Dos Santos
Segura de sí misma
- 50. FAMILIA**
¿Cuidar a los nietos mantiene la mente activa?
Un vínculo que protege el cerebro
- 56. INNOVACIÓN & TECNOLOGÍA**
La industria automotriz acelera
Carros como computadoras
- 60. CULTURA**
Getsemaní: de la "vida de barrio" a Patrimonio Cultural
- 68. MUNDO CURIOSO**
- 69. ENTRETENIMIENTO**
Libros, humor y otros



64

PERSONAJE

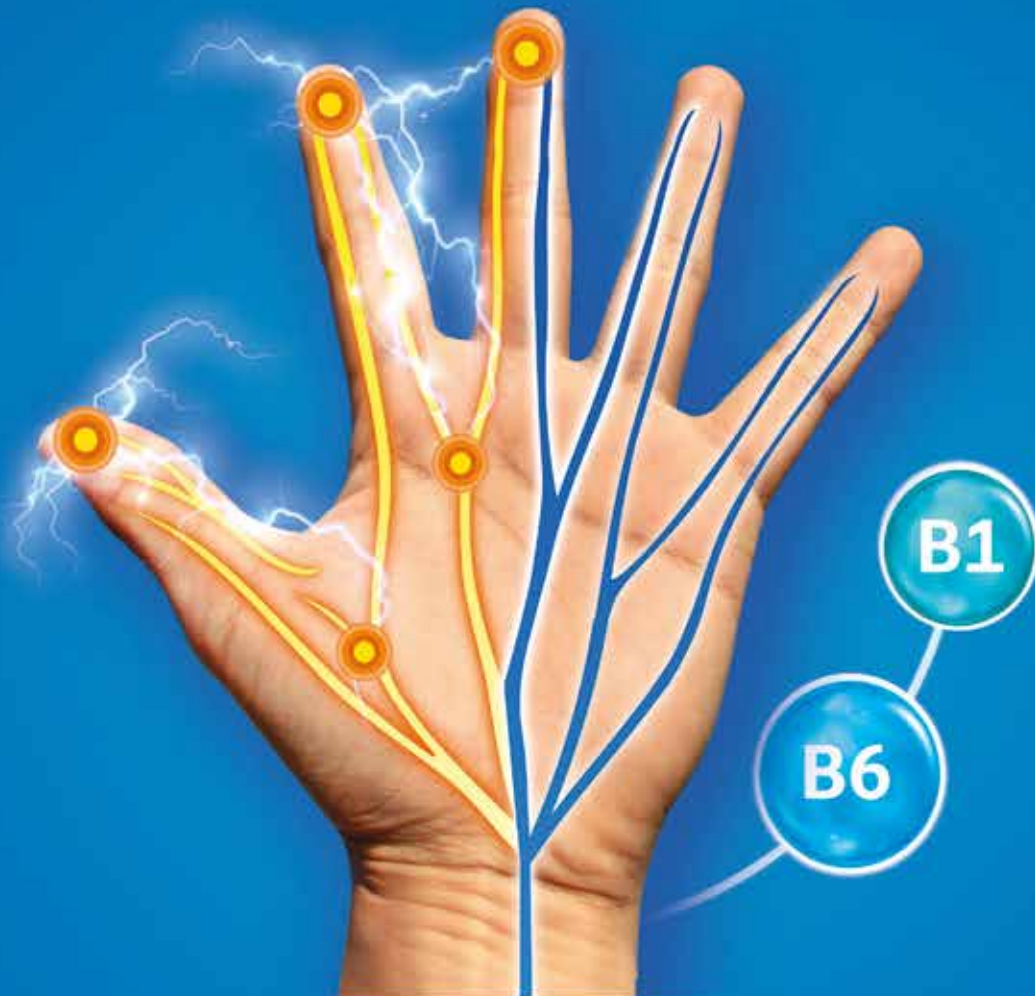
José Asunción Silva
El poeta de la melancolía



NEUROBION®

¿Sufres de Hormigueo y Adormecimiento?*

Toma acción, toma **NEUROBION**



*DEFICIENCIA DE VITAMINA B1 Y B6

Deficiencia de vitaminas B1 y B6. Es un medicamento. No exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta. Si los síntomas persisten consulte al médico. Registro sanitario N°INVIMA 2019M-0009578-R1. Aviso de publicidad N°2024010512. MAT-CO-NEUROBION-24-000137

AG® AMERICAN
GENERICS

**CONFIANZA
Y CALIDAD,
AL ALCANCE DE TODOS**



Gobernar para el futuro: el compromiso de la excelencia cooperativa

En el dinámico entorno económico del 2026, la sostenibilidad de nuestras organizaciones no depende únicamente de su solidez financiera, sino de la robustez de su gobernanza. Recientemente, junto con varios directivos de nuestra filial Coopicredito, tuve la oportunidad de participar en el taller “Alta dirección: gobierno corporativo para consejos directivos”, una experiencia que me permitió reafirmar que la buena gestión es el puente entre nuestros principios cooperativos y el éxito empresarial a largo plazo.

El gobierno corporativo no es una simple formalidad, es el sistema de normas y prácticas que garantizan la transparencia, la equidad y la correcta rendición de cuentas. Es por ello que, al integrar estos conocimientos en la Cooperativa y sus empresas filiales, nuestra contribución como directivos se basará en tres pilares fundamentales:

- **Toma de decisiones estratégicas y basadas en datos:** las juntas directivas modernas deben evolucionar de una supervisión pasiva a una gobernanza activa. La incorporación de herramientas como la inteligencia artificial (IA) para el análisis de riesgos, entre otros temas, nos permiten tomar decisiones más ágiles y precisas, anticipándonos a los desafíos del mercado.
- **Equilibrio entre democracia y eficiencia:** el gran reto de una cooperativa es armonizar los intereses de sus asociados con la rentabilidad social y económica. Un gobierno corporativo sólido establece reglas claras para que la participación de los

asociados sea constructiva y los procesos de administración sean altamente eficaces.

- **Fortalecimiento de la confianza y la sostenibilidad:** la implementación de estándares internacionales, como los principios de la OCDE* y la norma ISO 37000:2021**, elevan nuestra reputación ante terceros y aseguran que el legado de la Cooperativa perdure para las futuras generaciones.

Este título no es solo un logro personal, sino una herramienta al servicio de todos los asociados. Mi compromiso es garantizar que cada decisión tomada desde la Gerencia General y desde las diferentes juntas directivas en las que participo sean un reflejo de nuestra integridad, responsabilidad social y visión de futuro, consolidando a **Coopidrogas** como un referente de buen gobierno en el sector solidario.

- **“El gran reto de una cooperativa es armonizar los intereses de sus asociados con la rentabilidad social y económica”.**

El gobierno corporativo no es un destino, sino un ejercicio diario de coherencia y visión. Por ello, los invito a que sigamos construyendo juntos una organización en la que la modernidad tecnológica y la esencia humana caminen de la mano, con una gobernanza sólida y un compromiso inquebrantable, con todo lo cual estaremos asegurando que el espíritu de ayuda mutua de nuestra Cooperativa no solo perdure, sino que lidere con excelencia el mañana que ya estamos viviendo.



Daniel Quirós Bertocchi
Gerente General

* La OCDE propone nueve áreas de acción para que los gobiernos afiancen el modelo cooperativo.

** Primer estándar internacional que proporciona una guía sobre la gobernanza de las organizaciones.



Foto: ©2022 SHUTTERSTOCKPHOTOS - HABANERO PIXEL FREER-FIIG

CONSEJO EDITORIAL

- Eduardo Castillo Ávila
Coordinador del Consejo Editorial e integrante del Comité Regional de Cundinamarca
- José Hugo Sabogal
1º vicepresidente Consejo de Administración
- Hernando Agudelo Peña
Integrante del Consejo de Administración
- Laura Viviana Rojas Rodríguez
Integrante del Consejo Editorial
- Érika Villamarín Ramírez
Integrante del Consejo Editorial
- Carolina Barreto Londoño
Directora de la Revista
- Martha Corcho Ramos
Comunicadora
- Correo electrónico:
comunicaciones@coopidrogas.com.co
- Página web:
www.coopidrogas.com.co



- Sedes:
- Principal (Bogotá)**
Autopista Bogotá-Medellín
Kilómetro 4,7 costado norte, antes del puente de Siberia, Cota (Cundinamarca)
PBX: (601) 437 51 50
 - Barranquilla**
Parque Industrial Green Park,
Km 2,7 vía a La Cordialidad
Galapa (Atlántico)
PBX: (605) 366 44 00
 - Bucaramanga**
Zona Franca, kilómetro 4 Anillo Vial
Manzana C, lotes 13 y 14
Floridablanca
PBX: (607) 654 70 10
 - Cali**
Km 1 aeropuerto - Cencar, lote B
Parcelación La Magdalena
Palmaseca (Palmira, Valle del Cauca)
 - Medellín**
Diagonal 52 N° 10-200
Bello (Antioquia)
PBX: (604) 444 98 29
 - Pereira**
Vía Pereira-Cerritos, entrada 5, lote 1
Sector San Marcos
PBX: (606) 317 20 70

Lo expresado por los columnistas invitados y colaboradores no compromete la opinión de la publicación ni de los asociados a la Cooperativa y sus directivos.

PRODUCCIÓN EDITORIAL
legis | Comunicación Gráfica



Foto: COOPIDROGAS

Homenaje póstumo

Con el propósito de rendir un homenaje póstumo al asociado **Édgar Mario Carvajal Castaño**, (q. e. p. d.), de mantener viva su memoria y reconocer sus invaluable aportes a la consolidación de **Coopidrogas**, el Consejo de Administración, la Gerencia General y la Gerencia Regional decidieron identificar con su nombre el auditorio de la sede Antioquia.



Este acto, que contó con la presencia de la esposa e hijos del señor Carvajal Castaño y de los más altos directivos nacionales y regionales de la Cooperativa, se llevó a cabo el 14 de abril, fecha en la cual se conmemoró el primer aniversario de su fallecimiento.

Durante la jornada, se entregó a la familia Carvajal Martínez una placa mediante la cual se reconocen y exaltan sus invaluable aportes a la consolidación y crecimiento de la Cooperativa tanto en el ámbito regional como nacional, ya que fue un luchador incansable desde que se vinculó como asociado en junio del 2004. Asimismo, desde el 2010, y por cinco períodos, conformó el Comité Regional de Antioquia, además participó activamente en las asambleas generales de **Coopidrogas** como delegado por su departamento.



RELOJ INTELIGENTE PARA CALMAR BERRINCHES

Investigadores de la Clínica Mayo desarrollaron un sistema de alerta con relojes inteligentes que avisa a los padres acerca de los primeros signos de un berrinche en niños con trastornos emocionales y de conducta, lo que les permite intervenir a tiempo. En un estudio publicado en *JAMA Network Open*, realizado con 50 niños de entre 3 y 7 años durante 16 semanas, estas alarmas ayudaron a los progenitores a actuar en los primeros cuatro segundos y aminaron las rabietas en una media de 11 minutos. El sistema, que lleva el niño, detecta señales fisiológicas de estrés, como aumento de la frecuencia cardíaca o cambios en el movimiento o el sueño, y las envía a una aplicación habilitada con inteligencia artificial (IA) en el teléfono de los padres. El descubrimiento ofrece apoyo a los progenitores cuando la ayuda profesional no está inmediatamente disponible. “El análisis muestra que, incluso, intervenciones pequeñas y aplicadas en el momento oportuno pueden cambiar la trayectoria de un episodio de desregulación emocional de un niño”, dice Magdalena Romanowicz, M.D., psiquiatra infantil en la Clínica Mayo, quien codirigió la investigación. “Estos momentos brindan a los padres la oportunidad de proporcionar tranquilidad, poner nombre a las emociones y redirigir la atención antes de que la rabieta se acreciente”.

FUENTE: CLÍNICA MAYO.



DATA CÁPSULA

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en las Américas, y la hipertensión es responsable de más del 50% de ellas, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud. En Colombia, cifras del Ministerio de Salud indican que más de 5 millones de personas fueron diagnosticadas en el 2024, pero se estima que un porcentaje igual padece la afección y no lo sabe.



Fotos e ilustraciones: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

DONAR SANGRE SIN ESTRÉS

El Instituto Nacional de Salud estima que el país precisa entre 1,07 y 1,29 millones de personas donantes de sangre al año para satisfacer la demanda: en el 2025 fueron 993.000. No obstante, la frecuencia sigue siendo baja, con el 27%, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias que promuevan la recurrencia. En ese sentido, Abbott y los Centros de Sangre de América (BCA, por su sigla en inglés) crearon una experiencia utilizando la realidad mixta para el momento de la donación. La tecnología incorpora lentes que proyectan entornos digitales inmersivos para una experiencia relajante. Así, se busca disminuir el estrés y atraer nuevos donantes, especialmente jóvenes. “Cuando reducimos la ansiedad, la gente vuelve. En un estudio del 2024 con donantes en Estados Unidos, el 68,4% de quienes tenían ansiedad reportaron menos estrés con la realidad mixta y el 89,2% expresó su intención de volver a hacerlo”. Los pacientes que más requieren estos componentes sanguíneos son niños menores de un año, mujeres en edad fértil y pacientes hospitalizados en unidades de cuidados intensivos, urgencias, medicina interna, hematología y oncología.



FUENTE: GUILLERMO ORJUELA, DIRECTOR MÉDICO DE LA DIVISIÓN DE MEDICINA TRANSFUSIONAL DE ABBOTT.

EL OTRO LADO DE LOS MARATONES

Correr largas distancias se ha convertido en el objetivo de quienes participan en medias maratonos, maratonos y ultras, con la convicción de que están cuidando el corazón. Pero un estudio encontró que las carreras de resistencia extremas dañan los glóbulos rojos de los atletas de maneras que podrían afectar su correcto funcionamiento, al restringirse su capacidad para transportar oxígeno y nutrientes, lo que podría provocar anemia. Los investigadores recolectaron muestras de sangre de 23 corredores antes y después de carreras de larga distancia, y analizaron proteínas, lípidos, metabolitos y oligoelementos en su plasma y glóbulos rojos. Según los resultados, estos últimos mostraron evidencia de daño tanto mecánico (físico) como molecular. Estos patrones, que aceleran su envejecimiento y degradación, se observaron luego de carreras de 40 kilómetros y se amplificaron en atletas que corrieron carreras de 171 kilómetros. Los expertos afirman que los hallazgos son de utilidad en la creación de estrategias para mejorar el rendimiento deportivo o mitigar los impactos negativos del ejercicio de resistencia mediante protocolos de entrenamiento y recuperación. “Los glóbulos rojos son extraordinariamente resistentes, pero también sensibles al estrés mecánico y oxidativo”, anota el doctor Angelo D’Alessandro, coautor de la investigación.



FUENTE: TRAVIS NEMKOV, ANGELO D’ALESSANDRO Y OTROS. (2026). LAS CARRERAS DE LARGA DISTANCIA INDUCEN LA OXIDACIÓN DE PROTEÍNAS, LÍPIDOS Y PURINAS ASOCIADA A LA INFLAMACIÓN EN LOS GLÓBULOS ROJOS. BLOOD RED CELLS & IRON. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.BRCI.2026.100055](https://doi.org/10.1016/j.brci.2026.100055)

Entender la dopamina, la molécula que todo lo controla

Este neurotransmisor es eje de múltiples discusiones e investigaciones. Aquí le decimos de qué se trata, para qué sirve e, incluso, explicamos su lado oscuro. Tome nota.

Cuando la especie humana vivía en la escasez y al borde de la extinción, el impulso del “más” nos mantuvo con vida. La dopamina era el motor del progreso. Ayudó a nuestros ancestros evolutivos a sacarlos de una vida de subsistencia. Al darnos la capacidad de crear herramientas, inventar ciencias abstractas y planificar un futuro lejano, nos convertimos en la especie dominante.

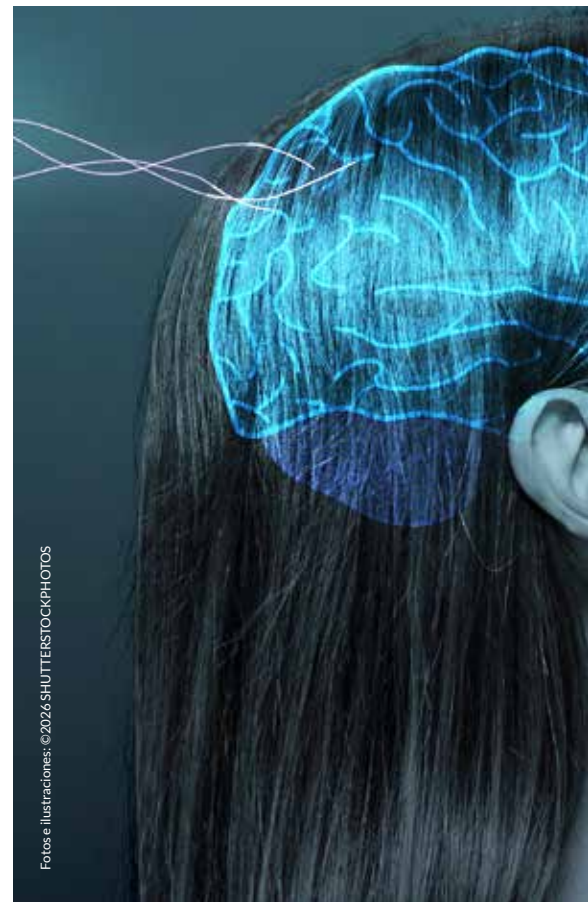
Con este argumento, el psiquiatra Daniel Z. Lieberman y el escritor Michael E. Long desglosan en su libro *Dopamina* muchos secretos de esta sustancia química del cerebro, responsable del comportamiento de las personas, su progreso, creatividad, deseo, motivación y búsqueda constante de nuevas experiencias, pero también de sus adicciones, desenfreno e insatisfacción.

En el subtítulo de su obra se preguntan “cómo una molécula condiciona de quién nos enamoramos, con quién nos acostamos, a quién votamos y qué nos depara

el futuro”, y revelan que, desde el “punto de vista” de este neurotransmisor, tener cosas no es lo interesante, lo importante es conseguir las y, por ello, su lema es “más”. Citan ejemplos como el de quien vive en una tienda de campaña y quiere una casa, pero cuando la tiene quiere una mansión y luego un castillo en la luna.

¿EN QUÉ CONSISTE?

La dopamina, hormona del bienestar o “centro de recompensa”, es un mensajero químico que “participa en muchas funciones: memoria, mo-



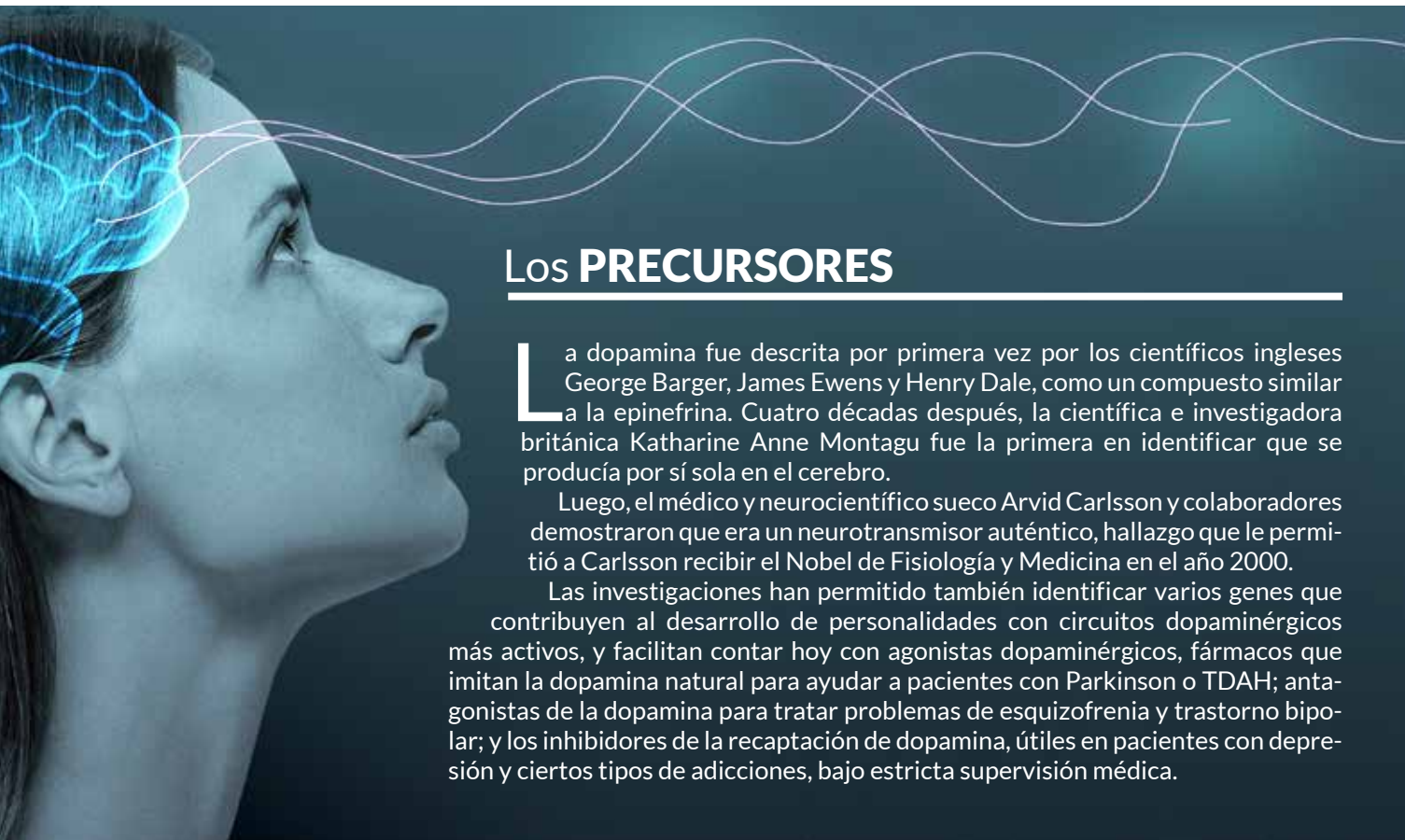
Fotos e ilustraciones: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

vimiento, motivación, estado de ánimo y atención. Niveles altos o bajos se asocian con la enfermedad de Parkinson y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)”, indica la neuróloga de la Cleveland Clinic Florida Tarannum Khan.

