

# Palmadora

ENERO- FEBRERO 2024

DIRECTOR: ALBERTO GÓMEZ ARISTIZÁBAL

LICENCIA 01188

Número 227

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE CORTESÍA DE PROMEDICO

## Una líder con gran experiencia y visión estratégica al frente de PROMEDICO

Con una carrera destacada y más de 20 años de experiencia, el pasado 09 de enero del año en curso, la **Dra. Emilce Arévalo García** **asumió el cargo como la nueva Gerente del Fondo de Empleados Médicos de Colombia – PROMEDICO**, tras liderar, asesorar y desempeñar cargos administrativos y directivos con éxito en Empresas Sociales del Estado, Secretarías de Salud Pública Municipales, Entidades Públicas del Orden Nacional, destacando entre su amplia trayectoria la siguiente experiencia:



1. Gerente del Hospital Raúl Orejuela Bueno E.S.E. (Palmira – Valle del Cauca).
2. Responsable del Grupo de Planeación de la Secretaría de Salud Pública Municipal de Santiago de Cali
3. Subdirectora del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA Regional Valle.
4. Subdirectora del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario del Valle.

La Dra. Emilce Arévalo es Médica Cirujana, Magíster en Epidemiología y Especialista en Gerencia de Instituciones de Seguridad Social en Salud y en Auditoría. Con su robusta formación y destacada trayectoria, ha demostrado su capacidad para dirigir y administrar con eficacia y eficiencia las instituciones para las cuales ha trabajado. Además, resalta lo afortunada que se siente en la actualidad al tener la oportunidad de gerenciar PROMEDICO, toda vez que manifiesta que en su calidad de asociada, nuestro Fondo de Empleados ha sido fundamental en el logro de sus objetivos personales, ha contribuido en su realización personal y en el bienestar de su familia, Por lo que manifiesta su total compromiso en poner su conocimiento, experiencia y capacidad de trabajo al servicio de los colegas médicos del país, y contribuir con el fortalecimiento de PROMEDICO.

Su experiencia en el sector salud y su enfoque estratégico, la convierten en la líder indicada para impulsar a PROMEDICO hacia nuevos horizontes mientras trabaja por mantener al fondo en el alto nivel que sus antecesores lo han dejado, proyectándose en ampliar la base de sus asociados, fortalecer sus productos y servicios y consolidar el principio solidaridad entre los médicos del país.

Extendemos una cálida bienvenida a la Dra. Emilce Arévalo García y nos emociona seguir trabajando juntos para generar seguridad y bienestar de forma exclusiva al médico y su familia.

# SOBRE LA VEJEZ

Luis Fernández Plaza

Recibo con alguna frecuencia -de personas mayores- textos variados sobre cómo sobrellevar la vejez...

Los jóvenes no se ocupan de eso.

Del Diccionario de la Lengua Española. La vejez: calidad de viejo/ edad senil/ senectud. Del Diccionario Larousse. La vejez: último período de la vida de las personas.



Lacónicos los diccionarios...Yo la defino como la última etapa de un proceso biológico.

La vejez es, por demás, motivo de preocupación. Algunas personas pretenden negar la propia; en ese intento llegan, en ocasiones, a hacer el ridículo (Un anciano enamorando jovencitas) Otras que, supuestamente, se resignan a ella, suelen ser quejumbrosas... Otras la aceptan como lo que es, un destino ineluctable... <Vivir es estar muriendo>

Se nace con una información genética particular, se vive bajo la influencia del grupo familiar, del ambiente social, del medio ambiente... Se lucha, se goza, se sufre y si, se es afortunado, se llega a la vejez.

No olvido a Ortega y Gasset: “Yo soy yo y mi circunstancia”

Me encuentro con un viejo amigo, maestro de escuela, poeta.

Me cuenta: Ella me dice que soy un viejo..... Yo no me siento viejo..... Dime ¿Cuándo se es realmente viejo?

Le contesto: Cuando se ha perdido la capacidad de soñar.

Nos dimos un abrazo. Se marchó pensativo, yo también. Al acostarme, pensé que el envejecimiento biológico es general, pero que hay envejecimientos particulares... Envejecimiento emocional: Incapacidad de soñar...Incapacidad de amar. Envejecimiento intelectual: Pérdida del deseo a aprender.

La catástrofe: pérdida de deseo de vivir.

Y pensé que la longevidad (El alcanzar una vejez avanzada) podría asociarse con conservar la curiosidad (Deseo de aprender) la capacidad de soñar y de amar.