Como hormona, aumenta la eliminación de sodio (sal) y orina del cuerpo, reduce la producción de insulina en el páncreas, retarda el movimiento del contenido gastrointestinal y protege el revestimiento gastrointestinal, entre otras tareas.

En sus niveles bajos puede estar la respuesta a problemas de cansancio, poca motivación, pérdida de memoria, cambios de humor, trastornos del sueño, falta de concentración y bajo deseo sexual. En tanto, los niveles altos conllevan euforia, alta energía, pero también insomnio, inadecuado manejo de los impulsos e, incluso, agresividad.

“Es la molécula de la ilusión”. No está diseñada para ser feliz con lo



Los PRECURSORES

La dopamina fue descrita por primera vez por los científicos ingleses George Barger, James Ewens y Henry Dale, como un compuesto similar a la epinefrina. Cuatro décadas después, la científica e investigadora británica Katharine Anne Montagu fue la primera en identificar que se producía por sí sola en el cerebro.

Luego, el médico y neurocientífico sueco Arvid Carlsson y colaboradores demostraron que era un neurotransmisor auténtico, hallazgo que le permitió a Carlsson recibir el Nobel de Fisiología y Medicina en el año 2000.

Las investigaciones han permitido también identificar varios genes que contribuyen al desarrollo de personalidades con circuitos dopaminérgicos más activos, y facilitan contar hoy con agonistas dopaminérgicos, fármacos que imitan la dopamina natural para ayudar a pacientes con Parkinson o TDAH; antagonistas de la dopamina para tratar problemas de esquizofrenia y trastorno bipolar; y los inhibidores de la recaptación de dopamina, útiles en pacientes con depresión y ciertos tipos de adicciones, bajo estricta supervisión médica.

Esta **HORMONA** reduce la producción de **INSULINA** en el páncreas y protege el revestimiento **GASTROINTESTINAL**.



D O P A M I N A



que se tiene, sino para buscar más, sin importar lo ya alcanzado, es decir, como mensajero del cerebro nos dice una y otra vez: ¡eso estuvo bien, hazlo otra vez!, sostienen Lieberman, vicepresidente de Asuntos Clínicos del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad George Washington, y Long, redactor de discursos y profesor de escritura en la Universidad de Georgetown.

SU LADO OSCURO

La dopamina es la fuente del deseo (mediante el circuito del deseo) y la tenacidad (a través del circuito del control), y trabajan en equipo. Pero cuando el deseo se obsesiona con cosas que pueden hacer daño —un trozo más de pastel, una aventura extramatrimonial o una inyección de alguna sustancia nociva—, la fuerza de voluntad dopaminérgica

se transforma y lucha con su circuito complementario, manifiestan los autores de *Dopamina*.

Ejemplifican el caso de un joven que piensa en comprar su primer carro. Por la dopamina del deseo, adquiriría el primero que llame su atención. Pero la del control permite refinar ese impulso. Lee detenidamente reseñas de automóviles y desarrolla estrategias de negociación antes de hablar con el vendedor. Se siente bien: ha dominado la situación de compra, gracias a controlar toda la información disponible.

No siempre sucede así porque este combustible de la inteligencia y el progreso tiene un lado oscuro: puede llevar a la locura o a la adicción, ya que el conjunto o sistema neuronal (de conexión) del cerebro es susceptible de empezar a dar importancia a asuntos que no la tienen. O, en este mundo moderno, tecnológico, cambiante y globalizado,

ese “más” que caracteriza a la dopamina no es suficiente en ocasiones y nos lleva a la autodestrucción.

Para la psiquiatra Anna Lembke, jefe de la Clínica de Diagnóstico Dual de Medicina de Adicciones de la Universidad de Stanford y autora de *La nación de la dopamina*, lo que sucede es que nuestro cerebro no evolucionó para la abundancia actual (exceso de estímulos) y, por eso, nos sentimos más insatisfechos que nunca; un escenario que fácilmente nos puede conducir a necesitar “dosis” cada vez más grandes del estímulo para sentir lo mismo o llevarnos a la anhedonia (incapacidad de sentir placer con cosas normales).

Ha advertido la doctora Lembke en diversos foros médicos que la dopamina no solo está en sustancias, sino en conductas como el acceso 24/7 a redes sociales, la ansiedad por darle a todo *like* (dopamina pura), los videojuegos, la comida ul-



traprocesada y las compras en línea, convirtiendo el mundo en una “recompensa inmediata” que agota nuestra capacidad para disfrutar de las cosas.

Como solución, propone el “ayuno de la dopamina”, una abstinencia por 30 días de un estímulo específico para que el cerebro armonice la balanza de sus circuitos de recompensa.

En búsqueda del equilibrio

Los estilos de vida sanos permiten alcanzar el bienestar, la madurez y el manejo adecuado de las emociones, pero hay que trabajar en ello. Es importante:

- Seguir un plan de alimentación rico en magnesio y tirosina, componentes importantes en la producción de dopamina. Prefiera carnes, pollo, pescados, productos lácteos, almendras, manzanas, aguacates, plátanos, chocolate, verduras de hoja verde, avena, naranjas y tomates, entre otros.
- Participar en actividades relajantes. Realizar ejercicio según necesidades y gustos, ya que cuando movemos el cuerpo (bailar, caminar, montar en bicicleta, correr) el cerebro libera dopamina; practicar yoga, disfrutar de un masaje, dar un paseo por el campo, recibir luz natural, leer un libro o aprender algo nuevo cada día.
- Controlar el “hambre” digital. Las redes sociales y estar conectado todo el día son una “trampa dopaminérgica” que promete que lo siguiente será lo mejor. Hay que descansar para que el cerebro comience a reajustar sus sistemas de recompensa.
- Socializar con personas que le aporten a su vida, que le permitan hablar, reír, conversar, compartir, lo que favorece la salud de su cerebro.
- Descansar adecuadamente cada día, dado que el sueño ayuda al cerebro a regular la dopamina.
- Aprender a manejar el estrés. Este es perjudicial para la salud, afecta el corazón y deprime.
- Buscar ayuda profesional si nunca se siente satisfecho o está “ingresando” a un camino preocupante, en el que las drogas, el alcohol o el juego manejan su vida.

Un plan de **ALIMENTACIÓN** rico en magnesio es clave en la producción de **DOPAMINA**.



Esto funciona si hay sinceridad consigo mismo, si se entiende qué nos afecta, por qué lo consumimos, reconocemos sus consecuencias y actuamos.

Para Lieberman y Long, la clave es buscar el equilibrio y, para ello, la creatividad es el mejor instrumento porque combina la dopamina con los neurotransmisores del aquí y ahora (serotonina, oxitocina, endorfinas y las sustancias químicas llamadas endocannabinoides).

No es una creatividad fuera de lo común: “Labrar la madera, tejer, pintar, decorar y coser son actividades pasadas de moda a las que no se les presta mucha atención en nuestro mundo moderno, cuando eso es precisamente de lo que se trata. Estas acciones no requieren aplicaciones telefónicas o internet de alta velocidad. Precisan cerebros y manos que trabajen juntos para crear algo nuevo. Nuestra imaginación concibe el proyecto. Desarrollamos un plan para llevarlo a cabo. Luego, nuestras manos lo hacen realidad”, señalan los autores de *Dopamina*.

Su invitación es a entender que esta hormona no es buena ni mala, sino una herramienta de supervivencia, de “fuerza y empuje”, pero también responsable de nuestros comportamientos y adicciones, por lo que debemos aprender a gestionar los impulsos descontrolados y corregirlos, guiándolos hacia fines provechosos. “La dopamina es el director, no la orquesta”, insisten. 🎨

NUEVO

LOCIÓN
HIELO MINERAL
ACTIVE



CON SALICILATO DE METILO, EXTRACTO DE CALÉNDULA Y CBD 🌿

REFRESCANTE Y CALMANTE

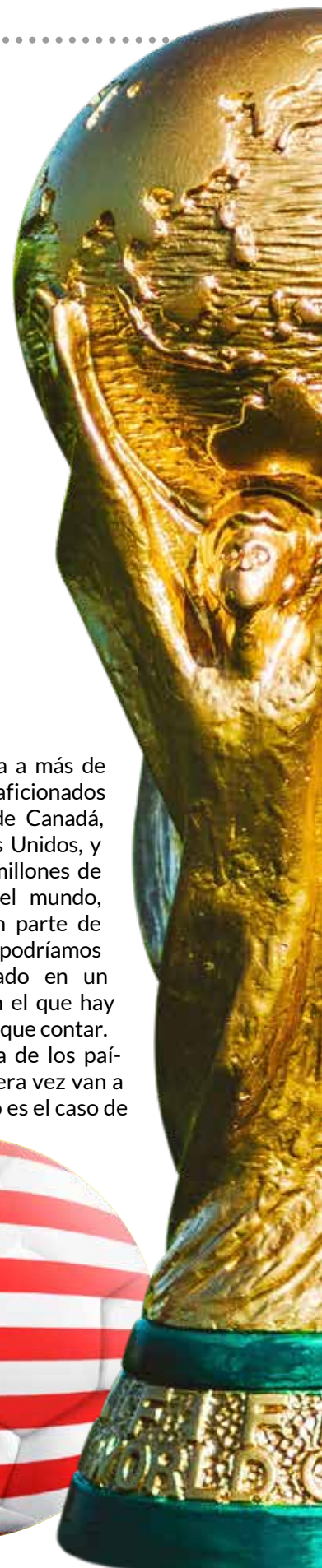
PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

CON SALICILATO DE METILO, EXTRACTO DE CALÉNDULA Y CBD 🌿

Cont. net. 230 ml. (7.75 fl.oz.)

Rueda el balón

Copa Mundial de la FIFA 2026



El próximo mes inicia la XXIII edición del campeonato mundial de fútbol, en 16 ciudades anfitrionas de Canadá, México y Estados Unidos. Aquí están todos los detalles del evento. También, lo invitamos a leer las expectativas del comentarista César Augusto Londoño acerca de la participación de Colombia.

Desde el 11 de junio hasta el 19 de julio del 2026, la atención global estará puesta en Norteamérica por la realización de la Copa Mundial de Fútbol de la FIFA 2026, “el torneo más grande e inclusivo de la historia que, por primera vez, se disputará en 3 países y 16 vibrantes ciudades anfitrionas, con un nuevo formato ampliado a 48 equipos”.

Con estas palabras, la Federación Internacional de Fútbol Asoc-

ciado (FIFA) le da la bienvenida en su portal a esta emblemática competencia, que “paraliza” y transforma la vida de millones de personas (futbolistas, entrenadores, asistentes, aficionados, pequeños y medianos empresarios, estudiantes, médicos y demás personal de salud, entre otros), y de la que se habla en todo escenario y espacio posible, incluso en aquellos en los que el fútbol no es la inspiración. Una jornada en la que la logística y la pasión marcan la diferencia.

La FIFA espera a más de 6,5 millones de aficionados en los estadios de Canadá, México y Estados Unidos, y a más de 6.000 millones de televidentes en el mundo, quienes formarán parte de un acontecer que podríamos visualizar plasmado en un lienzo gigante, en el que hay miles de historias que contar.

Por un lado, la de los países que por primera vez van a un mundial, como es el caso de



En el evento se **DESPEDIRÁN** estrellas como Cristiano **RONALDO**, Luka Modric y Lionel **MESSI**.

Uzbekistán y Jordania (Asia) o de Curazao (Centroamérica); la de aquellos que regresan después de años de espera, como Haití (54 años), Austria, Escocia y Noruega (28 años); o la de los que son asiduos asistentes, caso de Brasil (23 participaciones y la única selección que ha estado en todos los mundiales desde 1930), Alemania (21), Argentina (19), México e Italia (18).

Pero, asimismo, es el tiempo de disfrutar de quienes ya son considerados nuevas estrellas del fútbol mundial, con Kylian Mbappé a la cabeza, quien a sus 27 años sigue consolidándose. O nacientes figuras como Arda Güler, de Turquía (21 años), Franco Mastantuono (Argentina, 18 años), Estêvão Willian (Brasil, 18 años), Lennart Karl (Alemania,

18 años), Désiré Doué (Francia, 21 años), entre muchas otras que ya deslumbran en las canchas.

Como bien dicen las abuelas en su sabiduría más pura: “Nada es para siempre”, y este Mundial 2026 en Norteamérica también se viste con un velo dulce de nostalgia, por lo que para muchos significa la despedida de grandes figuras del fútbol internacional, quienes durante más de dos décadas “llenaron” de magia los estadios del mundo, con sus selecciones o con los equipos de las principales ligas, convirtiéndose en una especie de “banda sonora” e inspiración para nuestras vidas. Una constelación comandada por Cristiano Ronaldo (Portugal, 41 años), Luka Modric (Croacia, 40) y Lionel Messi (Argentina, 38 años), entre otros ejemplos de talento, disciplina, constancia, autocuidado, sabiduría y resistencia.

DIVERSIDAD TOTAL

Por efectuarse en tres países, aunque están en un mismo continente, las experiencias también son muy distintas, porque, si bien la interculturalidad se vive allí en toda su dimensión de una u otra manera, hay que entender las características propias de cada uno, en las que se mezclan el “futurismo y el progreso en infraestructura” de Estados

Los grupos

- **Grupo A:** México, Sudáfrica, República de Corea y República Checa.
- **Grupo B:** Canadá, Catar, Suiza y Bosnia y Herzegovina.
- **Grupo C:** Brasil, Marruecos, Haití y Escocia.
- **Grupo D:** Estados Unidos, Paraguay, Australia y Turquía.
- **Grupo E:** Alemania, Curazao, Costa de Marfil y Ecuador.
- **Grupo F:** Países Bajos, Japón, Túnez y Suecia.
- **Grupo G:** Bélgica, Egipto, RI de Irán y Nueva Zelanda.
- **Grupo H:** España, Uruguay, Cabo Verde y Arabia Saudita.
- **Grupo I:** Francia, Senegal, Irak y Noruega.
- **Grupo J:** Argentina, Argelia, Austria y Jordania.
- **Grupo K:** Portugal, Uzbekistán, Colombia y República Democrática del Congo.
- **Grupo L:** Inglaterra, Croacia, Ghana y Panamá.



Unidos (348 millones de habitantes) con la “mística” y la tradición futbolera de México (con 133 millones de personas) y con la “fortaleza, la libertad y el crecimiento constante” de un país seguro como Canadá (42 millones de pobladores).

Entre los tres reúnen a 523 millones de personas no solo nacidas allí, sino provenientes de diferentes partes del mundo, que contribuyen a que estas naciones sean ejemplo de desarrollo, industrialización y progreso, según sus propias características, población e infraestructura, y que combinan lo mejor de otras culturas e idiosincrasias con su propio talento humano y recursos.

De igual forma, el Mundial es una oportunidad para entender el impacto de los idiomas, en el que el inglés es el que marca la pauta en Es-



Foto: FREER

tados Unidos; el español, en México; y el francés e inglés, en Canadá, un país oficialmente bilingüe, un universo al que se suman los idiomas de las naciones participantes, como corea-

Las **MASCOTAS** del evento son **MAPLE** (alce canadiense), Zayu (jaguar mexicano) y **CLUTCH** (águila estadounidense).



no, japonés, portugués o lenguas germánicas como el noruego, por citar solo algunas. Una experiencia que ya se vive por la globalización y el auge del fútbol en estos países, lo que se reforzó aún más por la llegada de grandes figuras a ligas como la MLS, con Lionel Messi en el Inter de Miami; Hugo Lloris en Los Angeles Football Club; o su compañero de equipo, el delantero coreano

Hay que saber **DISFRUTAR DEL MUNDIAL**

El Mundial no es solo fútbol: es una experiencia emocional compartida que conecta identidad, pertenencia y regulación emocional, explica Laura Marcela Ayala T., subdirectora nacional del Campo de Psicología del Deporte y el Ejercicio, del Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsic).

La clave para disfrutarlo bien está en la regulación emocional consciente. Aunque sabemos que es un evento deportivo, podemos reaccionar ante un resultado adverso como si enfrentáramos una amenaza real, generando tensión física y emocional. Tomar perspectiva y recordar que es un espacio para compartir y recrearse ayuda a moderar esa respuesta automática.

Separar la identidad personal del resultado es fundamental, complementa la especialista. En su concepto, “apoyar con pasión no significa que nuestro valor dependa del marcador. El resultado es incierto y externo, lo que sí depende de nosotros es la actitud con la que elegimos vivir el partido y apoyar de manera responsable el deporte”.

Sugiere evitar discusiones polarizadas o ambientes excesivamente hostiles; centrar la atención en el proceso (calidad del juego, talento, estrategia, esfuerzo de los jugadores y la historia que se construye en cada partido); y aprender a disfrutar el camino y no únicamente el resultado para que la experiencia se vuelva más valiosa, equilibrada y mucho más satisfactoria.



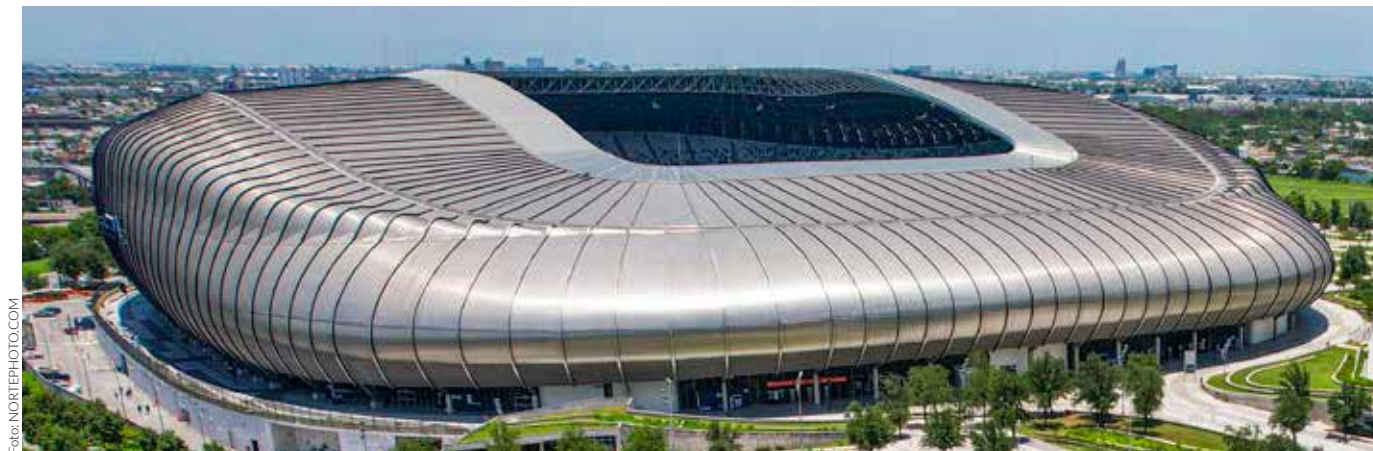


Foto: NORTEPHOTO.COM

Estadio BBVA, municipio de Guadalupe, Monterrey (México).



Foto: PAPAAC.YCOM

Hard Rock Stadium, en Miami Gardens (Florida).

Heung-Min Son; y el capitán de la Selección Colombia, el delantero James Rodríguez, al Minnesota United FC.

Igualmente, es tiempo de disfrutar de las maravillas de la naturaleza, a veces difíciles de explicar, como cuando llueve y hace sol al mismo tiempo, y esto sí que es diferente en esta región del mundo, en donde se siente un clima totalmente distinto de una parte a otra. Podrá disfrutarse del incesante sol de Miami, que eleva el calor de los aficionados a este deporte; del calor húmedo en Monterrey; o de los tibios vientos del verano de Vancouver o Seattle.

Pero lo importante es que desde los confines del valle de México hasta eternas ciudades históricas como Boston sentirán, pese a estas y otras características, que son un solo territorio homenajeando al fútbol como el juego que es capaz de unir las diferencias más grandes en torno al balón y todo lo que este deporte representa.

La **FIFA** espera a más de 6,5 **MILLONES** de aficionados en los **ESTADIOS** de Canadá, México y Estados Unidos.



Foto: QUIGGYT4

MetLife Stadium, en East Rutherford (Nueva Jersey).

Incluso, habrá un “rompecabezas” de relojes, algo así como que será fácil enredarse con las horas si no se tiene la concentración y la atención a tope, dado que en esta región hay cuatro zonas horarias principales que se deberán tener en cuenta y entender a tiempo para no “conectarse” justo cuando se dé el pitazo final de un partido.

LOS ESTADIOS

Reflejo de una región progresista como Norteamérica son sus calles y avenidas, y su infraestructura gene-



Foto: WORLDTTRAVELER_1

Mercedes Benz Stadium, Atlanta (Georgia).

ral, pero también sus estadios, algunos considerados por los expertos como maravillas tecnológicas inteligentes, caso del Mercedes Benz, de Atlanta, que tiene techo retráctil tipo lente de cámara.

Del mismo modo, está el histórico Azteca, de México, con su tradición mundialista, entre los que harán gala de sus avances tecnológicos con la última generación en conectividad y pantallas, así como sistemas de ultraseguridad para el ingreso de aficionados, adelantos propios y otros desarrollados gracias a las alianzas entre la FIFA y los gigantes tecnológicos del planeta.

Estos serán los escenarios mundialistas:

ESTADOS UNIDOS

- **Mercedes Benz Stadium**, Atlanta (Georgia). **Capacidad:** 75.000 aficionados. *Inaugurado en el 2017.*
- **Gillette Stadium**, en Foxborough (Massachusetts), a unos 35 km al

suroeste del centro de la ciudad de Boston. **Capacidad:** 65.000 personas. *Inauguración:* 2002.

- **AT&T Stadium**, en Arlington, Dallas (Texas). **Capacidad:** 94.000 personas. *Inauguración:* 2009.
- **NRG Stadium**, Houston (Texas). **Capacidad:** 72.220 personas. *Inaugurado en el 2002.*
- **Arrowhead Stadium**, en Kansas City (Missouri). **Capacidad:** 73.000 personas. *Inauguración:* 1972.
- **SoFi Stadium**, en Inglewood, Los Ángeles (California). **Capacidad:** 70.000 personas. *Inauguración:* 2020.
- **Hard Rock Stadium**, en Miami Gardens (Florida). **Capacidad:** 65.000 personas. *Inauguración:* 1987. (Allí se jugará el duelo por el tercer puesto, finalizando el Mundial).
- **MetLife Stadium**, en East Rutherford (Nueva Jersey). **Capacidad:** 82.500 personas. *Inauguración:* 2010. (Será el escenario de la final del Campeonato 2026, el 19 de julio).
- **Lincoln Financial Field**, en Filadelfia (Pensilvania). **Capacidad:** 69.000 personas. *Inaugurado en el 2003.*
- **Levi's Stadium**, en Santa Clara, área de la bahía de San Francisco (California). **Capacidad:** 71.000 personas. *Inaugurado en el 2014.*
- **Lumen Field Stadium**, en Seattle (Washington). **Capacidad:** 69.000 personas. *Inauguración:* 2002.

CANADÁ

- **Estadio BMO Field**, Toronto (Ontario). **Capacidad:** 45.000 personas. *Inauguración:* 2007.
- **Estadio BC Place**, en Vancouver (Columbia Británica). **Capacidad:** 54.000 personas. *Inauguración:* 1983.

MÉXICO

- **Estadio Azteca**, en Tlalpan, Ciudad de México. **Capacidad:** 83.000 personas. *Inauguración:* 1966. (Allí ampliará su historia futbolera al llevarse a cabo el partido inaugural del Mundial entre México y Sudá-

Cuidando SU SALUD

La asistencia al Mundial 2026 conlleva riesgos sanitarios críticos derivados de la aglomeración masiva y la movilidad internacional, debido a la propagación de enfermedades respiratorias altamente contagiosas.

El principal foco de alerta es el actual resurgimiento del sarampión, con más de 1.100 casos confirmados en Norteamérica en lo que va del año, junto con la circulación de influenza y COVID-19 en estadios y transporte público, explica William Felipe Marín, docente del Programa en Entrenamiento Deportivo de Areandina, sede Bogotá.

A este panorama se suman las afecciones transmitidas por vectores, como el dengue, que ya registra más de 9.000 casos en México en este período; los riesgos ambientales por las altas temperaturas del verano que pueden provocar deshidratación extrema; y el estrés emocional intenso de la competencia, el cual aumenta la incidencia de eventos cardiovasculares, como infartos y arritmias, en aficionados predispuestos.

Para mitigar estas amenazas, el experto de Areandina sugiere: hacer una consulta médica de control, actualizar el esquema de vacunación (especialmente la triple viral MMR y la influenza) al menos seis semanas antes de viajar.

Durante el torneo, mantener una higiene de manos rigurosa y ser selectivos con el consumo de agua y alimentos para prevenir infecciones gastrointestinales como el norovirus o la diarrea del viajero. Asimismo, usar repelentes en zonas de riesgo, asegurar una hidratación permanente para combatir el calor extremo y buscar atención médica inmediata ante cualquier síntoma de fiebre o erupción cutánea.



frica, el 11 de junio, convirtiéndose en el único estadio del planeta en albergar tres inauguraciones mundiales: 1970, 1986 y 2026).

- **Estadio Akron**, en el municipio de Zapopan, zona metropolitana de Guadalajara (Jalisco). **Capaci-**

dad: 48.000 personas. *Inauguración:* 2010.

- **Estadio BBVA**, municipio de Guadalupe, Nuevo León, zona metropolitana de Monterrey. **Capacidad:** 53.500 personas. *Inauguración:* 2015. 🇲🇵

Alpina

baby
NUTRIMAX 3



Sin adición
de sacarosa
ni sólidos de
jarabe de
maíz

¡Haz crecer su mundo!

Es un alimento lácteo indicado a partir de los 2 años en adelante **con vitaminas, minerales, DHA, ARA y PREBIÓTICOS.**

Consulta con tu pediatra o nutricionista.

Aviso importante: Alpina Baby Nutrimax 3, alimento lácteo en polvo con hierro. Producto listo para preparar, dirigido a niños de 2 años en adelante. Consumir junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico. **Registro Sanitario RSA-0022272-2022**

Un camino correcto **con éxitos y dudas**



César Augusto Londoño
Periodista

Los 44 partidos jugados por la Selección Colombia, entre septiembre del 2022 y marzo del 2026, completaron el proceso que llevó al equipo a la clasificación al campeonato mundial de este año. Fueron 24 partidos oficiales, con la eliminatoria y el subtítulo de la Copa América, con un rendimiento del 57% y 20 partidos amistosos. El balance en la era Néstor Lorenzo nos deja con el 67% de rendimiento total. Faltan dos amistosos preparatorios, el 29 de mayo en Bogotá ante Costa Rica, despedida de la Selección en una fecha que no es FIFA, y el 7 de junio en San Diego ante Jordania, último antes de comenzar la cita orbital.

Para algunos, fue un recorrido regular porque las tres derrotas consecutivas de eliminatoria ante Uruguay 2-3 (gol de Manuel Ugarte al minuto 101), ante Ecuador 0-1 en Barranquilla (gol de Enner Valencia a los 7 minutos y 7 opciones para Colombia) y ante Brasil 1-2 (gol de Vinicius al minuto 99) pesaron mucho y disminuyeron la confianza que se tenía tras 28 partidos sin perder, invicto que cayó en la final de la Copa América ante Argentina con el gol de Lautaro Martínez en el tiempo extra a los 112 minutos. Fue un partido muy bien jugado por Colombia en el primer tiempo, en el que tuvo tres opciones claras; dominado por Argentina en el segundo, con presión alta y manejo; y parejo en el tiempo suplementario. Por el nivel, fue una gran oportunidad para lograr el segundo título de la historia, pero no se dio.

“La clave es que la concentración, el nivel y la entrega, que no son constantes, se mantengan en el tiempo y en la competencia”.

CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO

Hay muchas maneras de manejar una Selección, Lorenzo eligió la de armar equipo con base en una idea clara, en la que la consolidación del grupo, la unión y la confianza mutua son pilares fundamentales. En los 44 partidos convocó 89 jugadores, utilizó 77 y debutaron 32 con la Selección Nacional. Y 45 (50%) llegaron con menos de 26 años y 21 (24%), con menos de 23, lo que plantea un futuro esperanzador.

En nuestro país hay una tendencia a sobrevalorar lo que se hace en períodos cortos y se piden, con ligereza, esos jugadores que tienen rachas afortunadas de rendimiento o goles. “Si hoy un futbolista sobresale, debe ser llamado a la Selección”, pero se olvidan otros factores que son definitivos en el momento de armar el equipo. El entrenador ha logrado conformar un grupo sano, comprometido y solidario. Los menores brotes de individualismo o desacople se han alejado, como sucedió con Jhon Jader Durán, lleno de condiciones, pero con actitudes y decisiones que lo han perjudicado.

En Colombia es evidente la consolidación de un grupo base, hay “familia”, no se agrandaron cuando estuvieron invictos y vencieron selecciones superiores como Alemania y España en amistosos, o el triunfo ante Brasil por primera vez en la historia eliminatoria. Supo superar los momentos difíciles, como las tres derrotas consecutivas. Siguió 9 partidos sin perder, en los que hubo virtudes y defectos. La derrota ante Ecuador y los empates en casa ante Paraguay y Perú fueron el momento más bajo de la Selección. Ante los vecinos, porque no se definió; contra los paraguayos, porque ganando 2-0 terminó empatando 2-2 jugando muy mal; y en Lima, porque el nivel fue bastante pobre, aunque terminó 0-0.

CONVOCATORIAS CONSISTENTES

Pensar que al Mundial deben ir los jugadores de mejor rendimiento hoy es depreciar y desechar el trabajo de 45 meses. Por supuesto que es importante la actualidad, pero, en la elección para el torneo más relevante del planeta, la experiencia, el comportamiento colectivo, la madurez, la respuesta ante la adversidad, el compromiso, la adaptación y la sintonía con la idea del entrenador son esenciales. Las 21 convocatorias de Lorenzo han tenido una línea consistente que ha permitido armar un equipo competitivo y confiable. Algunos piensan que acabó con la competencia, pero llamando jugadores diferentes en cada fecha FIFA no se arma conjunto, pues en la Selección hay poco tiempo para trabajar, y los 6 o 7 días que los jugadores comparten en las

jornadas dobles de partidos son para recuperar y convivir. Todas esas horas juntos serán vitales en la Copa del Mundo, pero obviamente que se necesitará un buen nivel y al final es la competencia la que decide. Hoy existen preocupaciones que no son menores.

EL TEMA JAMES

Si bien el camino ha tenido muchas cosas buenas porque ha sido serio y consistente, las preocupaciones existen. El tema James Rodríguez va más allá de la confianza del jugador, que afirmó en abril: "Voy a llegar muy bien al Mundial". No es solo lo anímico, lo físico y lo futbolístico son definitivos. James juega poco, en el Minnesota no es protagonista, su aporte no es significativo y el técnico no lo tiene en cuenta, pero el director deportivo confirmó conversaciones para que la Selección lo tenga desde el 15 de mayo. Para la Copa América del 2024, había estado en el São Paulo sin continuidad, solo jugó 842 minutos en 19 partidos durante 7 meses, no fue titular fijo y su rendimiento, muy discreto. Dejó el club brasileiro en febrero, entrenó por su cuenta, había críticas y desconfianza, pero llegó a la Selección y todo cambió, fue determinante en Colombia y la figura de la Copa América. La esperanza de muchos es que la historia se repita, pero no necesariamente lo que ayer fue verdad lo es hoy. Con 34 años llegará con un reto enorme, una responsabilidad grande y una condición incierta que preocupa.

PREOCUPACIONES EVIDENTES

A la incógnita James, se suman otras incertidumbres: Kevin Castaño no ha sido tenido en cuenta en el River Plate, fue borrado de las convocatorias; a Jefferson Lerma le ha costado ser titular en el Crystal Palace; Rafael Santos Borré no ha tenido sus mejores momentos con el Internacional; y otros no han regularizado su rendimiento. Si a esto le agregamos los dos últimos amistosos que se perdieron ante Croacia y Francia, se generó desconfianza e inseguridad entre la gente. Las pocas cosas buenas no se notaron. Croacia ganó 2-1, pero pudo anotar más; Francia venció 3-1, con un segundo tiempo de Colombia que fue bueno ante un po-



Foto: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

tente equipo que terminó con Mbappé, Olise, Ekitike y Kolo Muani en ataque.

Las derrotas suelen dejar más enseñanzas que las victorias y lo más positivo fue que nos instalaron en la realidad. Nuestra idiosincrasia nos hace creer que somos más que los demás y nos desubican con facilidad. Ya nos ha pasado y hemos perdido ocasiones de privilegio por ensillar sin traer los caballos o celebrar sin ganar. Hoy hay madurez en el cuerpo directivo, en el técnico y en los jugadores, y es el activo más importante para los grandes momentos. No le podemos pedir tranquilidad a los hinchas porque las emociones mezcladas con patriotismo y chauvinismo son generalmente desproporcionadas, por eso, la idea de que podemos ser campeones del mundo hay que dejarla en el imaginario popular y en los sueños de los jugadores, que tienen razones para pensar así, sin subestimar a nadie. Sentirse los mejores puede ser una virtud, pero también una irrealidad que coquetea con el fracaso y arriesga posibilidades.

COLOMBIA TIENE CON QUÉ

Colombia es una Selección que le puede ganar a cualquiera, en un partido, como ya lo demostró ante varios de los mejores rivales del mundo: España, Alemania, Brasil, Argentina.

La clave es que la concentración, el nivel y la entrega, que no son constantes, se mantengan en el tiempo y en la competencia. Somos muy buenos ante los más grandes, pero malos ante otros sin pergaminos. Ha sido un factor común en nuestra historia futbolística. La grandeza no se consigue de la noche a la mañana, debe permanecer en el tiempo para construir historia, y la nuestra es escasa. Ahora llega una gran oportunidad que solo se da cada cuatro años. Tendremos que sincronizar todas las virtudes, todo el trabajo y toda la voluntad, minimizar los riesgos, que en el deporte son muchos, superar los tropiezos que no serán pocos y buscar la comunión de un país que se ilusiona y vibra con la Selección Colombia. La confianza será definitiva y habrá que recuperar la dosis que se ha perdido.

LA IDEA CAMBIÓ

La Colombia dirigida por Lorenzo empezó jugando mal los primeros tiempos, hacía presión alta, tenía asocio y fue resiliente en partidos en los que comenzó perdiendo: México 3-2, Corea del Sur 2-2 y Japón 2-1. Inició la eliminatoria con triunfo estrecho ante Venezuela 1-0 y empates ante Chile, Uruguay y Ecuador. Llegó el triunfo histórico ante Brasil 2-1 y el equipo entró con 10 victorias consecutivas hasta el 1-1 con Brasil en la Copa América. Esto generó la opción de título que fue real, era un equipo seguro defensivamente y con buena capacidad goleadora: 3 a México, 5 a Estados Unidos, 3 a Bolivia, 3 a Costa Rica y 5 a Panamá, entre amistosos y oficiales.

James Rodríguez empezó con regularidad a ser titular contra Uruguay 2-2 en el partido 11° de esta era, Colombia bajó la presión y la intensidad, buscó tener más el balón y dependió mucho de la pelota quieta. El promedio de goles es de 1,9 por partido y de 0,8 goles recibidos, es un conjunto con muy pocas dudas para el Mundial en cuanto a nombres. Lorenzo dijo: "El grupo está armado, debe confirmarse, por regularidad y alto nivel, pero casos se han visto". El trabajo ha sido productivo y llegar a la máxima cita con 26 partidos ganados, 11 empatados y 7 perdidos no es despreciable en un proceso con continuidad que ha sido muy significativo, es una ventaja competitiva que todos esperamos dé sus frutos desde el 17 de junio en México.



El 2026, declarado Año Internacional de la **Mujer Agricultora**

La Organización de las Naciones Unidas designó este año para resaltar el papel esencial de las trabajadoras rurales en los sistemas agroalimentarios, a pesar de que a menudo su labor no es reconocida. Esta conmemoración busca sensibilizar y promover medidas para cerrar la brecha de género y mejorar sus medios de vida en todo el mundo.

Antes de que el sol termine de asomarse detrás de las montañas, Olga Sánchez ya está de pie para tomarse su tinto como todas las mañanas. El olor a tierra húmeda y el canto de los pájaros marcan el inicio de su jornada. Con las manos curtidas por los años, revisa los cultivos que sembró hace semanas, como quien cuida algo más que maíz, habas, y también ganado: vela por el sustento de su familia y el legado de generaciones, que heredó de sus padres en Saboyá (Boyacá).

Olga y sus hermanos aprendieron el oficio de su papá, quien tenía grandes extensiones de tierra en este pueblo, y aunque a las mujeres en esa época no se les enseñaba a cultivar, sino a hacerse cargo de la cocina, al final ayudaban en la siembra, el desyerbe y a recoger la cosecha, ante el flujo de trabajo que se generaba. Así, ella y su hermana Yolanda crecieron entre amaneceres y atardeceres trabajando la tierra, un paisaje que marcó su infancia y su forma de entender la vida.

Sin embargo, no todo es sencillo. Ellas saben que las productoras del campo tienen que esforzarse el doble para cumplir con sus responsabilidades. A esto se suman las dificultades para acceder a créditos y, cuando lo logran, el reto de asumir intereses elevados. “A las trabajadoras del campo hay que apoyarlas

El **ACCESO** a créditos con tasas justas es uno de los grandes **RETOS** de las mujeres **PRODUCTORAS**.



Fotos: ©2024 SHUTTERSTOCKPHOTOS

para que tengamos libertad y oportunidades. Nuestro trabajo vale mucho, pero casi siempre lo pagan muy poco. Solo queremos que valoren lo que hacemos y vender nuestros productos a un precio justo”, coinciden Olga y Yolanda.

Historias como las de ellas reflejan una realidad que comparten millones de campesinas en el mundo. Por eso, con el propósito de visibilizar su aporte y promover mejores

condiciones para su trabajo, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por su sigla en inglés) declaró el 2026 como el Año Internacional de la Mujer Agricultora, una iniciativa global orientada a reconocer la contribución esencial —aunque muchas veces invisibilizada— de las productoras rurales en los sistemas agroalimentarios.

La designación, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el 2024, pretende, además, llamar la atención sobre los desafíos que enfrentan las agricultoras e impulsar políticas, inversiones y acciones que cierren las brechas de género en el campo. Durante el 2026, la FAO coordina esta agenda junto con otros organismos de las Naciones Unidas con sede en Roma —el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA)—, con el fin de fortalecer el empoderamiento de las mujeres y avanzar hacia sistemas agroalimentarios más resilientes y sostenibles.

¿Quiénes son **LAS AGRICULTORAS**?

La página web de la FAO explica que el término “agricultoras” abarca todas aquellas mujeres que trabajan en los sistemas agroalimentarios, en diferentes capacidades y en todos los segmentos de las cadenas de valor. Esto incluye a cultivadoras, productoras, campesinas, agricultoras familiares y pequeñas agricultoras, trabajadoras estacionales, trabajadoras de la industria pesquera, apicultoras, pastoras, silvicultoras, comerciantes, poseedoras de conocimientos tradicionales, las que se desempeñan en el ámbito de las ciencias agrícolas, trabajadoras formales e informales y empresarias rurales.

Del mismo modo, engloba a todas en su diversidad: jóvenes y mayores, indígenas y de las comunidades locales, personas con discapacidad, refugiadas y desplazadas.



PILAR FUNDAMENTAL EN EL CAMPO

De acuerdo con la FAO, las labradoras de la tierra constituyen una parte esencial de la fuerza de trabajo agrícola global, son indispensables en todas las cadenas de valor agroalimentarias —desde la producción y elaboración hasta la distribución y el comercio— y ejercen un rol central en la seguridad alimentaria y la nutrición de los hogares. En el 2021, los sistemas agroalimentarios empleaban al 40% de las trabajadoras de todo el mundo, un porcentaje muy similar al de los hombres.

A pesar de ello, la contribución de ellas sigue estando infravalorada y sus condiciones laborales suelen ser más precarias: empleos irregulares, a tiempo parcial, con salarios bajos, condiciones de mano de obra intensiva y gran vulnerabilidad. Adicionalmente, siguen enfrentándose a obstáculos sistémicos, como el acceso limitado a la tierra, la financiación, las tecnologías, la educación, los servicios de extensión y la participación en la toma de decisiones a todos los niveles, expresa una comunicación de la FAO.

Algunas de estas limitaciones también las vivieron las hermanas Sánchez. No obstante, tuvieron el privilegio de que sus padres les brindaran educación para que estuvieran preparadas para los cambios que trae el mundo. Ese mismo valor lo transmitieron luego a sus hijos.



Aunque ellos son profesionales y han tomado otros caminos, el vínculo con el campo sigue presente. “Mis hijos son profesionales, pero cuando vienen a Saboyá se ponen a trabajar conmigo. Espero que el legado de la familia continúe”, señala Olga.

Según cifras del DANE, las mujeres representan el 51,2% de la población nacional, es decir, 22,6 millones, de las cuales 5.900.000, aproximadamente, son trabajadoras del campo, quienes producen, procesan y comercializan alimentos que sostienen familias, economías y comunidades.

En este contexto, recientemente Colombia fue sede de la II Conferencia Internacional sobre Reforma Agraria y Desarrollo Rural (ICARRD+20), la cual puso énfasis en temas de acceso a la tierra, equidad y fortalecimiento del sector agropecuario, organizada por el Gobierno de Colombia, con el apoyo técnico de la FAO y el respaldo del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial.

En el marco de este encuentro, el relator especial de las Naciones Unidas sobre el Derecho a la Alimentación, Michael Fakhri, manifestó la importancia de “producir en esta conferencia una declaración lo más sólida posible, porque lo que está en juego es el derecho internacional, el multilateralismo y el futuro de las generaciones que vienen. Sin un derecho a la tierra sólido, sin proteger a las trabajadoras y a las comunidades indígenas y los jóvenes, garantizando su acceso a la tierra, vamos a ver mayores tasas de hambruna, desnutrición, limpieza étnica y genocidio”, afirmó.

A esta reflexión se agregó también la Santa Sede, con un mensaje del papa León XIV, en el que llamó a “un radical cambio de paradigmas y a impulsar urgentes innovaciones económicas, sociales y políticas”. Asimismo, destacó la labor que ejecutan las mujeres, los jóvenes y los indígenas en la lucha contra el hambre y en la mejora de la productividad y la sostenibilidad de los



De **ACUERDO** con cifras del **DANE**, 5.900.000 de las 22,5 millones de mujeres del país son trabajadoras del **CAMPO**.





sacrificios, la falta de apoyo y las críticas de quienes consideraban que su proyecto no era viable. Hoy, ese esfuerzo empieza a dar frutos con un café de excelente calidad. “El hecho de que ahora recomienden nuestro café en el ‘voz a voz’ nos motiva a seguir esforzándonos para ofrecer un buen producto”, apunta.

Las cifras, los debates y las políticas son determinantes para transformar el campo. Pero detrás de cada dato hay historias como las de Olga, Yolanda y Mery, y la de millones de campesinas que han aprendido a trabajar la tierra entre desafíos y oportunidades. Reconocer su aporte es admitir también que el futuro de los sistemas alimentarios —y de la seguridad alimentaria del mundo— pasa, en gran medida, por las manos de las productoras del campo. 🌍

sistemas alimentarios. Igualmente, hizo un llamado a promover la dignidad del trabajo agrícola y a un cambio de mentalidad que incida en la transformación cultural para contrarrestar a quienes descartan a los demás.

Esa mentalidad sobre la dignidad del trabajo agrícola y el acceso

a la tierra también se refleja en las historias cotidianas de muchas familias rurales. Una de ellas es la de Mery Herrera Castro, caficultora del municipio de Fómeque (Cundinamarca), quien, junto con su madre (q. e. p. d.) y ahora con el apoyo de sus hijas, ha perseverado en el cultivo de café, a pesar de los

NUEVO

Traumeel^s Gel

SI HAY LESIÓN,
HAY INFLAMACIÓN
Y HAY DOLOR



Pruébalo y siente su sensación de frío. ❄️

Rápida absorción y textura ligera no grasosa. 🧴

Adecuado para adultos y niños. 🤝

Mantenlo a la mano o en tu botiquín. 📦

INDICACIÓN: tratamiento de la inflamación causada por esguinces, toceduras, fracturas, inflamación postoperatoria y postraumática de tejidos blandos, inflamación de tejidos del sistema musculoesquelético. es un medicamento homeopático, no exceder su consumo. leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta. si los síntomas persisten consulta a tu médico traumeel® gel registro sanitario MH2025-003052 CODIGO INVIMA: 2026003465

-Heel
Healthcare designed by nature

CONOCIMIENTO, un nuevo activo en las empresas

La gestión de este activo intangible se debe realizar de manera rigurosa, sostenible y estratégica. ¿Cómo convertir la experiencia, habilidades e información especializada que una persona ha adquirido a lo largo del tiempo en ingresos económicos? Conozca cómo la experticia del droguista es el activo que no aparece en el inventario.