Y ahora pienso en algunos personajes longevos que contribuyeron a mi desarrollo:

### BERTRAND RUSSELL

Filósofo inglés. Librepensador.

\*La historia de la filosofía. ¿Por qué no soy cristiano? La conquista de la felicidad...

“El escepticismo es la humildad de la inteligencia”

“El verdadero aristócrata es el que tiene vida interior. Cualquiera que sea su origen”

“La libertad es el derecho a ser diferente, la igualdad es la prohibición de serlo”



### NICOLÁS GÓMEZ DÁVILA

Anacoreta bogotano que se encerró a pensar.

\*Escolios sobre un texto implícito...

“Gran parte de las dificultades por las que atraviesa el mundo de debe a que los ignorantes están completamente seguros y los inteligentes llenos de dudas”

“El progresista cree que todo se torna pronto obsoleto, salvo sus ideas”

“Al contrario del esquema habitual me he hecho más rebelde a medida que envejezco”

“la vida es un combate cotidiano contra la estupidez propia”

“Aun cuando la humildad no nos salvará del infierno, en todo caso nos salvará del ridículo”



NICOLÁS GÓMEZ DÁVILA

<Soy librepensador, Russell y Gómez Dávila me lo reafirmaron>

### WILLIAM SOMERSET MAUGHAN

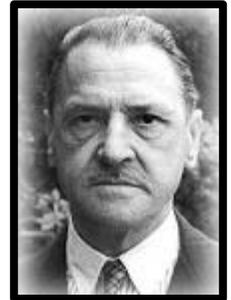
\*Servidumbre humana. El filo de la navaja. La luna y seis peniques...

“Sólo el amor y el arte hacen llevadera la existencia”

“Sólo avanzada ya mi vida me di cuenta cuán fácil es decir no sé”

“Cuando sólo se piensa en el pasado es que no se tiene futuro”

<En mi juventud, Maughan me arrancó una duda que me lastimaba>



### PHILIP ROTH

\*El lamento e Portnoy. Trilogía americana. La mancha humana....

“Deja de preocuparte por envejecer y piensa en crecer”

“Había aprendido la peor de las lecciones que puede dar la vida: la de que carece de sentido”

“Es increíble lo que las personas pueden soportar detrás de la máscara de sus rostros reales”

<Roth me libró de los prejuicios sobre el sexo>

### GERMÁN ARCINIEGAS

Historiador, ensayista, periodista.

\*Biografía del Caribe. Los comuneros. América en Europa...

Nos enseñó a conocer nuestra historia con un lenguaje



literario. En “Continente de los siete colores” analiza el fenómeno de nuestro mestizaje y la creación de nuestro continente como un crisol de culturas.

HERNÁN ECHAVARRÍA OLÓZAGA

Economista. Industrial.

\*El sentido común en la economía colombiana”

Con él di mis primeros pasos para entender los procesos económicos.



Caminaba pensando en la grandeza del ser humano.

Aún no había alcanzado a dimensionar todo cuando, de nuevo, me encuentro con mi amigo, el poeta. Me asombra su pulcritud al vestir, solía ser muy descuidado... Me invita a conocer su pequeño apartamento y a revisar un librito de poemas que piensa editar: “Poemas para iniciar el día”

Me presenta a su esposa, una hermosa negra chocoana, un tanto menor que él... Me dice frente a ella: “Sueño estar cobijado entre sus brazos cuando me reclame la Parca”

“Comienza a amanecer/ Percibo el aroma de mi mujer/ ¡Estoy vivo!”

## AMOR ALCALINO

Me seducen las córneas con que miras  
Y las gotas salobres con que bañas  
Ese arco ojival de tus pestañas  
Que aprisiona tus goces y tus iras-

Y ese doble pulmón por donde inspiras  
El aire de tus frívolas hazañas  
Y la sangre que moja tus entrañas  
Y hasta el mismo sudor que tu transpiras

Me seduce el vaivén de tu cadera  
Porque es ritmo que danzan en la acera  
Dos coxales lanzados al azar.

Me seducen tus músculos supinos  
Y me gustan tus besos alcalinos  
De indudable sabor a Pepsamar.

MAGO

## REGRESO

Te deje, ala triste en franca huida  
Navegando en el aire del adiós,  
Tu sonrisa estaba malherida  
Y tu palabra se quedó sin voz.

Como con miedo se quedó aterida  
La confianza de nosotros dos,  
Amor Agonizante, ya sin vida,  
Amor ateo que no cree ni en Dios.