Durante años, el valor de una empresa se medía por su inventario, su infraestructura o su capacidad de expansión. Sin embargo, hoy el verdadero diferencial no está en lo que se almacena en una bodega, sino en lo que se acumula en la experiencia. En este contexto, la gestión del conocimiento se ha convertido en el activo más poderoso de las organizaciones porque permite transformar la experiencia en método, el aprendizaje en ventaja competitiva y la información en decisiones rentables.

De hecho, las compañías que crecen de forma sostenible no son necesariamente las que más venden, sino las que mejor capturan, organizan y aplican lo que saben. Además, en un entorno en el que los productos pueden copiarse y los precios compararse en segundos,





Es necesario **FOMENTAR**
en la droguería
una **CULTURA** de
aprendizaje continuo
y **COLABORACIÓN**.

el capital intelectual bien gestionado es lo único que no pierde valor; por el contrario, se multiplica cuando se comparte y se convierte en estrategia.

Ahora bien, ¿qué es la gestión del conocimiento? En primer lugar, no se trata solo de acumular datos, sino de transformarlos en información valiosa. Asimismo, implica fomentar en la organización una cultura de aprendizaje continuo y colaboración. Por ello, es misión de los directivos convertir a sus colaboradores en talento capaz de compartir experiencias y saberes, creando así un escenario de innovación constante.

En este sentido, la tecnología desempeña hoy un papel crucial en el proceso. Según el blog del Centro de Investigación en Gestión del Conocimiento y Tecnologías (Cigecyt), las herramientas como bases de datos, intranets y sistemas de gestión de contenidos permiten organizar y acceder a la información de modo eficiente. Además, la inteligencia artificial y el aprendizaje automático identifican patrones y tendencias en los datos, proporcionando información aún más valiosa.

CÓMO MONETIZAR EL KNOW HOW EMPRESARIAL

Aterrizando esta realidad al sector farmacéutico, es crucial tener en cuenta que en una droguería no solo se comercializan productos: también se vende criterio, orientación y experiencia. Cada recomendación de un jarabe, cada consejo acerca de cómo combinar vitaminas con sueros, cada explicación paciente sobre el uso correcto de un medicamento es conocimiento acumulado durante años. Y este, bien gestionado, también se convierte en una fuente de ingresos.

Como destaca el experto en marca José Luis Santiago, quien además es docente, conferencista y consultor empresarial: “Una marca sólida no solo comercializa productos, monetiza la experiencia que ha sabido construir”. En el caso de las farmacias, esa experiencia está más viva que nunca.

En ese lugar, el activo más valioso no está en las vitrinas ni en el inventario: está en la experiencia acumulada detrás del mostrador. Años de orientar a una persona, de explicar cómo tomar un medicamento, de prevenir erro-

res y de resolver dudas cotidianas han construido un saber que va mucho más allá de la venta. Hoy, en un mercado en el que muchos ofrecen los mismos productos y compiten por precio, la verdadera ventaja está en saber más y usar ese saber estratégicamente.

La gestión de este bien intangible se ha convertido en el nuevo capital de las empresas, y para las droguerías representa una oportunidad concreta: transformar la experiencia diaria en diferenciación, en posicionamiento e, igualmente, en nuevas fuentes de ingreso. Porque cuando la experticia se organiza, se comunica y se comparte, deja de ser algo intangible y se convierte en rentabilidad.

CONVERTIR LA EXPERIENCIA EN NUEVA FUENTE DE INGRESOS

En una farmacia, el conocimiento sirve para orientar mejor al cliente y también se consolida como una fuente adicional de ingresos. La experiencia acumulada en el mostrador —saber recomendar, anticiparse a necesidades y resolver dudas— tiene un valor que va más allá de la venta inmediata. La clave está en utilizar ese saber para atraer más clientes, prevenir riesgos y crear soluciones prácticas que puedan comercializarse.

El especialista Santiago presenta un plan práctico para monetizar esa pericia empresarial:

1. Formas concretas de monetizarla

- **Educación mediante redes sociales.** Compartir consejos en videos cortos o transmisiones en vivo no solo educa al cliente, sino que fortalece la credibilidad y estimula las ventas complementarias. En el momento en que el consumidor entiende mejor lo



Fotos: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

que compra, suele adquirir más y regresar con mayor frecuencia. “Cuando enseña, se posiciona como referente. Y el referente siempre vende más”, indica Santiago.

- **Prevención estacional.** Anticiparse a temporadas de gripe, alergias o lluvias representa una oportunidad estratégica. Brindar recomendaciones preventivas y destacar productos clave posiciona a la droguería como aliada del bienestar, no solo como punto de venta.
- **Infoproductos accesibles.** La experiencia puede transformarse en guías digitales sencillas y de bajo costo, que son útiles para otros droguistas o para la familia: por ejemplo, “cómo aumentar las ventas en la droguería”, “cómo enfrentar la gripe en casa”, “listado básico para cumplir con el Invima”. Estos materiales, vendidos entre \$10.000 y \$50.000, pueden distribuirse fácilmente por WhatsApp o redes sociales y generar ingresos recurrentes.



2. ¿Cómo medir si el criterio profesional realmente genera valor?

La experiencia puede entenderse como una “máquina invisible” que produce dinero. Para evaluar su impacto se consideran los siguientes indicadores:

- **Efecto combo.** Medir cuánto aumenta el valor promedio de compra cuando se efectúan recomendaciones complementarias. Si el *ticket* promedio se incrementa, la orientación está generando mayor rentabilidad.
- **Seguro antisanciones.** Calcular cuánto dinero se ahorra al evitar multas o errores regulatorios. Prevenir una sanción representa una ganancia real.
- **Imán de clientes.** Identificar cuántos usuarios nuevos llegan gracias a recomendaciones, contenido educativo o redes sociales, y multiplicar ese número por la utilidad promedio por cliente.

- **Renta digital.** Sumar los ingresos mensuales provenientes de guías, plantillas o cursos en línea. Aunque al inicio sean modestos, se convierten en una fuente constante de recursos.

3. Modelos para transformar la experiencia en ingresos

Existen distintas maneras de transformar la experiencia en una oportunidad económica:

- **Hacerlo por otros.** Ofrecer asesorías o mentorías personalizadas, por ejemplo, ayudando a otros droguistas a organizar documentación o cumplir con normas del Invima.
- **Enseñar a otros.** Crear guías, talleres grabados o cursos breves que se desarrollan una sola vez, pero pueden comercializarse múltiples veces.
- **Facilitar la vida.** Diseñar y vender plantillas, manuales o listados que simplifiquen la gestión de una droguería.

4. Pasos prácticos para comenzar

- **Identificar el “superpoder”.** Reconocer en qué área existe mayor experiencia y qué tipo de ayuda solicitan con frecuencia clientes o colegas.
- **Definir el cliente ideal.** Determinar quién enfrenta un problema urgente que la droguería puede resolver: personas con visitas de control próximas, madres de familia, cuidadores de adultos mayores o nuevos emprendedores del sector.
- **Comenzar con algo pequeño.** Crear una mini-guía que brinde una solución inmediata y distribuirla por canales digitales como WhatsApp. No es necesario iniciar con un producto complejo, lo importante es aportar valor real desde el primer momento.

5. La fórmula del éxito

El conocimiento, por sí solo, tiene valor. No obstante, cuando se estructura, se presenta en un formato digital accesible y se dirige a una audiencia con una necesidad concreta, se vuelve una fuente de ingresos sostenible.

En otras palabras, la combinación de experiencia, un empaque adecuado y un público que busca soluciones claras transforma el saber acumulado en rentabilidad constante. Así, la experticia deja de ser únicamente trayectoria profesional y se consolida como un activo estratégico capaz de generar crecimiento real para la droguería.

En conclusión, la experiencia en este lugar tiene un valor real y medible. Empezando con algo pequeño, midiendo resultados y escalando, ese conocimiento llega a ser una fuente estable de ingresos además de las ventas del mostrador. 🌈



Coopidrogas

Cooperativa Nacional de Droguistas Detallistas

GAÑE CON



LA POLLA MUNDIALISTA

2026

Cumpla con las condiciones de **los proveedores participantes** y obtenga la oportunidad de pronosticar **los mejores partidos de la Copa Mundial de Fútbol 2026.**

¡La bolsa de premios crece con cada jugada!

Escanee y registre sus marcadores ahora mismo:



Más que productos y servicios: la experiencia que construye confianza

El verdadero reto de una marca no está en tener un discurso diferente, sino en lograr que lo que promete se viva en cada atención. No basta con presentarse y decir quién es, debe demostrarlo en cada interacción, consejo y detalle del servicio. La promesa tiene que sentirse real, cercana y coherente con la imagen que se quiere construir en la mente del cliente.

En el sector minorista del comercio, como es el caso de las pequeñas droguerías, la diferenciación va más allá de precios o surtido, se trata de ofrecer una experiencia coherente que traduzca la promesa de marca en cada interacción: asesoría, tiempos de espera, exhibición, seguimiento y trato humano.

En Colombia, la droguería de barrio no es solo un lugar de venta de productos, sino un punto de encuentro crucial para la comunidad. Henry Ortega Jiménez, especialista sénior en Mercadeo y Ventas, resalta que el desafío no radica únicamente en aumentar las ventas, sino en construir una relación de credibilidad sólida con los clientes a través del posicionamiento de marca.

Anteriormente, los consumidores solían elegir una droguería en función del costo o la cercanía. Sin embargo, con la llegada del comercio electrónico, ahora pueden comparar precios y surtidos en cuestión de segundos. Lo que realmente hace que un cliente vuelva es la sensación de ser orientado,



Recibir **ORIENTACIÓN**
y trato personalizado
MARCA la diferencia
en la **ATENCIÓN.**



Fotos e ilustraciones: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS



de recibir un trato personalizado y de sentir que en ese lugar se preocupan por su bienestar.

Así lo corrobora el estudio “La experiencia lo es todo. Hazlo bien”, de PwC (PricewaterhouseCoopers), firma de servicios profesionales especializada en auditoría, consultoría y asesoramiento fiscal y legal, que indica que una buena experiencia del cliente permite que las personas se sientan escuchadas y valoradas. Minimiza la fricción, maximiza la eficiencia y mantiene el factor humano.

“Ofrecer a los clientes una gran experiencia hará que compren más, sean más fieles y compartan su vivencia. Eso es lo que toda empresa busca. Sin embargo, muchos consumidores parecen decepcionados; las compañías promocionan la última tecnología o un diseño atractivo, pero no se han centrado en los aspectos más significativos de la conexión con el cliente. ¿Qué es lo que realmente define una buena experiencia? Rapidez, comodidad, consistencia, amabilidad y un toque humano, es decir, crear vínculos reales al hacer que la tecnología se sienta más humana y brindar a los empleados lo que necesitan para fomentar mejores interacciones con el cliente”, apunta el informe.

En esta dinámica, hay que tener en cuenta que el consumidor actual está informado, conectado digitalmente y busca experiencias personalizadas. Valoriza la accesibilidad, la velocidad de respuesta y la consistencia en el servicio. “Además, espera transparencia en las comunicaciones de las empresas, que deben cumplir con estas expectativas al ofrecer soluciones que facilitan la comunicación instantánea y efectiva en múltiples canales, desde mensajes de texto (SMS) y chatbots (*software* que simula una conversación humana) hasta mensajes en redes sociales y WhatsApp Business”, anota Janeth Rodríguez Sarmiento, vicepresidente de Revenue de Infobip para Latam.



Para Ortega, la coherencia en el servicio es fundamental. Se debe mantener un criterio uniforme en la atención al cliente, capacitar al equipo de trabajo con base en ejemplos reales y brindar un servicio de calidad. La reputación se gana con hábitos y actitudes consistentes, no con campañas publicitarias. “Si no sabe cómo hacerlo, diseñe una guía sencilla en la que se defina cómo atender, qué preguntar y cómo orientar. La persona que sabe preguntar adecuadamente sabe vender. Recuerde la regla de oro de las ventas: el que más habla pierde”, subraya.

EL POSICIONAMIENTO LO DAN LOS CLIENTES

El posicionamiento real de una droguería se construye mediante la experiencia de los clientes. Es importante preguntarles por qué eligen ese establecimiento y qué es lo que más valoran de él. Las respuestas cotidianas revelan la verdad y permiten ajustar la estrategia del lugar para mejorar la experiencia. “Aquí me explican”, “son pacientes”. Ese es el posicionamiento real.

Es necesario hacer preguntas básicas como: ¿desde cuándo tiene la molestia?, ¿qué es lo que más le incomoda en este momento?, ¿le explico cómo usarlo para que funcione mejor?, ¿ha tenido alguna reacción antes con algún medicamento?

PROMESA OFRECIDA, PROMESA CUMPLIDA

El especialista Ortega Jiménez destaca la importancia de demostrar la promesa de servicio a través de pequeñas acciones, como mirar a los ojos al cliente, saludar con interés genuino y escuchar activamente. Estos gestos, aparentemente simples, tienen un impacto significativo. “La credibilidad se construye día a día mediante la atención personalizada y el compromiso con la salud y el bienestar de los clientes”, asegura.

Un error común en los pequeños negocios, como las droguerías, es afirmar que son confiables sin respaldarlo con acciones concretas. La credibilidad se demuestra en el día a día, por medio de una atención cuidadosa, de preguntar y escuchar activamente a los clientes, y de proporcionar orientación y consejos personalizados. No es un aviso en la pared, es la forma de atender.

Preguntar lo básico es una práctica que se ha ido perdiendo con el

tiempo y que termina alejando a las personas. “Por eso, muchos ya no notan la diferencia entre una farmacia de barrio y una gran cadena”, enfatiza el experto.

Lo importante es no olvidar que las malas experiencias alejan a los usuarios rápidamente. De acuerdo con el estudio de PwC, 1 de cada 3 consumidores (32%) sostiene que abandonará una marca que ama después de una sola mala experiencia. Esta cifra es aún mayor en Latinoamérica, con un 49%.



Preguntar permite que el cliente se sienta escuchado.

¿Qué herramientas sencillas se pueden utilizar para evaluar la experiencia? El especialista señala que lo relevante es observar con atención, escuchar comentarios y medir cuántos clientes regresan. La mejor encuesta es la recompra. “También puede dejar formatos sencillos de satisfacción en un buzón de sugerencias, o habilitar un computador o una tableta si el presupuesto lo permite”, agrega el asesor.

DISEÑO DE LA EXPERIENCIA

El diseño de la ruta de la experiencia del cliente permite comprender, desde la perspectiva del usuario, qué vive y qué emociones experimenta en cada etapa de su interacción con la marca. Este análisis facilita la identificación de puntos críticos y oportunidades de mejora.

Como lo expresa la escritora Maya Angelou: “La gente olvidará lo que dijiste, lo que hiciste, pero nunca cómo la hiciste sentir”. Bajo esta premisa, en la gestión de la experiencia del cliente resulta esencial garantizar que cada contacto genere una conexión emocional positiva. Así lo manifiesta Diana Yasmín Velásquez, magíster en Administración de Negocios y experta en *customer management* (gerencia del cliente) en IZO Corporate, quien cuenta con más de 25 años de trayectoria en el ámbito de la experiencia del cliente.

Para reafirmar la experiencia, Ortega Jiménez recomienda:

- **No se vende moda, se vende bienestar.** Si se comunica cuidado, pero se atiende con indiferencia, el cliente lo percibe inmediatamente.
- **Volver a lo básico.** Saludar, preguntar e interesarse por la persona marca la diferencia.

Cada **CONTACTO** debe generar una conexión emocional **POSITIVA** con el **USUARIO**.



importante que enseñe a su equipo con el ejemplo: sonreír, saludar, mirar a los ojos, preguntar con respeto y responder con buen tono, incluso ante clientes difíciles.

- **Convertir fortalezas en identidad.** Si la droguería ya es ágil o asesora bien, es preciso convertirlo en su sello. No se trata de cambiar todo, sino de ordenar lo bueno que ya existe. Pregúntese cuál es su diferencial frente a la droguería de al lado.
- **La especialización ayuda a ser recordados.** Enfocarse en necesidades del barrio—adulto mayor, pacientes crónicos, genéricos de bajo costo, cuidado de la piel—construye reputación. Comuníquelo con orgullo y cúmplalo.
- **De competir por precio a hacerlo por valor.** El precio importa, pero el valor fideliza; cuando el cliente siente orientación y tranquilidad, no cambia por unos pesos menos. En resumen, Ortega destaca que la diferenciación en el sector de las droguerías no está en los productos, sino en la forma como se atiende a los clientes. La clave está en brindar un servicio personalizado, atento y centrado en las necesidades de la comunidad. “Nunca olvide que la droguería de barrio colombiana tiene algo que los grandes formatos no pueden comprar: la relación humana con la comunidad. Si ese vínculo se gestiona de manera consciente, se convierte en estrategia. El futuro del sector no está en vender más cajas, sino en construir más credibilidad”, concluye el experto. 🌈
- **Tener inventario disponible.** Nada más incoherente que ir dos veces por productos diferentes y no encontrarlos.
- **La presentación del local y de los dependientes también comunica.** En salud, la confianza entra por los ojos.
- **Cuando todos venden lo mismo, la diferencia está en cómo se atiende.** Los productos de muchas droguerías son iguales, la experiencia no. Conocer al cliente, escuchar y explicar genera una ventaja que ninguna cadena copia fácilmente.
- **El equipo construye la marca.** El personal no despacha productos: orienta personas. Por eso, la capacitación y un protocolo de atención son vitales. Si el líder del punto de venta atiende bien, es

Los medicamentos más comunes en Colombia

Para un droguista, es una herramienta fundamental conocerlos, pues no solamente asesora de manera acertada a su cliente, sino que esto repercute como indicador clave en las ventas. La lista incluye analgésicos, antihipertensivos, protectores gástricos y antibióticos.

La historia de la humanidad está ligada a la de la medicina, con sus grandes variaciones y transformaciones, que permiten hablar de un proceso que pasó de la “magia” a la ciencia, la verificación, la confirmación y la evidencia clínica.

Un camino que tuvo en las resinas de las plantas y en los minerales sus primeros “medicamentos”, y que convirtió al opio en la sustancia “ideal” para el manejo del dolor, como lo registra el *Papiro de Ebers*, uno de los tratados médicos más antiguos de la humanidad.

Los jarabes y ungüentos marcaron otra época, pero fue la revolución química de los siglos XIX y XX la que permitió hablar de un antes y un después, con logros trascendentales como el ácido acetilsalicílico (1899), que sintetizó de forma segura el químico alemán Felix Hoffmann, o el descubrimiento de la penicilina realizado por el médico y bacteriólogo escocés Alexander Fleming (1928), quien dio inicio a la era de los antibióticos, esenciales para salvar vidas.

Desde entonces, el desarrollo de nuevas medicinas no se detiene, transformando desde la propia expectativa de vida, que pasó de 31 años, a principio del siglo XX, a 75 en promedio en el 2025, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un cambio en el que influyeron mucho los avances en temas como vacunas y antibióticos.

Medicinas que también permiten una mejor calidad de vida, incluso para pacientes con enfermedades crónicas o no transmisibles (ENT), o que son esperanza de vida, como sucedió durante la pandemia por la

El mercado OTC en el país tuvo un **CRECIMIENTO** promedio del **10-12%** en el 2025.

COVID-19 cuando se logró tener vacunas en tiempos récord y de gran efectividad.

Para un droguista, es vital conocer estos progresos y avances, no solo para asesorar de manera acertada a sus clientes, sino que este ítem repercute como indicador clave en las ventas. En ese sentido, la consultora Euromonitor International destaca que en Colombia el farmacéutico sigue siendo el primer punto de contacto para tratar dolencias menores, lo que impulsa las ventas de productos OTC (por su sigla en inglés: *over the counter*, o sobre el mostrador) o de venta libre, es decir que no requieren fórmula médica; y de ahí la importancia de que permanezcan actualizados en todas las novedades en la materia.



Fotos e ilustraciones: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

Entre los medicamentos formulados más frecuentes se encuentran los de la diabetes.

PARA CADA NECESIDAD

La OMS publica ediciones actualizadas de medicamentos. La última de ellas (2025) incorpora nuevos fármacos para distintos tipos de cáncer y para la diabetes con afecciones asociadas, como la obesidad. También se han añadido tratamientos para la fibrosis quística, psoriasis, hemofilia y trastornos hematológicos.

Así, la 24 Lista Modelo OMS de Medicamentos Esenciales y la 10 Lista Modelo OMS de Medicamentos Pediátricos Esenciales incluyen 523 fármacos primordiales para adultos y 374 para niños, desde analgésicos hasta antihipertensivos, protectores gástricos, además de antibióticos, entre otros.

Es una guía maestra para cada país, que define sus propias referencias a partir de su perfil epidemiológico, capacidad

económica (relación costo-beneficio) e infraestructura sanitaria, consolidando su información en el Formulario Terapéutico Nacional, que, para el caso de Colombia, es elaborado por el Ministerio de Salud y Protección Social y forma parte del Plan de Beneficios en Salud (PBS) con apoyo técnico de entidades como el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima), entidad que también es la encargada de publicar regularmente el listado oficial de medicamentos de venta libre (OTC), los que deben venderse con fórmula médica, entre otros, e informar sobre la escasez o el desabastecimiento.

LOS MÁS FRECUENTES EN COLOMBIA

1. Productos OTC

En materia de medicamentos de venta libre, el Invima tiene una lista de 980 opciones que se pueden adquirir en una droguería o, incluso, en supermercados, divididos por categorías:

- Analgésico y antipirético como acetaminofén y ácido acetilsalicílico (aspirina).