Pudo más el pavor de los recuerdos,  
Tu falda me llamaba con sus duelos  
Y me decía ven, como a un amigo.

Al recordar tu boca de ternura  
Y la tibia estrechez de tu cintura  
Cobardemente regresé a tu ombligo!

MAGO

EL DOCTOR DANIEL FLICHENTRE MD, MÉDICO Y LITERATO RESIDENTE EN ARGENTINA, ESCRIBIO EL SIGUIENTE TEXTO QUE RECOMENDAMOS A NUESTROS LECTORES.

¿Qué duele cuando duele? | 27 ENE 24

## Elogio de la lumbalgia

Acerca del dolor de espalda, el peso del mundo y el agobio de la existencia



Autor/a: Daniel Flichtentrei Fuente: IntraMed

*“Los dioses habían condenado a Sísifo a transportar sin cesar una roca hasta la cima de una montaña, desde donde la piedra volvía a caer por su propio peso. Pensaron, con algún fundamento, que no hay castigo más terrible que el trabajo inútil y sin esperanza”. -Albert Camus-.*

Si el planeta tuviese la gentileza de inclinarse unos treinta grados a estribor yo volvería a ver las cosas en su lugar. La lumbalgia te cambia la perspectiva del mundo. Te rescata de la dictadura de lo vertical. El dolor te humaniza. Todo se vuelve estúpido, insignificante. Comprendés, a fuerza de latigazos en el lomo, que tenés un cuerpo. Que no gobernás su caprichosa fisiología. Que estás a su merced. Te come la voluntad. Te tirás en la cama evitando el más mínimo desplazamiento. El aleteo de las alas de una mariposa desencadena una tempestad de rayos que te

atraviesan la espalda. Advertís la contundencia de lo sutil, la furia desatada por lo minúsculo. El movimiento es tu enemigo. Sos un primate pagando la deuda milenaria de la bipedestación. Deseás que el homínido nunca se hubiera puesto de pie. Aunque eso te privara de la idea de horizonte y del sexo frontal, de los besos mirándose a los ojos. Quisieras caminar en cuatro patas.

El esfuerzo por disimular tu inclinación de Torre de Pisa es agotador. Apoyás una mano sobre el muslo y empujás hacia arriba. Pero tu cuerpo se resiste. Se rinde a la gravedad. Te condena al ridículo. Al dolor incesante y a la curiosidad ajena. La gente hace muecas de dolor cuando te mira. Fruncen la boquita, elevan las comisuras de los labios. Entrecierran los ojos y dicen ¡ayyyy!. Todos tienen un remedio para ofrecerte: calor, frío, elongación, reposo, kinesiología, tapping, masoterapia, osteopatía, baños termales, colchones ergonómicos, reflexología, acupuntura. Te ofrecen una interpretación al paso: ansiedad, falta de descanso, angustia existencial, conflictos no verbalizados, alexitimia, adicción al trabajo, sentimientos no confesados, amores no correspondidos, acrobacias sexuales o abstinencia forzada, culpas, deudas, remordimientos. A mis vértebras les importa un carajo lo que digan acerca de ellas. Me clavan su puñal. Me ponen un límite. Me recuerdan que el peso del mundo es más de lo que puedo cargar sobre los hombros.

*¿Puede alguien decirme: "me voy a comer tu dolor"*

*Y repetirme: "te voy a salvar esta noche"? (Patricio Rey)*

Has leído durante décadas todo lo que se publica acerca de este tormento. Sabés que no tiene sentido hacerte estudios de imágenes a menos que aparezcan signos de alarma: dolor radicular, duración mayor a seis semanas, antecedentes de cáncer, fiebre. No querés consultar a nadie. Cada vez que lo comentás con un colega: médico, kinesiólogo o masajista te repiten la misma cantinela: “¿cómo que no te hiciste una resonancia?” Entonces preferís el encierro y el silencio. El sufrimiento solitario, el calvario callado de los estoicos, el disciplinamiento bárbaro de los flagelantes. Aguantás. Apretás los dientes y seguís adelante.