El **INVIMA** publica regularmente el listado **OFICIAL** de medicamentos de venta **LIBRE**.



flejan la tendencia positiva del mercado OTC en el país, con un crecimiento promedio del 10-12% en el 2025. En esta categoría las medicinas más vendidas son los analgésicos generales, seguidos por los suplementos (minerales y vitaminas) y las gotas lubricantes para los ojos, y el canal preferido para comprar son las droguerías.

Con respecto a los analgésicos, líderes absolutos en ventas en el canal *retail*, los más vendidos son:

- ✓ **Acetaminofén**. Es el “rey” en las droguerías por su uso común para tratar dolores leves y bajar la fiebre.
- ✓ **Ibuprofeno**. Antiinflamatorio de venta libre en dosis de 200 y 400 mg, muy utilizado para el manejo de dolores musculares y cólicos menstruales.
- ✓ **Ácido acetilsalicílico**. De gran tradición en el país y en el mundo,

- Antigripales (que contienen cafeína, fenilefrina o clorfeniramina).
- Digestivos (antiácidos como el hidróxido de aluminio, sales de frutas y laxantes suaves, entre otros).
- Tópicos (soluciones yodadas, ungüentos con alcanfor y mentol, cremas antifúngicas, entre otros).
- Antisépticos (agua oxigenada, yodopovidona y otras).

Al respecto, estudios de consultoras como IQVIA, Nielsen, Euro-monitor International y Kantar re-

AUTOMEDICACIÓN

En países como Colombia, la automedicación sigue siendo un serio problema y, por ello, se han diseñado campañas para concientizar a la gente sobre el uso adecuado de los medicamentos, en las que se tiene como grandes aliados a droguistas y farmaceutas.

Se insiste en que, aunque hay medicinas OTC o de venta libre, automedicarse con ellos (analgésicos, por ejemplo) de forma excesiva o descontrolada tiene riesgos. Se puede enmascarar un problema mayor de salud y poner en riesgo la vida, dejar que una lesión avance sin darse cuenta o afectar órganos como los riñones por su uso desmedido (intoxicación) o que haya interacciones negativas con otros fármacos, por ejemplo, para el manejo de enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes.

Aquí se incluye el caso de los antigripales y una costumbre cultural que es la de ir a la farmacia y pedir un “coctel” cuando comienzan los síntomas, y este suele incluir un antibiótico que nada tiene que ver con el manejo de la gripa, dado que esta tiene origen viral.





con efectividad para el manejo del dolor de cabeza y otros malestares.

✓ **Naproxeno.** Antiinflamatorio solicitado especialmente para el manejo de dolores articulares, de espalda y cólicos menstruales.

En materia de antigripales, las ventas se disparan en tiempos de lluvias, cuando vienen los “picos respiratorios” y se requiere un alivio para síntomas como congestión nasal, malestar general y dolor de garganta.

Por esta misma razón, en invierno crece la venta de ungüentos de alcanfor y medicamentos para masajes y alivio de síntomas gripales, que corresponden a la división de dermatológicos y tópicos. En esta categoría se destacan, asimismo, las cremas para tratar la pañalitis de los bebés.

A esto se suma la venta de los antiácidos y digestivos, muy usuales en países como Colombia, aún más en tiempos de fiestas, celebraciones y reuniones, incluyendo las sales efervescentes, usadas para tratar la indigestión leve por el exceso de comidas, los antiácidos líquidos para la gastritis y el reflujo como el hidróxido de aluminio.

En la séptima edición de *Salud en cifras*, de la Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral (Acemi), se destacan categorías como el subgrupo farmacológico de electrolíticos con carbohidratos (bebidas hidratantes y sales de rehidratación oral) y los adsorbentes intestinales y antipropulsivos, en especial la diosmectita y la loperamida, que son los más solicitados.

2. Antibióticos

En Colombia, los antibióticos tienen normativas específicas: son medicamentos que deben venderse con fórmula médica. El mercado está liderado por las compras que hacen



las empresas promotoras de salud (EPS) para entregar a sus afiliados mediante el PBS, aunque también se venden en droguerías y farmacias, y, como se trata de fármacos considerados la primera línea de defensa y los de mayor riesgo de generar resistencia antimicrobiana (otra problemática sería de salud pública global), el Instituto Nacional de Salud monitorea su empleo.

Datos del INS y del Sistema Integrado de Información de la Protección Social (Sispro) indican que los antibióticos más vendidos/formulados en Colombia en el último año son:

- a) Amoxicilina (sola o con ácido clavulánico). Perteneció a la familia de las penicilinas.
- b) Azitromicina.
- c) Metronidazol.
- d) Cefalexina.
- e) Ciprofloxacina (quinolona).
- f) Trimetoprim-sulfametoxazol.
- g) Ampicilina/sulbactam: es el “rey” en el ámbito hospitalario (clínicas), y, de acuerdo con el INS, fue la molécula de mayor consumo en pacientes internados en el 2025.
- h) Claritromicina.
- i) Cefazolina (cefalosporina).
- j) Dicloxacilina: de la familia de las penicilinas.

Por su parte, los estudios de IQVIA que miden la venta de antibióticos en droguerías comerciales señalan que los más vendidos son las penicilinas, y, entre ellas, el primer lugar lo ocupa la amoxicilina. Le siguen la ampicilina/sulbactam y la claritromicina, cuya venta comercial se disparó luego de la pandemia por la COVID-19 para tratar infecciones respiratorias y prevenir complicaciones.

De igual forma, IQVIA incluye una categoría que denomina “semiéticos” y que hace referencia a medicamentos que, si bien deben venderse con fórmula médica, tienen tal recordación y una gran promoción entre el público que las personas llegan a la droguería solicitando unos como azitromicina o ciprofloxacina. 🌈

REGIONAL BOGOTÁ

CAPACITACIÓN EN SERVICIO AL CLIENTE

El Comité Departamental del Meta y Guaviare organizó una actividad sobre servicio al cliente, la cual se realizó en tres jornadas, así: la primera tuvo lugar el 18 de abril en San José del Guaviare; y el 5 y el 6 de mayo se destinó a los asociados del Meta en Villavicencio y Acacías, respectivamente.



Acacías.



San José del Guaviare.



Villavicencio.

DÍA DEL NIÑO 2026

En el parque de diversiones Cabras Locas, en Bogotá, se llevó a cabo el 25 de abril la celebración del Día del Niño, actividad dirigida a los hijos de los corporados. Se trató de un evento lleno de alegría, aventura y momentos inolvidables para grandes y pequeños. Entre juegos, naturaleza y muchas risas, los asistentes disfrutaron la magia de ser niños y la importancia de compartir en familia.



TORNEO DE MINITEJO FEMENINO

El 25 de abril se inauguró, en el Club de Ecopetrol, el Torneo de Minitajo Femenino. Talento, actitud y mucha pasión fueron los protagonistas de una jornada llena de emoción, en la que cada lanzamiento reflejó la fuerza y determinación de las participantes. Más que una competencia, este espacio fue una celebración del deporte, la integración y el trabajo en equipo.

REGIONAL ANTIOQUIA

CONVERSATORIO

El 13 de abril, con la presencia del presidente del Consejo de Administración, Carlos Molina Betancur; del gerente general, Daniel Quirós Bertocchi; y de 77 afiliados de la Regional de Antioquia, se efectuó un conversatorio en el que los representantes de las diferentes áreas de la Cooperativa dieron a conocer los avances en cada una de ellas y, a su vez, los asociados resolvieron inquietudes sobre los servicios que reciben. Al final, el Departamento de Seguros y la Aseguradora Solidaria organizaron una actividad lúdico-informativa para dar a conocer sus nuevos servicios y rifar algunos de ellos.



EXPODESCUENTOS MEDELLÍN

El 21 de abril se realizó el evento Expodescuentos Medellín, en el recinto de Plaza Mayor de esta ciudad, con la participación de 340 cooperados y 95 acompañantes, en representación de 498 droguerías. Este importante encuentro recibió el respaldo de 88 proveedores, quienes brindaron fabulosas ofertas.



CURSOS DE INYECTOLOGÍA

Del 22 al 24 de abril se dictó el curso “Administración de medicamentos por vía intramuscular”, dirigido a los asociados y dependientes de Medellín. Este se desarrolló en el Auditorio Édgar Mario Carvajal de la sede regional, con la asistencia de 23 estudiantes, quienes se certificaron por medio de Scalando. Igualmente, el 22 y 23 del mismo mes se hizo una actualización sobre este tema, a la que concurren 9 personas.

REGIONAL BUCARAMANGA

CAPACITACIÓN CAP

El 10 de abril se dictó una capacitación a asociados y dependientes en los temas de ventas, servicio al cliente y plan CAP, en la sede Bucaramanga. Contó con la participación de 22 personas provenientes de Girón y Piedecuesta, quienes además hicieron un recorrido por las instalaciones de la Cooperativa y conocieron los procesos en el CEDI.

En Cúcuta, el 21 del mismo mes, también hubo una jornada sobre el plan CAP, a la que se dieron cita 32 personas.



Cúcuta.



Girón y Piedecuesta.



MESA REGIONAL DE DESCUENTOS

Con rotundo éxito se efectuó, el 13 de abril, la Mesa Regional de Descuentos de la sede Bucaramanga, en el salón principal del Club Campestre. Asistieron 75 proveedores y más de 170 asociados de Aguachica, Arauca, Barichara, Barrancabermeja, Bucaramanga, Capitanajo, Cúcuta, Curumaní, El Banco, Floridablanca, Girón, Lebrija, Ocaña, Pailitas, Pelaya, Piedecuesta, Rionegro, Sabana de Torres, San Alberto, San Gil, San Martín, Santa Rosa del Sur y Tame.



REUNIÓN EN LA PROVINCIA DE YARIGUÍES

Los afiliados de esta subregión se reunieron el 24 de abril, en el Hotel GHJ Style de Barrancabermeja, con el gerente regional, Fabio Pérez, de quien recibieron un entrenamiento 360°, módulo ventas. Esta jornada tuvo la presencia de 18 personas, entre asociados y acompañantes, de los municipios de Barrancabermeja, Puerto Wilches y Sabana de Torres.

CAPACITACIÓN MERCADOS DIGITALES

El 30 de abril, el Hotel Holiday Inn de Bucaramanga fue escenario de la capacitación sobre mercados digitales, dirigida por la docente María Angélica Martínez, de Scalando. Se abordaron temas como WhatsApp Business y redes sociales. Allí se dieron cita cerca de 70 cooperados de Bucaramanga, Piedecuesta, Girón, Floridablanca y Sabana de Torres.



REGIONAL **PEREIRA**



MESA DE DESCUENTOS

Con el objetivo de proporcionar un espacio de negociación entre proveedores y asociados, fortalecer las relaciones comerciales, acuerdos especiales y una mayor integración y fidelización, el 23 de abril tuvo lugar la mesa regional de descuentos Expodescuentos Pereira. El Hotel Movich de esta ciudad recibió a un total de 381 personas, entre afiliados y acompañantes.



La Cooperativa les da una calurosa bienvenida y les desea éxitos en esta nueva etapa **como miembros de la familia Coopidroguista.**

ANTIOQUIA

Salazar Villegas Juan Camilo
Droguería La Principal 1J
Caucasia

Acevedo Berrío Yuliana
Droguería Megadrogas La Principal
San Vicente

ATLÁNTICO

Rodríguez Álvarez Pedro Antonio
Droguería La 13 Sur
Barranquilla

Pedrozo Jiménez Laura Vanessa
Droguería Farmamedic BQ
Barranquilla

BOGOTÁ

Rodríguez Ruiz Flor Alicia
Droguería Ciudad Bochica

Droguería R&D Expresión de Vida S.A.
Droguería Expresión de Vida

Velandia Ramírez Lina María
Droguería Favel Plus

Cano Cabeza Oliverio
Droguería Las Margaritas

Amado Peña Astrid Viviana
Droguería F.R.

Acevedo García Edinson Fabián
Droguería Farmacev II

BOYACÁ

Salazar Fuentes Nancy Mireya
Droguería Central Chita
Chita

Granados Hurtado Salvadora
Droguería San José Samacá 1
Samacá

CESAR

Uribe Ramos Jhonatan David
Droguería La Receta N° 11
Valledupar

Uribe Ramos Jhonatan David
Droguería La Receta N° 15
Valledupar

CHOCÓ

Farmacia Central SAS
Farmacia y Droguería Central
Istmina

Gómez Cortés Idalid Margarita
Droguería Katia Unguía
Unguía

CÓRDOBA

Romero Algarin Jhon Adolfo
Droguería D Vida
Buenavista

CUNDINAMARCA

Delgadillo Sánchez Leonardo
Droguería Maxi Precios La Y
Soacha

**Rodríguez López Manuel
Alexánder**
Droguería Farmacipa
Tocancipá

HUILA

Andrade Guerrero Jorge Eduardo
Droguería Las Quintas
Pitalito

META

Álvarez de la Rosa Ludys Isabel
Droguería Cruz Mayor
Guamal

Guzmán Mur Jackson Daniel
Droguería Jackson
Puerto Gaitán

Castro Hernández Flor Angélica
Droguería Jireh
Puerto López

López Bolaños Iwtsy Karolaine
Droguería Diofarma H. A.
Villavicencio

NARIÑO

Morales Yela Kevin Alexander
Droguería Farmapauta
Buesaco

Legarda Riascos Paula Andrea
Droguería Punto Derma Plus
Pasto

Cerón Córdoba Patricia Magali
Droguería Market Farma
Pasto

NORTE DE SANTANDER

Tascón Becerra Yuly Yeiny
Droguería París GS
Cúcuta

Grupo Empresarial Atenas SAS
Droguería Atenas
Cúcuta

Gómez Peñaloza Nydia Yaneth
Droguería Farma Merced
Cúcuta

Tascón Becerra Yuly Yeiny
Droguería JM Pluss Llanitos
Los Patios

Ibarra Ortiz Andrés Felipe
Droguería y Autoservicio La 13
Ocaña

QUINDÍO

Solarte Meneses Britny Dayana
Droguería Regensalud 1
Armenia

Inversiones Ospina Torres SAS
*Droguería y Centro Naturista
La Casa Verde*
Calarcá

RISARALDA

Sánchez Arango Andrés Augusto
Droguería Cuidar-T
Pereira

SANTANDER

Pedraza Aguilar Lida Marleidy
Droguería Granados II
Girón

Amador Anaya Melissa Carolina
Droguería Diofarma
Piedecuesta

Fandiño Calvera Nahir
Droguería Promedic-Plus
Puente Nacional

TOLIMA

Ramírez Castiblanco Lizeth Natalia
Dispharma Droguería N2
Ibagué

VALLE

Baena Salazar Julio César
Droguería Farmajulio' S
Caicedonia

Samboni Yakeline
Droguería Provida Mavis # 2
Cali

Sisa García Karen Dayanna
Droguería Guabal
Cali

García Ceballos Aura Beatriz
Droguería La Casa de la Salud
Cali

Eje Farma SAS
Droguería Eje Farma
Cartago

Pantoja Erazo Bertha Ligia
Droguería El Bosque PM
Palmira

COOPINOTAS

Conexión Scalando: conectando el talento con el sector farmacéutico

En el sector farmacéutico, encontrar el talento ideal o acceder a nuevas oportunidades laborales puede ser un reto. Por eso, Fundecopi y Scalando crearon **Conexión Scalando**, una plataforma diseñada para facilitar la conexión entre empresas y talento de forma ágil, organizada y efectiva.

A través de este espacio, las droguerías pueden publicar sus vacantes y necesidades de talento, mientras que los profesionales pueden registrar su perfil, darse a conocer y postularse a diferentes oportunidades. Todo en un solo lugar, optimizando procesos y aumentando la visibilidad dentro del sector.

¿Qué puede hacer en Conexión Scalando?

- Publicar necesidades de talento en su farmacia.
- Dar visibilidad a su perfil profesional.
- Conectar directamente con oportunidades laborales.
- Fortalecer su red dentro del sector farmacéutico.



Conexión Scalando no es una bolsa de empleo ni un intermediario laboral. Es una plataforma que facilita el contacto directo entre las partes, promoviendo relaciones transparentes y efectivas.

Hoy más que nunca, el crecimiento del sector depende de la conexión y la colaboración. Por eso, Conexión Scalando se convierte en un aliado clave para impulsar el talento y generar nuevas oportunidades.



La Cooperativa les da una calurosa bienvenida a todos y desea que esta etapa que emprendieron culmine exitosamente como integrantes de la familia Coopidroguista.

ATLÁNTICO

Sierra Tuirán Carolina del Carmen
Droguería La 1
Barranquilla

Londoño Bastidas Julio César
Droguería Yusti
Barranquilla

BOGOTÁ

Calderón Yaned
Farmadrogas Potreritos

Daza Borda Luz Tatiana
Droguería La Botica de Sofy

Vargas Morera Mauricio
Medicina Express Droguerías

Carranza González Milena Patricia
Droguería Farmasan

Moscoso Porras Yohan David
Droguería Vicpharma DZ

Arévalo Arévalo Flor Marina
Droguería Unisalud DNW

Cárdenas Ramírez Alexandra
Droguería A & A

BOYACÁ

Droguerías A&D SAS
Droguería Boyacá Plus
Sogamoso

Muñoz Moreno Elsa
Droguería Mediplus ACE
Tunja

CASANARE

Guais Inocencio Beyer Arley
Droguería Farmavida B Y G
Yopal

CESAR

Millán Casadiego Cristian Yair
Droguería Prosanar San Martín
San Martín

CHOCÓ

Palacios Palacios Raquel
Droguería Variedades Dona Raquel
Río Quito

CUNDINAMARCA

Velandia Vásquez Daira Alejandra
Droguería Terrapharma D. D.
Zipaquirá

META

Castañeda Cárdenas Ana Jasmín
Droguería Punto Farma Acacias
Acacias

NARIÑO

Guerrero Dávila Camilo Andrés
Droguería Mediplus
José María Hernández
Pupiales

NORTE DE SANTANDER

Tolosa Mantilla Freddy Adrián
Droguería Sanarte Pamplona
Pamplona

QUINDÍO

Mendoza Alarcón Laura Thalia
Droguería Jardín Plaza
Armenia

Díaz Santiago Michael Estevan
Droguería Familiar Calarcá
Calarcá

Sanabria Ortiz Olga Lucía
Droguería Popular La Cuarta
Montenegro

RISARALDA

Peña Montenegro María Fernanda
Droguería Antonella
Dosquebradas

Moreno Cataño Juan Pablo
Punto Salud Droguería
Pereira

Arredondo Quiceno
Mayerly Andrea
Insfarma Droguerías
Pereira

TOLIMA

Laiton Velosa Pedro Antonio
Droguerías Farmalab Plus
Coello

VALLE

Santander Sánchez Jorge Eliécer
Droguería y Colmena Belorizonte
Candelaria



Fotos: COOPIDROGAS



Primer año de labores del actual Consejo de Administración

El 23 de abril se llevó a cabo un acto especial en la sede principal de **Coopidrogas** con motivo del primer aniversario de haber iniciado sus actividades el actual Consejo de Administración y la presidencia del señor Carlos Alberto Molina Betancur.

En este evento también se instaló en la Galería de Presidentes, en el salón de reuniones del Consejo de Administración, el retrato del presidente Carlos Molina, acto que es tradicional en la Cooperativa cada vez que hay cambio en este importante cargo.

El señor Molina Betancur estuvo acompañado por su esposa, Paula Andrea López Carrillo; sus hijas, Mariana y Valentina; sus hermanos, Diego Andrés y Luis Alejandro; y sus padres, Luis Alberto Molina y Miryam Betancur, quienes tuvieron el honor de descubrir el cuadro y colgarlo en el sitio que hoy ocupa en la Galería de Presidentes. Asimismo, asistieron integrantes del Consejo de Administración y la Junta de Vigilancia, el segundo vicepresidente del Consejo de Administración, Yovany González Arango, y el gerente general, Daniel Quirós Bertocchi.

El señor González Arango, al hacer uso de la palabra, manifestó que “esta fecha marca un punto de inflexión en la historia de nuestra Cooperativa, ya que, después de más de 30 años de una excelente gestión, realizada por el doctor Hernando Agudelo Peña, se inicia una nueva historia en cabeza del doctor Carlos Alberto Molina... un reto muy ambicioso ante el alto nivel administrativo, estructural y económico en el cual se encontraba la Cooperativa”.

Destacó también los valores que caracterizan el liderazgo del señor Molina, su disciplina, respeto y sentido de responsabilidad. “Los retos asumidos durante este primer año han sido exigentes y complejos, pero su determinación, carácter y claridad estratégica han permi-



tido superarlos con altura y visión de futuro; en cada decisión, en cada paso ha demostrado que el liderazgo auténtico se construye con valentía, coherencia y pasión”, agregó.

Por su parte, el gerente general, Daniel Quirós, expresó: “Agradezco la confianza y el liderazgo colaborativo que lo ha caracterizado este tiempo. Su capacidad para equilibrar la tradición cooperativa con la innovación estratégica ha fortalecido nuestra institucionalidad y nos ha permitido enfrentarnos a los desafíos de la transformación... Para mí, es gratificante trabajar hombro a hombro con alguien que entiende que el futuro de la Cooperativa se construye con decisiones valientes y un corazón humano”.

Mushin: la mente en calma



Fotos: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

Alcanzar una actitud serena con una sabiduría como aquella que mostraban los antiguos samuráis para librar sus batallas se puede aprender. Se llama mushin: una filosofía que enseña a dejar fluir, especialmente en las situaciones de estrés.

El término *mushin* se traduce como “la mente sin mente” y corresponde a un estado mental asociado al budismo zen que practicaban los samuráis en el campo de batalla como un mecanismo de protección para enfrentar el peligro. En ese sentido, supone una actitud libre de juicios, emociones innecesarias y distracciones, como la de los guerreros, capaz de responder con precisión y autenticidad, y que solo se logra en un estado mental de calma.

Se trata de una forma de estar, de aprender a soltar lo que no se puede controlar y de aceptar la transitoriedad de la vida para alcanzar la paz. Su significado literal es “no pensamiento”, pues implica ausencia de juicios emocionales basados en atracción o aversión. Significa no dejarse llevar por ideas preconcebidas, esperanzas o miedos, que alejan de una respuesta adecuada durante cualquier tipo de actividad, tanto a nivel físico como mental.

Para sus adeptos, el “no pensamiento” es la esencia, tal como en el zen, para vivir con serenidad. Así, cuando se hacen cosas, se desea algo o se piensa, no es *mushin*. Al contrario, se trata de la capacidad que el ser humano tiene de actuar sin que el ego interfiera, algo similar a la inteligencia emocional, que permite estar presente, sin sentir apego y dejar fluir.

De acuerdo con el artículo “Cómo aplicar el *mushin*, la filosofía japonesa para encontrar el equilibrio en la vida (y los viajes)”, escrito por Alberto Píernas Medina para la revista *Traveler*, ese país es un referente de filosofías ancestrales que “hoy nos permiten abrazar nuevas formas de vivir en un mundo tan inmediato y acelerado. Desde el *kintsugi* —la cerámica típica japonesa, que consiste en unificar piezas rotas de vasijas y unir las con oro, puro símbolo de resiliencia— hasta el *ikigai* —tu razón de ser, según los habitantes de Okinawa—, pasando por un concepto

no tan conocido: el *mushin*, literalmente no mente, un estado mental aplicado inicialmente en las artes marciales japonesas, si bien con el tiempo no tardó en vincularse a diversas artes y formas de vida”.

Entre las primeras referencias al *mushin* está la descripción del monje budista zen y combatiente Takuan Soho (1573-1645) en *La mente sin límites*, texto que describe lo que ocurre en la mente de un guerrero cuando se encuentra en ese estado: “Cuando el espadachín se enfrenta a su oponente, no debe pensar en él, ni en sí mismo, ni en los movimientos de la espada de su enemigo. Se limita a estar de pie con su espada que, olvidada de toda técnica, solo está dispuesta a seguir los dictados del subconsciente. El hombre se ha borrado a sí mismo como portador de la espada. Cuando golpea, no es el hombre, sino la espada en la mano de su subconsciente la que golpea”.

Es así como, en esas condiciones, se es capaz de anticiparse a los movimientos del contrario y responder o atacar de manera veloz e imprevista. Si piensa ya es tarde.



El artista y abogado Luis Omar Franco, practicante de *battojutsu* (arte marcial japonés clave para los samuráis), afirma que seguir los preceptos del *mushin* significa hacer las cosas sin estar pendiente de la crítica, del después o el antes. “Es solamente ser: cuando uno está caminando, está caminando; si está comiendo, está comiendo; cuando

OPTAR por espacios libres de **RUIDO** visual es un buen **HÁBITO**.



está hablando con alguien, está hablando, no está pensando en qué voy a decir ahora para quedar bien. No se trata de perseguirlo, sino solamente de vivir el momento presente, que está demasiado imbuido dentro de la no mente: estar en el aquí. En las artes marciales durante el movimiento estoy fluyendo, estoy siendo, no estoy pensando en otra cosa. No hay un monólogo interno. Es disfrutar el momento”.

El *mushin* se refiere a un estado de no reacción entre el sujeto y la situación u objeto para mejorar la concentración y reducir el estrés. Por eso, puede ser una habilidad complicada de desarrollar en estos tiempos modernos acelerados de conexión, pantallas y agendas.

Cómo aplicarlo sin salir de casa

Para incorporar el *mushin* a la vida, los expertos recomiendan:

- Optar por espacios libres de ruido visual. El exceso de objetos, colores demasiado llamativos o una acumulación innecesaria pueden ser tan ruidosos como un grito. Es mejor aplicar la regla de la estética minimalista del “menos es más”.
- Evitar el desorden, cada objeto tiene su lugar.
- Practicar tareas con atención plena.
- Hacer los trabajos diarios sin sobrepensar todo lo que tiene que cumplir. Se trata de tener la capacidad de seguir con la rutina sin procrastinar. Conviene incluir meditaciones para evitar distracciones.
- En la meditación se entrena la mente para calmar el flujo de pensamientos descontrolados poco a poco, sin juzgar, desear o rechazar.
- No hay una única forma correcta de meditar, pero un buen punto de partida es sentarse cómodamente, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración. Cuando la mente divague, solo hay que enfocarse en los pensamientos sin juzgar, y volver a inhalar y exhalar profundamente.



feliz con lo que tiene, cultiva el coraje, la armonía y la resistencia, pero también el espíritu de rebelión. “Parece lejano, pero tiene que ver con la cotidianidad, con dejar de hacer y practicar el silencio para aprender”. Añade que no significa estar ausente de conciencia, al contrario, es conciencia pura. “En combate, el pensamiento es lento, el *mushin* permite que el cuerpo responda. Es soltar el esfuerzo excesivo en una cultura de hipervigilancia mental, anticipando los resultados y evitando la espontaneidad. El pensamiento ocurre cuando es necesario y se disuelve cuando no lo es”. Pero advierte que, cuando más se persigue este estado, es cuando la persona más se aleja de él. “Este llega cuando se hace lo que se está haciendo y no más, por ejemplo, lavar los platos, disfrutar un concierto, dar un beso, leer, escribir”, resalta Franco.

APROVECHAR SUS BENEFICIOS

Llegar al estado mental del *mushin* tiene bondades más allá de la serenidad: mejora la concentración y la presencia; aminora los niveles de estrés y ansiedad; aumenta la calidad de las decisiones; favorece las relaciones haciéndolas más empáticas y sin juicios. Igualmente, contribuye al desapego y a vivir el momento con aceptación. Y lo mejor es que para integrarlo a la vida no es necesario irse lejos a un templo zen. 🌈

Si una persona está preocupada, pierde el *mushin* y no será capaz de actuar sin esfuerzo. Tampoco ayuda la sensación de estar alerta todo el tiempo o anticipándose al futuro. “Por eso, es que vivimos de mal genio, porque no estamos en el presente”, agrega Franco. Los maestros zen lo describen como el estado del agua que toma la forma del recipiente sin resistencia, o como el espejo que refleja todo sin retener nada. Es una respuesta natural, espontánea, sin el filtro de la autoconciencia.

EN PILOTO AUTOMÁTICO

Una manera de empezar a incorporar este concepto a la vida es practicar meditación, yoga o atención plena. Así, se aprende a soltar aquello que perjudica en el ámbito emocional. No se trata de dejar de sentir, sino de hacerlo sin que eso domine. Se trata de actuar con intención y no con obsesión para buscar un equilibrio.

La concentración en el presente, la perseverancia y la capacidad de no rendirse fortalecen la mente y permite afrontar los desafíos diarios sin perder la compostura.

Conforme con el texto “Método Mushin: cómo obtener una cla-

ridad mental consciente”, de Francisco Torreblanca, especialista en transformación creativa, no se trata de calmar los pensamientos o huir de ellos, sino de alcanzar un estado de plena atención libre de juicios y distracciones. Este vacío mental implica una disposición total hacia el presente. Es ahí donde reside su poder transformador: la capacidad de actuar con fluidez, sin las ataduras del análisis excesivo o los bloqueos mentales que tantas veces frenan el potencial creativo. Quienes lo practican descubren que lo que genera ideas brillantes son los espacios de calma entre pensamientos.

Al respecto, el escritor Alexis Racionero Ragué, autor de *Mushin*, sostiene que el samurái es alguien que se trabaja a sí mismo para enfrentar la cotidianidad, no es arrogante, está

Esta **TÉCNICA** es una respuesta **NATURAL**, sin el filtro de la **AUTOCONCIENCIA**.



Segura de sí misma

Hablar de autoestima ya se tornó tan común y cliché que hasta los *coaches* de autoayuda se están replanteando sus vocabularios para seguir vendiendo la idea de que todo se resume en repetir frases “poderosas” para sí mismos en todo momento, como si el ser humano estuviera exento de sus historias personales, de sus traumas, de sus aprendizajes y deseos, y así pudieran ser reprogramados como el *software* de un computador dañado. ¡Pero no! Esa fórmula, no tan secreta, ¡suele tener efectos tan temporales como los de los batidos para adelgazar...

Somos seres individuales y con historias tan únicas que a cada uno se nos fue construyendo la autoestima de acuerdo con nuestra crianza, nuestro entorno, nuestras experiencias e interpretaciones de vivencias. Lo que ciertamente podría hacer un efecto claro sobre tal construcción es visitar el pasado y cuestionarlo para encontrar nuevas percepciones, y así redefinir la imagen y conocimiento de sí misma, o sea, se necesita terapia profesional real para verdaderamente trabajar la autoestima, es decir, la evaluación de sí misma independientemente de los éxitos o fracasos en la vida.

Pero hay un tema poco valorado y, creo yo, más eficaz en lo cotidiano, ya que depende mayormente de una construcción basada en logros del día a día, por menores que sean, de lo que uno pueda incluso darse cuenta, la seguridad en sí misma. Lejos de frases de cajón, la seguridad, sobre todo femenina, crece con la creencia en las propias habilidades, en los propios aprendizajes y en las competencias que van siendo adquiridas a lo largo de la existencia, por ejemplo, un trabajo específico que aprendió a hacer, un talento personal que fue siendo desarrollado o la facilidad de entendimiento sobre alguna materia específica.

Saber que sabe y no temer a ese saber explica la estructura de esa mujer que vemos tan segura y tan poco miedosa. La mujer segura es esa que logra ser auténtica porque ya no se obliga a comprobar nada a nadie, que no teme a la falta de amor del otro ni tampoco al abandono, pues es consciente de que merece siempre más y mejores cosas. Es además la mujer que cuida de sí misma en primer lugar y hace todo a su tiempo, ya que es capaz de darse la prioridad en su vida y no se deja consumir por la culpa de no anteponer a otros. En suma, es la mujer segura quien ignora cualquier migaja en el amor porque comprende que tiene mucho para dar y, sobre todo, mucho para recibir. El amor a medias, el mediocre no la satisface.

Ser segura de sí es toda una filosofía que conduce a la certeza de que podemos seguir adelante sin temor de interrumpir los pasos hacia objetivos que nos propusimos alcanzar sin mirar a atrás, porque, más que todo, nos mueve el motor de la confianza en nosotras mismas. Podemos en esa tesitura, finalmente, enfrentar los retos de una sociedad que aún privilegia al hombre, de modo a probar naturalmente que a nosotras tales privilegios se nos han ido dando poco a poco, como, por ejemplo, cuando viajamos en un avión comandado por una de nosotras, que se hace acompañar por una colega sentada en la silla a su derecha.

Tal ejemplo nos garantiza que la seguridad de ellas la transmiten a los pasajeros y, a su vez, generan la tranquilidad de un vuelo seguro. No es, en su esencia, distinta a la percepción que tienen los hombres cuando se encuentran con un aviso de venta de un carro en el que se lee “única dueña”, dando a entender que tal vehículo ha sido tratado con más atención y conducido con mayor prudencia para su conservación y protección de sus ocupantes. En fin, adoptando resolutamente la disposición de enfrentar la vida y los retos en una gran mayoría inculcados en nosotras por una cultura aún un tanto misógina, les digo que no hay nada que temer, sino al temor mismo.



Flavia Dos Santos

Psicóloga y sexóloga

Lo que durante años se ha entendido como una tarea familiar o un gesto de amor podría tener también beneficios para la salud cognitiva de los abuelos. Investigaciones recientes sugieren que compartir actividades con los nietos estimula el cerebro y contribuye a un envejecimiento mental más saludable.

¿Cuidar a los nietos mantiene la mente activa?

Un vínculo que protege el cerebro

Durante generaciones, el cuidado de los nietos ha sido visto como una escena cotidiana dentro de muchas familias: los abuelos que acompañan las tareas escolares, preparan el almuerzo o pasan la tarde jugando en el parque. Para algunos hogares, es una ayuda práctica; para otros, un gesto de amor que fortalece los vínculos familiares.

Fotos e ilustraciones: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

No obstante, en los últimos años la ciencia ha empezado a mirar esta relación con nuevos ojos. Investigadores sugieren que el contacto frecuente entre abuelos y nietos podría tener beneficios inesperados: mantener el cerebro activo y contribuir a un envejecimiento cognitivo más saludable.

Es así como un estudio reciente publicado en la revista científica *Psychology and Aging (Psicología y Envejecimiento)* analizó con más detalle esta relación para responder una pregunta clave: ¿qué tipo de actividades con los nietos ayudan realmente a mantener la mente de los abuelos en forma?

MÁS QUE COMPAÑÍA: UN ESTÍMULO

“Frecuentemente cuido a mi nieto de 5 años mientras mi hija y su esposo trabajan, y la verdad es que pasar tiempo con él me hace sentir viva. Esta es una experiencia que disfruto mucho. Jugar a lo que le gusta y seguirle el ritmo me mantiene activa y me llena de vida. Casi siempre termino



El beneficio **COGNITIVO** está en participar de situaciones **COTIDIANAS** como jugar o **ENSEÑAR.**

muy cansada, es un niño muy activo, pero siento que me renuevo”, comenta Alicia Guerrero de 67 años y abuela de Lucas.

Historias como la de Alicia son cada vez más comunes en muchas familias. Lo que durante años se ha entendido simplemente como un gesto de cariño o una ayuda familiar hoy también está despertando el interés de la comunidad científica. Este es el caso del estudio “Cognición de los abuelos y cuidado de los nietos: frecuencia, tipo y variedad de actividades”.

La investigación fue liderada por Flavia Chereches, investigadora de la Tilburg University (Países Bajos), junto con los científicos Gabriel Olaru, Nicola Ballhausen e Yvonne Brehmer, también vinculados a esa institución. El objetivo del estudio era responder a interrogantes que hasta ahora habían recibido poca atención en la literatura científica: ¿cuidar a los nietos beneficia la salud cognitiva de los abuelos, qué tipo de actividades y qué nivel de participación pueden marcar la diferencia?

“Muchos abuelos brindan cuidado regular a sus nietos, un apoyo que beneficia a las familias y a la sociedad. Sin embargo, una pregunta abierta es si esa dedicación también favorece a los propios abuelos. En esta investigación analizamos si cuidar a los nietos podría contribuir a su salud y potencialmente ralentizar el deterioro

cognitivo”, afirmó Chereches en un comunicado de la Asociación Americana de Psicología.

Para analizar esta relación, los investigadores utilizaron datos de 2.887 abuelos mayores de 50 años, con una edad promedio de 67 años, participantes del “English Longitudinal Study of Ageing”, uno de los estudios más amplios sobre envejecimiento en Europa. Los participantes fueron evaluados en tres momentos distintos entre 2016 y 2022, mediante encuestas y pruebas cognitivas.

Los resultados mostraron que los abuelos que participaban en el cuidado de sus nietos obtuvieron mejores resultados en pruebas de memoria y fluidez verbal, en comparación con aquellos que no lo hacían, incluso después de controlar variables como edad, estado de salud o nivel educativo.

LA IMPORTANCIA DE LA VARIEDAD

Una de las conclusiones más interesantes de la investigación es que el beneficio cognitivo no depende únicamente del número de horas dedicadas, sino del hecho de participar activamente en la experiencia de cuidar. En otras palabras, el valor está en la interacción misma: resolver situaciones cotidianas, conversar, jugar, enseñar o acompañar.

Beneficios también para los NIÑOS



Aunque gran parte de la atención se ha centrado en las ventajas que el cuidado de los nietos tiene para los abuelos, esta relación también aporta elementos esenciales para el desarrollo de los niños. Compartir tiempo les permite conocer historias familiares, reforzar vínculos afectivos y aprender valores que suelen transmitirse entre generaciones.

“La relación con los abuelos es muy relevante para el desarrollo emocional de los niños”, explica la psicóloga Ana María López: “Ellos suelen ofrecer un espacio de escucha más tranquilo y paciente, menos marcado por las exigencias de la crianza cotidiana. Eso se traduce en una sensación de seguridad y confianza”.

Adicionalmente, los abuelos suelen convertirse en transmisores de experiencias y recuerdos familiares. “Cuando cuentan cómo era su infancia, cómo vivieron ciertos momentos o qué tradiciones tiene la familia, los niños construyen una identidad familiar y un sentido de pertenencia”, señala la especialista.

La convivencia entre generaciones, asimismo, favorece el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Interactuar con personas mayores significa adaptarse a ritmos distintos, aprender a escuchar con atención y desarrollar paciencia, cualidades que pueden enriquecer la forma como los niños se relacionan con los demás.

Así, el vínculo entre abuelos y nietos no solo consolida los lazos familiares, sino que también crea un espacio de aprendizaje mutuo, en el que el afecto, las historias y la experiencia de vida se convierten en parte del crecimiento de los más pequeños.

Los investigadores encontraron que el beneficio para el cerebro no depende únicamente de la frecuencia con la que los abuelos se dedican a sus nietos, sino también de la diversidad de actividades que realizan con ellos. En otras palabras, pasar tiempo juntos es importante, pero el efecto parece ser mayor cuando ese tiempo incluye experiencias variadas.

Durante el estudio, los participantes reportaron actividades como jugar, ayudar con tareas escolares, preparar comidas, leer cuentos o salir de paseo. Cada una de estas acciones activa diferentes procesos mentales. Cocinar, por ejemplo, implica memoria y planificación; ayudar con tareas escolares estimula el razonamiento y el lenguaje; y jugar favorece la atención y la flexibilidad mental.

Cuando estas actividades se combinan, el cerebro debe alternar entre distintas funciones cognitivas. Por eso, según los autores, participar en una mayor variedad de actividades con los nietos se asocia con un mejor funcionamiento cognitivo en los adultos mayores.

En efecto, no se trata solo de cuidar a los nietos, sino de compartir experiencias diversas en la vida cotidiana, desde preparar una merienda hasta inventar un juego. Cada una de estas interacciones puede convertirse en una forma natural de estimulación mental.

LA COCINA, LOS JUEGOS Y LAS HISTORIAS

Entre las actividades que suelen compartir abuelos y nietos, algunas parecen tener un valor especial para estimular la mente. Los investigadores señalan que muchas de las tareas cotidianas que hacen juntos suponen procesos mentales complejos, aunque parezcan labores sencillas.

Una de ellas es la cocina. Preparar alimentos con los nietos conlleva recordar recetas, seguir pasos y coordinar distintas tareas, lo que incentiva la memoria y la planificación. Además, suele ser un momento de conversación y transmisión de tradiciones familiares.

Los juegos, por su parte, fomentan la concentración, la rapidez mental y la capacidad de adaptarse a nuevas reglas.



INTERACTUAR con personas mayores **PROMUEVE** la escucha y la **PACIENCIA**.



Incluso, juegos simples pueden convertirse en un ejercicio para la memoria y la atención.

A esto se suman las historias y conversaciones, que activan la memoria y el lenguaje cuando los abuelos rememoran anécdotas o cuentan relatos familiares. Así, estas acciones cotidianas no solo afianzan el vínculo afectivo, sino que, igualmente, ayudan a mantener la mente activa en la vejez.

UN EQUILIBRIO NECESARIO

Aunque la relación entre abuelos y nietos puede tener efectos positivos para la salud mental de los adultos mayores, los investigadores coinciden en que el beneficio aparece cuando el cuidado se mantiene en un nivel moderado y voluntario.

Conforme con la investigación, participar activamente en la vida de los nietos estimula la memoria, el lenguaje y otras funciones cognitivas. Sin embargo, los autores también advierten que el cuidado intensivo o permanente podría generar efectos diferentes.

“La relación con los nietos suele ser muy significativa para los adultos mayores porque les permite mante-



nerse conectados con la vida familiar y con las nuevas generaciones”, explica Ana María López, psicóloga clínica. “En muchos casos, cuidar a los nietos les da un propósito: sienten que siguen siendo importantes dentro de la familia y que aportan experiencia, paciencia y afecto; no obstante, si los abuelos terminan asumiendo la crianza diaria o largas jornadas de cuidado, puede aparecer cansancio físico, estrés o sensación de sobrecarga”.

En ese contexto, el vínculo intergeneracional es una experiencia enriquecedora para ambas partes. Los niños reciben atención, afecto y transmisión de conocimientos familiares, mientras que los abuelos mantienen un rol activo dentro del entorno familiar. La clave, según los especialistas, está en encontrar un punto medio: participar, compartir y acompañar, sin que el cuidado se transforme en una obligación permanente. 🌈



► ¡Llegó el momento de vestir la camiseta en el equipo de todos!



En Coopidrogas, usted es el protagonista, el dueño del balón y el encargado de marcar el gol del éxito en su droguería. Presentamos Hinchas Coopi 2026, una iniciativa diseñada para visibilizar y acercar a cada asociado la estructura de la Cooperativa.

- **Requisitos para el fichaje:** ser asociado hábil con mínimo 4 años de antigüedad, contar con título profesional o amplia trayectoria en el sector, y mantener un historial intachable (sin sanciones ni incompatibilidades).

- **Dirección técnica:**

¿Qué hace la Dirección Técnica?

Sus funciones son fundamentales para el juego limpio y el éxito del equipo.

- **Presidente:** convoca y dirige los encuentros, representa al Consejo en actos oficiales y garantiza el orden de las decisiones.

- **Vicepresidente:** asume la capitanía con las mismas facultades ante las ausencias del presidente.

- **Secretario:** registra las jugadas en actas, custodia el archivo documental y coordina la logística de cada reunión.

El cuerpo técnico: El Consejo de Administración

En Coopidrogas, el Consejo de Administración es el cuerpo técnico que diseña las jugadas maestras para el éxito de su droguería. Subordinado a la Asamblea General, este equipo traza la ruta estratégica y protege el juego limpio de la Cooperativa.

2. La meta del partido

Como órgano de dirección estratégica, sus metas en el campo son claras:

- Garantizar la estabilidad financiera y el **crecimiento de la entidad**.

- **Velar por el cumplimiento del objeto social** y los principios cooperativos.

- **Asegurar que la gestión de la Gerencia General** esté totalmente alineada con los intereses de los asociados y la normativa legal.

1. La alineación

El equipo está conformado por líderes elegidos por los asociados para un periodo de dos (2) años, con posibilidad de renovación.

- **Titulares:** nueve (9) asociados principales.

- **Suplentes:** cinco (5) suplentes numéricos listos para entrar a la cancha en cualquier ausencia.



3. El manual de tácticas (Funciones principales)

- **Reglas de juego (Normativas):** expedir normas de organización interna y los reglamentos de los servicios (ahorro, crédito, bienestar y comercialización).
- **Estrategia de campo (Estratégicas):** aprobar los planes de desarrollo, el presupuesto anual y definir la estructura organizacional.
- **La defensa (De control):** supervisar el Sistema Integrado de Administración de Riesgos (SIAR) y blindar a la Cooperativa con políticas de prevención (SARLAFT).
- **Fichajes (Ejecutivas):** nombrar, remover y fijar la remuneración del Gerente General y del Oficial de Cumplimiento.
- **Marcador final (Financieras):** examinar y presentar los estados financieros ante la Asamblea General y aprobar la apertura de nuevas sedes.

4. Fair play (Deberes de los consejeros)

Cada integrante actúa bajo estrictos criterios de lealtad y diligencia empresarial. Esto exige:

- **Confidencialidad:** mantener reserva absoluta sobre decisiones que impacten la competitividad.
- **Cero conflictos de interés:** abstenerse de participar en negocios que compitan directamente con Coopidrogas.
- **Compromiso en la cancha:** asistir de manera puntual a todas las sesiones.




¡El partido **apenas comienza!**

Conozca el equipo completo, con los detalles de la Junta de Vigilancia, los Comités Técnicos y todas las herramientas para su crecimiento en Enlace.

Ingrese ahora en: www.coopidrogas.org o escaneando el código QR. Acceda con su correo de asociado o el de su punto de venta.



 **Coopidrogas**



Se dice que el mundo tal como lo conocemos está dejando de existir y que los rápidos cambios tecnológicos, impulsados en gran medida por la inteligencia artificial (IA) y los modelos de lenguaje amplio capaces de generar y crear lenguaje humano, están modificando todas las industrias, incluida la automotriz.

Los fabricantes están redefiniendo el concepto tradicional del automóvil, haciendo que los nuevos modelos sean capaces de procesar datos en tiempo real, actualizarse de forma remota (sin ir al taller) y ofrecer experiencias personalizadas a los conductores. ¿Cómo lo están logrando?

Para conseguir que esto funcione, son diversos los sistemas y herramientas que deben trabajar de manera coordinada: sensores, computación, IA, conectividad en la nube y *software* actualizable de forma remota mediante tecnologías OTA por el aire, por su sigla en inglés.

Por ejemplo, los sensores permiten la captura de datos como rutas, ubicaciones frecuentes, tiempos y trayectos habituales; las cámaras y radares monitorean el entorno, el tráfico y el comportamiento en la vía; las unidades de procesamiento a bordo (computadoras instaladas en el carro) son capaces de generar algoritmos e integrar los datos que proporcionan los diferentes sensores.

Algunos fabricantes ya muestran importantes avances al respecto. Tesla ha sido pionero en la implementación de actualizaciones OTA para optimizar parámetros como el rendimiento del frenado, la autonomía de la batería y los sistemas de asistencia a la conducción. Por su parte, el Volvo EX90 integra una arquitectura computacional de alto rendimiento, respaldada por múltiples cámaras, radares y sensores ultrasónicos, que permiten actualizaciones continuas y mejoras progresivas del sistema.

La industria automotriz acelera

Carros como computadoras

El sistema de posicionamiento global, la conectividad a internet, los sensores avanzados, las cámaras de alta resolución y los asistentes virtuales basados en inteligencia artificial hoy son parte fundamental de los automóviles modernos. ¿Hasta qué punto los vehículos se convertirán en plataformas tecnológicas sobre ruedas?

En el segmento premium, modelos como el Mercedes-Benz clase S y la línea eléctrica EQ incorporan paneles digitales avanzados, sistemas de asistencia con realidad aumentada y capacidades de personalización basadas en *software*. En resumen, estamos frente a una nueva realidad de la industria automotriz que hasta ahora comienza.

VEHÍCULOS DEFINIDOS POR SOFTWARE

Uno de los temas destacables en esta nueva industria automotriz son los vehículos definidos por *software* (*software-defined vehicle*, SDV). Según Leonardo Fabio Yepes Arbeláez, decano de la Facultad de Ingeniería Electrónica de la Universidad Santo Tomás, “este concepto usa la virtualización para abstraer funciones que tradicionalmente se implementan en el *hardware* y, así, controlarlas mediante *software*, con el propósito de incrementar la escalabilidad de los procesos y la rapidez para hacerlo, manteniendo una gestión centralizada”.

Para Yepes, “este no significa un tránsito de lo mecánico a lo telemático (fusión de la informática y las telecomunicaciones para transmitir, almacenar y procesar información de manera remota), sino la simbiosis entre estos dos ecosistemas tecnológicos, los cuales permiten extender sus capacidades. Es aquí donde se logra la real revolución industrial 4.0, que invita a la integración de todas las áreas del conocimiento humano, motivando la creación de tecnologías habilitadoras como la IA y los modelos de lenguaje amplio, que hoy son nuestra realidad”.

Esto significa que la industria automotriz ya no compite únicamente en potencia o diseño, sino en capacidad de procesamiento, arquitectura de *software* y gestión de datos. En este nuevo escenario, el automóvil deja de ser solo un medio de transporte para convertirse en una plataforma tecnológica inteligente y conectada.

La **REVOLUCIÓN** industrial 4.0 integra las áreas del conocimiento **HUMANO**, motivando la creación de **TECNOLOGÍAS** como la IA.



Fotos e ilustraciones: ©2024 SHUTTERSTOCKPHOTOS

VENTAJAS Y RETOS DE IR A TODA VELOCIDAD

En esta nueva era de vehículos altamente digitalizados y basados en datos, conforme con el experto de la Universidad Santo Tomás, las ventajas y los desafíos aún se encuentran en proceso de evaluación y regulación. Aquí están algunos de ellos. No obstante, es claro que estamos frente a una gestión inteligente del carro.

- **Recopilación de datos:** los vehículos definidos por *software* capturan y procesan información detallada sobre rutas habituales, patrones de conducción, ubicación en tiempo real, condiciones de tráfico, horarios, aceleraciones, frenadas y diagnósticos del sistema motriz. Estos datos no solo optimizan la experiencia del usuario,

sino que alimentan algoritmos de aprendizaje automático que mejoran progresivamente el desempeño del automóvil.

- **Apoyo en tiempo real:** la integración del sistema de posicionamiento global (GPS, por su sigla en inglés), cámaras de alta resolución, radares, micrófonos y conectividad permanente habilitan sistemas avanzados de asistencia a la conducción (ADAS, por su sigla en inglés) capaces de reaccionar rápidamente ante eventos inesperados. El procesamiento en tiempo real permite advertencias predictivas, frenado automático de emergencia, mantenimiento de carril y navegación inteligente directamente desde la interfaz del automóvil, sin depender de dispositivos externos.
- **Actualizaciones over-the-air:** es una evolución constante del vehículo hacia un mejor desempeño y experiencia de manejo, creando la percepción de contar con un producto en desarrollo permanente. Esto, aunque beneficioso, propicia riesgos en fallos remotos e implica una dependencia total del fabricante.
- **Hiperpersonalización:** se podría pensar como beneficio tener vehículos con una personalización basada en *software*, pero esto conlleva nuevos mercados que cobran por suscripción cada mejora o, en su defecto, por las funciones básicas. Este esquema redefine la relación entre fabricante y usuario, trasladando parte del valor del producto hacia servicios digitales continuos.
- **Seguridad:** el sector automotriz siempre ha sido sinónimo de confiabilidad, dada la rigurosidad en

la validación de la seguridad de las plataformas (ISO 26262), esto entraría en controversia con la cultura ágil que se promueve con estas nuevas tecnologías. Por lo tanto, el desafío consiste en equilibrar la velocidad de evolución tecnológica con los niveles de certificación y prueba que exige una industria en la que los errores implican accidentes en la vía.

- **Optimización:** estos sistemas interactúan directamente con la arquitectura del automóvil, es decir, sin necesidad de contar con aplicaciones móviles externas, obteniendo respuestas automatizadas y coordinadas.
- **Datos personales:** para que este tipo de vehículos funcione de manera óptima, es preciso recopilar una gran cantidad de información. Entre estos datos se incluyen los relacionados con los sistemas GPS (ubicación del vehículo y las rutas frecuentes), el comportamiento al volante (patrones de conducción), así como datos biométricos (reconocimiento facial o de voz). También pueden registrarse las preferencias de entretenimiento y otros hábitos de uso dentro del vehículo. Esta amplia recopilación de información optimiza el rendimiento de los sistemas, pero al mismo tiempo abre interrogantes sobre el mane-



jo, almacenamiento y protección de estos datos desde el punto de vista legal.

Puesto que se trata de una tecnología aún en desarrollo, los marcos de ciberseguridad y protección de datos asociados a estos vehículos continúan evolucionando. Por ahora, los expertos recomiendan optar por modelos en los que el consentimiento informado del usuario sea claro y sólido en temas como quién tiene acceso a su información, durante cuánto tiempo se conserva y si es compartida con terceros, como aseguradoras, anunciantes u otras empresas.

- **Infoentretenimiento:** los usuarios pueden iniciar sesión con su perfil, guardar preferencias de

clima, música, películas, horarios, calendarios y aplicaciones. Algunos fabricantes permiten instalar *apps* directamente desde tiendas digitales integradas en el sistema.

En conclusión, como lo explica Yepes, “adoptar tecnologías de vehículos definidos por *software* nos lleva a un panorama de sostenibilidad económica del sector, debido a que permite comportarse como una plataforma digital, en la cual los servicios son activables bajo demanda y con una gestión basada en datos. Pero, por otro lado, igualmente nos orienta a debates sobre el uso de la información personal. Por lo tanto, debemos propender por un equilibrio entre la innovación, el control y la responsabilidad social”.

El coeficiente INTELLECTUAL DE LA IA

A lo largo de la historia, muchas figuras han destacado por su alto coeficiente intelectual o IQ (*intelligence quotient*), siendo consideradas mentes brillantes. Hoy, ese concepto ya no se limita únicamente a las personas: asimismo, empieza a aplicarse al análisis del desempeño de los sistemas de inteligencia artificial.

De acuerdo con el más reciente *ranking* de Tracking AI, algunos modelos avanzados —como Gemini 3 Pro Preview, Gemini 3 Flash Preview y Claude Opus 4.6— han alcanzado puntajes iguales o superiores a 130. Esta cifra los ubica en la categoría de “altas capacidades”, un rango que, en términos humanos, se asocia con habilidades cognitivas sobresalientes.

Este nivel de desempeño sugiere que las industrias —como la automotriz— que incorporan la IA no solo están optimizando procesos, sino que también están abriendo la puerta a desarrollos más disruptivos, innovadores y competitivos.



La nueva era de la alimentación

saludable



Cada vez más personas eligen **productos ricos en fibra y vegetales**

En los últimos años, la forma en que las personas se relacionan con la comida ha cambiado profundamente. La alimentación dejó de ser solo una necesidad básica para convertirse en una herramienta clave para cuidar la salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Dentro de esta transformación, los productos ricos en fibra y vegetales han tomado un protagonismo indiscutible.

Un cambio impulsado por la salud y la prevención

La creciente preocupación por enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y los problemas digestivos ha llevado a millones de personas a replantear sus hábitos alimenticios. Hoy, los consumidores están más informados y buscan alimentos que no solo sacien, sino que nutran y protejan el organismo.

Diversos estudios han demostrado que una dieta rica en fibra y vegetales contribuye a:

- Mejorar la digestión
- Regular los niveles de azúcar en sangre
- Reducir el colesterol
- Fortalecer el sistema inmunológico

La fibra cumple funciones esenciales en el organismo:

- Favorece el tránsito intestinal.
- Alimenta la microbiota intestinal.
- Genera sensación de saciedad, ayudando al control del peso.
- Contribuye a la salud cardiovascular.

Vegetales: de acompañamiento a protagonistas del plato

Antes, los vegetales eran vistos como un complemento en las comidas. Hoy, son el centro de muchas dietas modernas, como la alimentación basada en plantas, el vegetarianismo y el flexitarianismo.

Las razones de este cambio son claras:

Mayor conciencia sobre el impacto de la alimentación en la salud.

Interés por reducir el consumo de alimentos ultraprocesados.

Preocupación por el medio ambiente y la sostenibilidad.

Los vegetales aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, lo que los convierte en alimentos completos altamente valorados en la dieta moderna.

Consumidores más informados y exigentes

El acceso a información nutricional en internet, redes sociales y medios de comunicación ha generado un consumidor más crítico y selectivo. Las personas ahora leen etiquetas, comparan ingredientes y prefieren productos:



Sin azúcar añadida



Libres de gluten



Naturales y menos aditivos

Esta evolución ha obligado a la industria alimentaria a innovar y desarrollar líneas de productos funcionales que respondan a estas nuevas necesidades.

La influencia del estilo de vida moderna

El ritmo acelerado de la vida actual ha incrementado el consumo de alimentos prácticos y listos para consumir. Sin embargo, los consumidores ya no están dispuestos a sacrificar su salud por conveniencia. Esto ha dado origen a una categoría en crecimiento: los alimentos saludables de consumo rápido, como batidos verdes, fibras en polvo, *snacks* naturales y mezclas vegetales funcionales.





Fotos: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

Getsemaní: de la “vida de barrio” a Patrimonio Cultural



Getsemaní, uno de los barrios más emblemáticos de Cartagena, fue reconocido como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación y sigue consolidándose como un símbolo vivo del Caribe colombiano. Este histórico sector, que durante siglos ha sido cuna de luchas sociales y tradiciones populares, es un destino imprescindible para quienes visitan la ciudad amurallada. Conózcalo.



Iglesia de la Tercera Orden, situada en la esquina de la calle Larga, de Getsemaní.

El 17 de septiembre del 2025, el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes anunció que Getsemaní, el barrio de Cartagena, fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación, reconocimiento que se convirtió en un hito nacional, pues, por primera vez, un barrio recibió una declaratoria que ampara su patrimonio de manera integral, es decir, no solo sus bienes materiales, sino también su cotidianidad y tejido social.

La declaratoria incluye la implementación de un Plan Especial de Salvaguardia (PES), instrumento que permitirá establecer acciones concretas para preservar la memoria histórica del barrio y garanti-

zar la permanencia de sus habitantes tradicionales. Entre las medidas contempladas se encuentran el fortalecimiento de prácticas culturales locales, la documentación de la historia comunitaria y estrategias que equilibren el turismo con la vida residencial.

Este paso también representa un mecanismo de resistencia frente a la gentrificación, es decir, los procesos de transformación urbana que elevan el costo de vida, modifican el comercio tradicional y pueden desplazar a los residentes originales.

Al respecto, Yannai Kadamani, ministra de las Culturas, destaca que “deben existir mecanismos legislativos y culturales que prote-

jan la vida y las prácticas culturales de los residentes urbanos. Los habitantes de Getsemaní en Cartagena, aquellos que años atrás estaban y quieren tener el derecho a seguir estando sin someterse al despojo y lógicas del turismo depredador, dicen que quieren ser residentes y no clientes”.

Para Liliana Rodríguez Hurtado, presidenta ejecutiva de Corpoturismo Cartagena de Indias, “la gran diferencia de Getsemaní con otros barrios radica en que es patrimonio vivo. Mientras que el Centro Histórico tradicionalmente fue la sede del poder colonial, eclesiástico y de la élite, Getsemaní siempre ha sido el barrio del pueblo, el barrio cuna de la Independencia, gracias a los ‘lan- ceros de Getsemaní’”.

Rodríguez, igualmente, subraya que su valor “no es solo arquitectónico, sino profundamente inmaterial. Por esto, la declaratoria intenta proteger a su gente, sus costumbres y la unidad comunitaria que ha resistido el paso del tiempo y la presión inmobiliaria. En Getsemaní, el visitante no entra a un museo: entra a la sala de la casa de los cartageneros”.



Panorámica del Centro de Convenciones Cartagena de Indias, ubicado en el límite entre el barrio Getsemaní y el centro histórico.

DE VIAJE POR EL BARRIO

Alcanzar este reconocimiento no fue un camino sencillo, especialmente en una ciudad donde el turismo —nacional e internacional— crece a un ritmo acelerado y el auge comercial suele desplazar la vida cotidiana de los residentes. No obstante, Getsemaní convirtió su esencia en su mayor fortaleza: hacer de su estilo de vida un atractivo en sí mismo, sin renunciar a su identidad.

De la mano de la presidenta ejecutiva de Corpoturismo Cartagena de Indias, hacemos un recorrido por este barrio, considerado por muchos como uno de los más “chéveres” del mundo.

- **Recorrido artístico.** Caminar la ruta de los murales toma dos horas a un ritmo relajado. Se puede empezar por la calle de la Sierpe, seguir hacia la plaza del Pozo y terminar en la calle San Juan. Se aprecian obras de artistas que han plasmado la historia afro y la



Distintas fundaciones apoyan la red de microempresarios del barrio.

fauna local en las paredes, como el colombiano Yurika o el irlandés Fin DAC (famoso por su icónico mural de *La Palenquera*).

- **Plaza de la Santísima Trinidad.** A diferencia de plazas más solemnes, aquí conviven sin protocolo el mochilero, el empresario, el

vecino en chancletas y el turista de lujo. Hay clases improvisadas de zumba, vendedores de fritos, músicos espontáneos y conversaciones que se extienden hasta la noche. Es el escenario en el que el barrio se muestra tal como es.

Datos atractivos de Getsemaní

- Su formación comenzó en el siglo XVI, casi a la par que la ciudad misma (fundada en 1533). Se originó con la influencia de los frailes franciscanos como un “arrabal” extramuros donde se asentaron los trabajadores, artesanos, carpinteros y esclavos libertos que construyeron la ciudad amurallada.
- Su nombre “Getsemaní” viene de Tierra Santa, donde quedaba el huerto de los Olivos y en donde Jesús tuvo su agonía.
- Está situado en la localidad histórica y del Caribe norte de Cartagena, frente a la Torre del Reloj, y está separado del Centro Histórico (barrios Centro y San Diego) por el emblemático Camellón de los Mártires y el parque del Centenario.
- En el ámbito arquitectónico, la iglesia de la Santísima Trinidad es la joya más antigua, terminada alrededor de 1643. En cuanto a lo civil, las casas coloniales bajas, que aún conservan familias raizales, son testigos de siglos de historia.
- Este fue el barrio donde vivió y murió la santa madre María Bernarda Butler. Ella es uno de los dos santos que trabajaron en Cartagena (junto a san Pedro Claver) y cuyas reliquias reposan hoy en la ciudad. Dedicó su vida a los más necesitados en el hospital de la Obra Pía de Getsemaní y dejó una huella de amor y servicio que el barrio jamás olvidará.

Diversos
ARTISTAS
han plasmado
la historia afro y
la **FAUNA** local en
sus pintorescos
MURALES.



- **Rumba.** La fiesta en Getsemaní es descomplicada, tropical y auténtica. El gran referente es Café Havana, en la tradicional calle de la Media Luna, una meca de la salsa con música en vivo, que ha recibido a artistas de talla internacional. Del mismo modo, sobresale Quiebra-Canto, clásico infaltable para quienes buscan ritmos latinos y pista llena.
- **Gastronomía.** La oferta culinaria refleja la diversidad del barrio. Desde opciones informales como Di Silvio Trattoria, famoso por sus pizzas artesanales, hasta propuestas de alta cocina como Celele, incluido en el Latin America's 50 Best Restaurants por su investigación sobre la cocina del Caribe colombiano. Asimismo, destacan espacios frescos y contemporáneos como Sambal y Causal.
- **Hotelería.** Esta ha sabido adaptar las antiguas casonas en hoteles *boutique*. Sin embargo, resalta la próxima apertura del Four Seasons San Francisco. Este monumental proyecto, respaldado por inversionistas como la fami-



- lia Santo Domingo, está restaurando el antiguo Claustro de San Francisco (del siglo XVI) y el Club Cartagena. Su llegada marca un hito histórico y abre a Getsemaní al turismo de ultralujo, pero con un profundo respeto por la preservación patrimonial.
- **La Escuela Taller Cartagena de Indias.** Ubicada en el barrio, es un proyecto maravilloso en el que los jóvenes cartageneros aprenden oficios tradicionales (albañilería, carpintería, cocina) para convertirse en los restauradores de su propio patrimonio.
- **Impacto social y Fundación Santo Domingo.** No se puede entender el desarrollo del barrio sin la presencia activa de entidades como la Fundación Santo Domingo, que apoya a los microempresarios y trabaja por el fortalecimiento del tejido social para asegurar que las

grandes inversiones turísticas beneficien directamente a la comunidad raizal y protejan su identidad.

- **La vida de barrio.** En las mañanas, se ve a los vecinos barriendo el frente de la casa y el sonido de las palenqueras y vendedores de fritos ofreciendo la arepa de huevo y la carimañola frescas. Los niños caminan hacia las escuelas cercanas cruzando callejones de colores.
- En la tarde, las calles se convierten en canchas improvisadas. Es común ver a los niños (y no tan niños) en un tradicional juego de bate o de tapita (una especie de béisbol callejero jugado con un palo de escoba y tapas de botellas), sobre todo los domingos. Y, en las noches, las familias sacan sus mecedoras a la puerta de la casa, directamente a los andenes para recibir la brisa, jugar dominó y charlar con el vecino.
- **Clases.** Lugareños del barrio brindan clases de cocina para quienes están interesados en conocer y aprender sobre la gastronomía caribeña y cartagenera. También hay una amplia oferta de clases de baile de salsa y champeta para que los turistas vivan la cultura en todo su esplendor. 🇨🇴



JOSÉ ASUNCIÓN SILVA

El poeta de la melancolía

Hay poetas que escriben sobre la tristeza y hay otros que parecen vivir dentro de ella. José Asunción Silva pertenecía a estos últimos. Su corta vida se convirtió en el eco de una obra que cambió la poesía nacional.

En la historia de la literatura colombiana hay nombres que marcan un antes y un después. Uno de ellos es el de José Asunción Silva, el escritor bogotano que, a finales del siglo XIX, abrió el camino a una nueva sensibilidad poética en lengua española.

Su obra, escasa pero influyente, anticipó los cambios estéticos que más tarde consolidaron el modernismo. No obstante, más allá de los libros y los poemas, la vida de Silva fue también la historia de un hombre frágil, culto y solitario que vivió en tensión permanente con su tiempo.

INFANCIA ENTRE LIBROS Y TRAGEDIAS

José Asunción Silva nació el 27 de noviembre de 1865 en Bogotá, donde la vida social giraba alrededor de las tertulias familiares y los círculos intelectuales.

Creció en un entorno acomodado que valoraba profundamente la cultura. Su padre, Ricardo Silva Frade, además de comerciante, tenía inclinaciones literarias, y en su casa era común encontrar libros y conversaciones sobre poesía y política. Gracias a ese ambiente, el joven tuvo acceso desde muy temprano a una biblioteca variada, que despertó en él el gusto por la lectura y la escritura.

La casa de los Silva también era frecuentada por intelectuales de la época, lo que convirtió



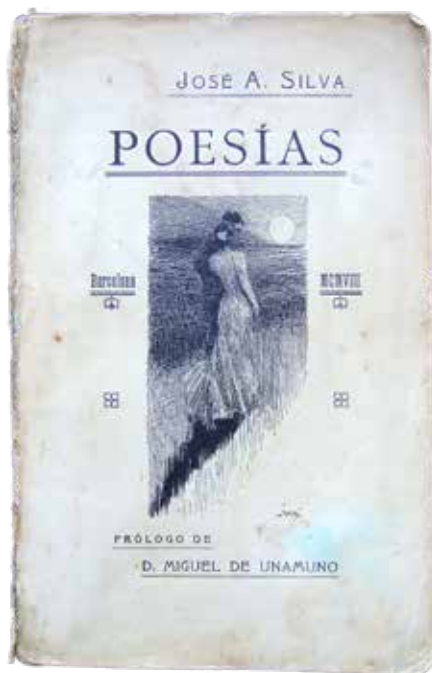
Fotos: ©2026 SHUTTERSTOCKPHOTOS

su infancia en una especie de escuela informal de literatura. Allí, el futuro poeta escuchaba conversaciones sobre autores europeos y sobre la vida cultural del país, experiencias que ampliaron su sensibilidad desde muy temprano.

Pero esa infancia cultivada también estuvo caracterizada por la tragedia. Como ocurría con frecuencia en el siglo XIX, varias enfermedades afectaron a la familia y algunos de sus hermanos murieron siendo niños. “Estas pérdidas tempranas dejaron una huella profunda en el joven Silva, quien desde muy pequeño se enfrentó al dolor y a la fragilidad de la vida”. Algunos biógrafos expresan que “uno de sus primeros poemas lo escribió cuando apenas tenía 10 años, precisamente tras la muerte de uno de sus hermanos”, afirma Pedro Mejía, comunicador social y experto en literatura latinoamericana.

ELEGANCIA Y SENSIBILIDAD EN LA BOGOTÁ DEL SIGLO XIX

Durante su juventud, José Asunción Silva llamó la atención en los círculos sociales de Bogotá. A finales del siglo XIX, la capital era una ciudad aún pequeña y muy apegada



da a las tradiciones, donde la forma de vestir, de hablar y de comportarse seguía reglas sociales bastante estrictas. En ese contexto, su figura resultaba, para muchos, diferente y hasta intrigante.

Desde temprano mostró una marcada inclinación por la elegancia. Le gustaban los trajes bien cortados, las corbatas de seda y algunos accesorios que recordaban la moda europea. Varios de sus contemporáneos, entre la admiración y

Desde muy **PEQUEÑO** fue participe en su casa de **TERTULIAS** acerca de poesía y **POLÍTICA**.



la ironía, comenzaron a llamarlo “José Presunción”, un apodo que aludía a su porte distinguido.

Pero su singularidad no se limitaba a la apariencia. Silva era también un lector apasionado que dedicaba largas horas a explorar la poesía y la narrativa europea. Autores franceses e ingleses despertaron especialmente su interés y ampliaron su horizonte cultural en una época en la que estas corrientes literarias apenas empezaban a influir en América Latina.

Estas lecturas y su sensibilidad artística fueron moldeando poco a poco su personalidad literaria. Aunque todavía era muy joven, Silva ya mostraba una mirada introspectiva y una manera particular de observar el mundo, rasgos que más adelante se reflejaron con claridad en el tono melancólico de su poesía.

Vida privada: afectos, rumores y una RELACIÓN DECISIVA

Aunque José Asunción Silva no se casó ni se le conocen relaciones sentimentales formales duraderas, sí tuvo vínculos afectivos intensos. La figura más importante en su vida fue su hermana Elvira Silva, quien era su confidente y compañera intelectual. Ambos compartían lecturas, conversaciones y una cercanía emocional muy profunda. Cuando ella murió en 1891, la tragedia lo afectó intensamente. Muchos críticos han manifestado que su célebre poema *Nocturno III* fue escrito como homenaje a ella.

Algunos investigadores han sugerido que la relación entre los hermanos pudo haber sido más compleja, aunque no existen pruebas concluyentes. Lo cierto es que la muerte de Elvira dejó un sello imborrable en su vida.

“Luego del fallecimiento de su hermana, la poesía de Silva se vuelve aún más introspectiva. Aparece un tono de duelo permanente que atraviesa muchos de sus versos”, asegura el comunicador social Pedro Mejía. Ese dolor personal se transformó en una de las expresiones más conmovedoras de la poesía en español.



VIAJES POR EUROPA Y DESCUBRIMIENTO DE LA MODERNIDAD

En 1884, cuando tenía apenas 19 años, emprendió un viaje que marcó hondamente su vida y su modo de entender la literatura. Partió hacia Europa acompañado de su familia, en un momento en el que cruzar el Atlántico era todavía una experiencia larga y poco común para muchos latinoamericanos. Durante su estancia visitó ciudades como París, Londres y algunos lugares de Suiza, centros culturales donde las ideas artísticas y literarias circulaban con gran intensidad.

París, en particular, tuvo un impacto decisivo en el joven escritor. La capital francesa era entonces uno de los grandes epicentros culturales del mundo, un sitio donde convivían artistas, escritores y pensadores que buscaban nuevas formas de expresión. Allí, Silva entró en contacto con corrientes literarias modernas, especialmente con la poesía simbolista, que proponía una escritura más sugerente y musical, centrada en las emociones y las imágenes.

“En Europa, José Asunción descubrió un modo distinto de entender la poesía. Los simbolistas franceses le mostraron que el poema podía ser música, atmósfera, emoción. Esa idea lo acompañó siempre y marcó profundamente su estilo”, sostiene Mejía.

Durante ese período, igualmente, profundizó en la lectura de autores europeos que influyeron en su sensibilidad literaria. Entre ellos se encontraban poetas franceses como Stéphane Mallarmé y Paul Verlaine, y escritores como Edgar Allan Poe.



La Casa de Poesía Silva: UN LEGADO QUE SIGUE VIVO

La casa donde José Asunción Silva vivió sus últimos años, ubicada en el centro histórico de Bogotá, fue convertida en la Casa de Poesía Silva, un espacio cultural dedicado a preservar su memoria y promover la poesía en Colombia. El lugar, una residencia del siglo XIX, fue restaurado y abierto al público en 1986 con el propósito de difundir la obra del poeta y fomentar el encuentro con la literatura, pues allí se realizan recitales y talleres.

Cuando regresó a Bogotá trajo consigo no solo libros y recuerdos de viaje, sino también una mirada más moderna sobre la literatura, lo que más tarde se reflejó en su poesía.

CRISIS FAMILIAR Y RESPONSABILIDADES TEMPRANAS

El regreso del poeta a Colombia coincidió con un momento crucial para su familia. Los negocios que durante años habían sostenido el bienestar económico del hogar co-

menzaron a deteriorarse, en parte por las dificultades económicas del país y por decisiones comerciales poco acertadas. La situación se agravó con la muerte de su padre, lo que obligó al joven a asumir responsabilidades que hasta entonces habían estado lejos de sus preocupaciones.

De manera repentina, Silva se encontró enfrentando deudas, problemas administrativos y la presión de mantener a flote los negocios familiares. Para un hombre cuya verdadera vocación estaba en la literatura y la reflexión, estas obligaciones resultaron especialmente pesadas. Buena parte de su tiempo lo dedicó a asuntos comerciales y legales, lo que limitó sus espacios para la escritura y aumentó su sensación de agotamiento.

La situación económica se volvió cada vez más compleja. Las dificultades financieras derivaron en

Durante su **VIAJE** a Europa en su juventud, entró en **CONTACTO** con corrientes literarias **MODERNAS**.



reclamaciones de acreedores y procesos judiciales que terminaron afectando la estabilidad del poeta. Algunos biógrafos apuntan que estos años estuvieron definidos por una constante preocupación económica.

Con el paso del tiempo, estas tensiones se sumaron a otras experiencias dolorosas y profundizaron el tono melancólico que ya empezaba a percibirse en su obra. Aunque Silva continuó escribiendo y reflexionando sobre la literatura, estas dificultades se convirtieron en un peso constante que marcó sus últimos años.

DIPLOMACIA, VIAJES Y UN NAUFRAGIO DEVASTADOR

En la década de 1890, José Asunción Silva halló una oportunidad para alejarse de los inconvenientes económicos y retomar cierta estabilidad. Fue nombrado secretario de la delegación diplomática de Colombia en Caracas, un cargo que le permitió vivir durante un tiempo en Venezuela y mantenerse cerca del ambiente cultural. En esos años continuó escribiendo y avanzó en algunos de sus proyectos literarios, entre ellos la novela *De sobremesa*, una obra introspectiva publicada luego de su muerte.



Sus restos reposan, junto a los de su hermana Elvira, en el Cementerio Central de Bogotá.

Foto:BAJJI

Pero uno de los episodios más duros para él ocurrió en 1895, cuando regresaba a Colombia. El barco *América*, en el que viajaba, naufragó en el Caribe. Aunque sobrevivió al accidente, gran parte de sus manuscritos, cuadernos y borradores sucumbieron en el mar, incluyendo poemas y versiones preliminares de algunos de sus escritos.

El suceso fue devastador para el poeta. Durante años trabajó en esos textos y, aunque intentó reconstruir algunos de memoria, nunca logró recuperar todo lo que tenía. Para un escritor tan exigente con su obra, aquel naufragio representó no solo una pérdida ma-

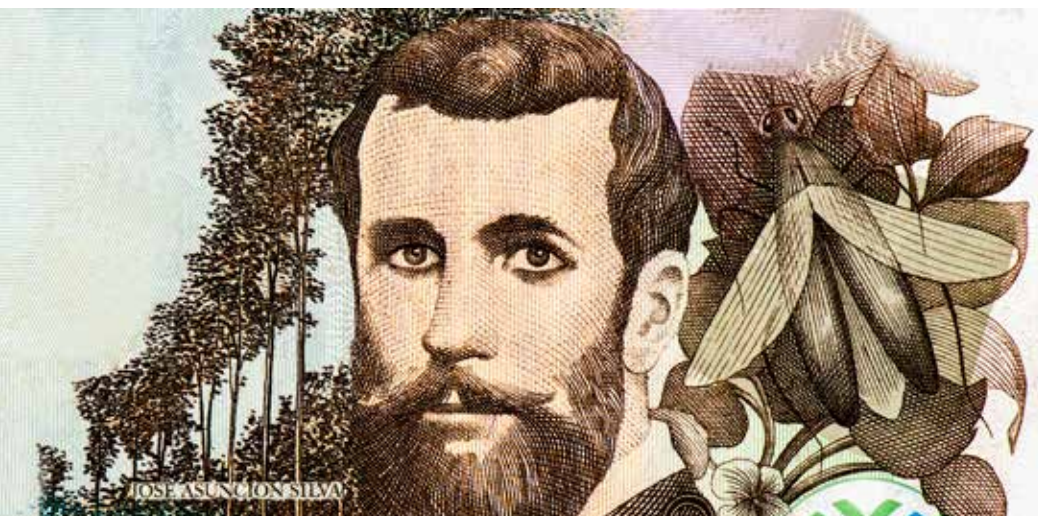
terial, sino también un golpe emocional que definió fuertemente sus últimos años.

LA MADRUGADA QUE SILENCIÓ AL POETA

La noche del 23 de mayo de 1896, en su casa del centro de Bogotá, José Asunción Silva tomó la decisión que determinó el final de su vida. Tenía apenas 30 años. Según relatan las crónicas de la época, pasó las horas previas conversando con algunos amigos con aparente tranquilidad, sin que nadie imaginara lo que sucedería pocas horas después.

Antes de retirarse a su habitación, Silva le pidió a un médico amigo que le señalara con exactitud dónde se encontraba el corazón. En la madrugada, ya solo, se disparó con un revólver en el área que le habían indicado y murió casi de inmediato.

Las razones de su decisión han sido objeto de debate entre los biógrafos. Las dificultades económicas, la muerte de su hermana Elvira y la pérdida de varios manuscritos en el naufragio son algunos de los factores que pudieron haber influido en su estado emocional. Su muerte conmocionó a los círculos intelectuales de Bogotá y, con el paso del tiempo, su obra recibió el reconocimiento que no alcanzó plenamente en vida. 🌈



El billete de \$5.000 (1995) fue el primero en homenajear a un poeta.

¿29 MINUTOS SIN RESPIRAR DEBAJO DEL AGUA?

Se trata de un récord mundial que alcanzó el croata Vitimir Maričić al permanecer 29 minutos y 3 segundos sin respirar bajo el agua. La prueba se realizó en una piscina de tres metros de profundidad y el atleta explicó que, luego de los primeros 20 minutos, la dificultad se volvió más tolerable en la parte mental, porque en la física su diafragma sufrió fuertes contracciones, que ocurren cuando el cuerpo acumula dióxido de carbono y activa el reflejo automático de volver a respirar. Para lograrlo, el atleta entrenó con técnicas de respiración, ejercicios físicos y meditación para reducir al máximo el consumo de oxígeno y mantener la calma, incluso en situaciones extremas. En condiciones normales, Maričić puede contener la respiración entre 8 y 10 minutos. Para esta prueba inhaló oxígeno puro durante 10 minutos antes de sumergirse, lo que incrementó significativamente la cantidad disponible en su cuerpo.



PROHIBIDO PARA MAYORES DE 40



Para evitar los conflictos que surgen por la diferencia entre generaciones, un bar en Tokio decidió restringir el acceso a mayores de 40 años. El cartel de advertencia se encuentra en la entrada y enfatiza en que se trata de un bar para gente joven. Los responsables del negocio manifiestan que la decisión de limitar el rango de edad responde a un problema de convivencia. “Básicamente, cuando nos visitan mayores, aumentan las quejas sobre el ruido. Queríamos delimitar nuestro público objetivo desde el principio para crear un espacio donde todos puedan disfrutar cómodamente”, dijo un empleado. Este fenómeno refleja una tendencia creciente en ciertos sectores comerciales de Japón por segmentar sus audiencias. Mientras algunos critican la medida como discriminatoria, el comercio defiende su derecho a especializarse en nichos específicos para garantizar la satisfacción de su clientela principal en una de las zonas con mayor densidad de jóvenes del mundo.

HOMBRE PAGARÁ MANUTENCIÓN DE GATOS

Luego de su divorcio, Buğra B., un hombre de Estambul, aceptó incluir una cláusula en su acuerdo de divorcio con su exesposa Ezgi B., que establece el pago de una manutención trimestral para sus dos gatos por 10.000 liras turcas (unos 240 dólares, casi \$900.000) cada tres meses, por un plazo de hasta 10 años. La pareja decidió poner fin a su matrimonio de común acuerdo alegando incompatibilidad, sin compensaciones económicas ni pensión alimenticia, pero acordaron un punto singular: los gatos quedarán bajo custodia de Ezgi y su mantenimiento será financiado por Buğra B. El caso abre el debate sobre los derechos de las mascotas tras una separación. Algunos especialistas en derecho familiar señalan que podría sentar un precedente para futuros acuerdos entre parejas que comparten mascotas y las reconocen como miembros del hogar con derechos de cuidado y responsabilidad compartida.



 LIBROS



‘HABLEMOS DE NUESTROS **HIJOS NO NACIDOS**’

Autora: María Teresa Doria Lozano
Editorial: Bronce

En Colombia, el duelo gestacional es una realidad poco visible que golpea a muchas familias. De acuerdo con cifras del DANE, entre enero y julio del 2025, las defunciones no fetales aumentaron un 1,0% frente al mismo período del 2024, lo que equivale a 1.668 casos adicionales. Detrás de cada número hay una historia marcada por el silencio y la necesidad de hablar. Desde esa herida nació este libro, que propone abrir una conversación sobre la pérdida gestacional y la necesidad de reconocerla socialmente como un duelo legítimo. La autora parte de su historia, la pérdida de su hija Emma a las 22 semanas de gestación, para construir un relato íntimo. En sus páginas se combinan memoria personal y acompañamiento emocional, así como herramientas para ayudar a los lectores a nombrar, integrar y honrar a los hijos que no llegaron a nacer.



‘LA CIUDAD DE LAS **LUCES MUERTAS**’

Autor: David Uclés
Editorial: Planeta

La luz se va en Barcelona todo un día, la solar y la artificial. Solo queda una sutil claridad que nadie sabe de dónde procede. El suceso provocará que personajes vuelvan a la vida y se crucen en encuentros improbables. Así, Picasso hará llorar a Simone Weil y Cortázar retratará a Laforet; Miró barnizará a los transeúntes; García Márquez huirá en una barca; y George Orwell protegerá a Montserrat Caballé, Núria Espert y Jordi Savall de los proyectiles de la guerra. En medio de esta ruptura del tiempo, un fotógrafo y otros personajes unirán sus artes para intentar comprender qué ha pasado y cómo recuperar la luz. Un relato en el que la palabra, la pintura y la música actúan como la conciencia profunda de la sociedad; son ellas las que iluminan cuando todo parece perderse.

‘LA **ENVIDIA**’



Autora: Isabel Botero
Editorial: Seix Barral

Una profesora de la ciudad llega a una vereda boyacense para enseñar en la escuela rural y, en el fondo, elaborar el duelo por la muerte de su madre. Su aterrizaje en ese paisaje frío y habitado por una pequeña comunidad campesina a orillas de un embalse se convierte en una experiencia íntima y transformadora. En el aire transparente del páramo, los sentimientos y contradicciones humanas emergen: el amor, el miedo, la soledad, la solidaridad, la crueldad, la ternura y la envidia, esa tristeza o pesar del bien ajeno, el deseo de algo que no se tiene.

 **Corpidroguistas**
Corporación para el Bienestar de la Familia Coopidrogasta

RETO MUNDIALISTA

VINCÚLATE Y GANA

ILLEGÓ LA COMPETENCIA MÁS EMOCIONANTE DEL AÑO! ANOTAR GOLES ES FÁCIL

Vincúláte como Corporado y anota 2 goles. Y si vinculas a un familiar, anotas 1 gol. Entre más goles anotes, más oportunidades tienes de ganar.

Participa, invita a tu familia y sube en la tabla de posiciones.

 **Premios para los mejores goleadores:**

- 1** 2 noches para 2 personas en Waira Suites Hotel - Leticia, Amazonas
- 2** Televisor de 32" pulgadas
- 3** Bonos de consumo por de \$300.000

✗ Consulta términos y condiciones

 (1) 437 5150 Ext. 1461
 315 353 3946
 a.albarracin@coopidrogas.com.co
Visítanos www.corpidroguistas.com.co

TIEMPO PARA REÍR

- ¿Cuál es el colmo de Aladín?
- Tener mal genio.



- Un señor va al dentista y le dice:
- Doctor, tengo los dientes muy amarillos, ¿qué me aconseja?
 - Una corbata marrón.



- ¿Cuál es el perro más filosófico?
- El kant-nietzsche (caniche).

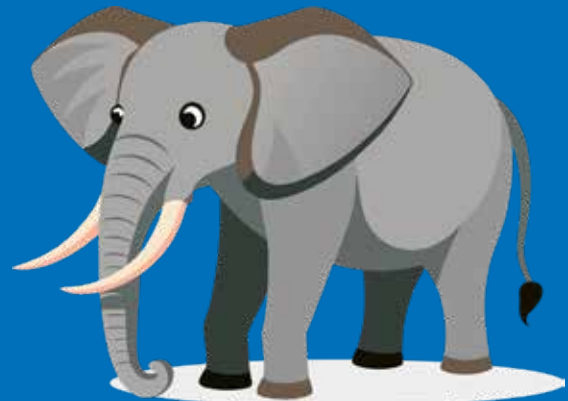


- ¿Cómo se dice pañuelo en japonés?
- ¡Saka-moko!



¿SABÍA USTED QUE?

- El encendedor se inventó antes que los fósforos. En 1823, por un químico alemán.
- Los cocodrilos no pueden sacar la lengua. Está fija al paladar por una membrana.
- Los elefantes son los únicos mamíferos que no pueden saltar. Su peso y patas lo impiden.



RETOS MENTALES

1 Un granjero tiene 17 ovejas. Todas mueren menos 9. ¿Cuántas ovejas le quedan?

2 Usted tiene tres interruptores fuera de una habitación con una bombilla. Puede manipularlos y entrar solo una vez. ¿Cómo saber cuál enciende la luz?



Respuestas:

1. 9.

2. Enciende uno 5 minutos, apáguelo, encienda otro; entre: caliente = primero, encendida = segundo, fría = tercero.

Participe en esta sección

Apreciados lectores:

Los invitamos a enviar sus chistes, datos para ¿Sabía usted que? o retos mentales al correo comunicaciones@coopidrogas.com.co Serán publicados previa evaluación del Consejo Editorial.

Colgate®



PLU: 200047740

Previene problemas y
manchas
antes que aparezcan*



Previene
problemas de:

- ✓ Caries
- ✓ Placa
- ✓ Problemas de encías¹
- ✓ Mal aliento
- ✓ Sarro²
- ✓ Manchas³

PLU: 200045607

¹ Causados por bacterias. ² Combate la acumulación de sarro. ³ Ayuda a remover las manchas superficiales. *Ayuda a prevenir problemas bucales cosméticos comunes causados por bacterias como: placa, caries, sarro, y mal aliento. Consulta regularmente a tu dentista. SSA 133300202D0037 - SSA 163300202D0355. D.R. Colgate-Palmolive Latin America Inc. 2025.

Para una piel sana y radiante



PLU: 200042429

110g



PLU: 200044745



110g

L'ORÉAL
PARIS

REVITALIFT

ÁCIDO HIALURÓNICO

SÉRUM RELLENA
VISIBLEMENTE
EN 1 HORA*



CONSÍGUELO CON TU TRANSFERENCISTA

TÚ LO VALES

*Estudio clínico en 44 mujeres.