Sabés que es inútil pero te intoxicás de analgésicos, de antiinflamatorios, de corticoides, de benzodiazepinas. De fajas de potro, de colchones duros o siestas sobre el piso. Te escondés bajo llave en el cuarto para aplicarte una inyección de *Diclofrnac + betametasona + cianocobalamina*, porque un placebo tiene que hacerte sufrir para sentir que estás haciendo algo. Llevas tu mano con la jeringa hasta una de tus nalgas es una operación de alta ingeniería. Clavás la aguja como si fuera un cuchillo en la garganta de un criminal. Te acordás de Los Redondos: "*Tarde en la noche...Plaza Constitución / hay sangre rancia de Tramontina tajeador*". Querés sentir un dolor distinto. Uno que humille a tu lumbalgia. Pero no sentís nada, nada. Apurás el émbolo hasta que el líquido espeso ingresa en vos. Querés que sea un bálsamo o un veneno. Que te alivie o que te mate. Te da igual.

Sabés que, tarde o temprano, el tiempo disolverá la lanza que te atraviesa la espalda. Que al cuarto o quinto día te levantarás erguido. Como si nunca hubiera pasado nada. Que conservarás la memoria del dolor durante un tiempo aunque ya no te duela más que el recuerdo. Estarás al acecho. En un alerta tensa de presa que espera al predador. Aterrorizado. Moviéndote como si pisaras cristales de Bohemia. Como si caminaras sobre nubes de algodón. Más tarde vendrá el olvido, o la espera resignada del próximo episodio. Quisieras huir del cuerpo, pero él te recuerda que eso no es posible.

*"Imposible vivir siempre en estado de catástrofe" (Alejandra Pizarnik)*

Cada mañana te levantás de la cama apoyando un pie sobre la alfombra. Vas subiendo despacito. Trepás como un andinista sobre tu propio cuerpo. Medís cada milímetro. Sabés que hay un punto crítico. Una marca sobre el nivel del mar. Cuando la alcances se te abrirá el camino del infierno o del paraíso. Tenés una esperanza vaga y desangelada. Seguí subiendo. Entonces el puñal se te clava entre la cuarta y la quinta lumbar. Te sale un grito sordo, ahogado, mudo. Un alarido íntimo y secreto. Sólo para vos. Sudás. Buscás la posición que neutralice el rayo. Tu cuerpo

se acomoda en una pose ridícula. Es un autómatas que no responde a tu voluntad. Vos agradecés su sabiduría de animal prehistórico. Volvés a tu pasado cuadrúpedo. Respirás. Te bañás, pero hay zonas de tu cuerpo que son inaccesibles. Rincones remotos protegidos por un muro de dolor insoportable. Ensayás procedimientos absurdos para llegar a través de esa geografía hostil. Atás la esponja enjabonada a un palo de escoba. Probás por arriba de tus hombros, por debajo de las piernas. Nada. Tus giros se han reducido, tus brazos son más cortos. Todo queda lejos y el camino está sembrado de espinas. Te vestís empleando diez veces el tiempo de un día normal. Nunca has estado tan alejado de tus zapatos. Vas a laburar. Cada media hora entrás al baño, te tomás del lavatorio y estirás tu espalda hasta que no aguantás más. Te alivia un poco, te endereza. Pero dura unos minutos. Un resorte obstinado te devuelve a ese plano oblicuo de barco encallado.

Las cosas que antes te encendían son ahora sombrías e indiferentes. Te invade una tristeza gris de dromedario. Leés los textos en los que estabas trabajando repleto de entusiasmo. Te parecen insípidos y ajenos. Los libros que estabas leyendo se llenan de sombras y de hastío. Los resultados del fútbol con los que habías soñado ni siquiera despiertan tu curiosidad. Te da lástima y nostalgia el tipo que sos cuando tu espalda desaparece y se hace puro silencio. Las mujeres, las mujeres siguen allí. Todavía sentís que son lo único que te importa en el mundo. Lo sabés. Pero tu cuerpo lo ignora. Te asalta una nostalgia de pezones y de bocas. Como un muerto al que sólo le queda el recuerdo impreciso de un cielo al que ya nunca va a regresar.

Lo has vivido en tu casa, en tu trabajo, en aviones, en hoteles. En un viaje de purgatorio entre Zapala y Chos Malal en una camioneta con amortiguadores desvencijados que te hacían saltar hasta darte la cabeza contra el techo con cada pequeña irregularidad del camino. Has dado conferencias en congresos impostando una cara neutra de jugador de póker mientras mirabas el reloj que se demoraba a propósito, marcando un tiempo cruel y sádico que gozaba alargando tu padecimiento.

*El alma resiste mucho mejor los dolores agudos que la tristeza prolongada.*

*(Rousseau)*

Una vez una moto se cruzó por la derecha y te rompió el espejito del auto en la General Paz. Apretaste el freno y la espalda te estalló en mil pedazos. Lo insultaste, tanto pero tanto, y con tanto odio... Tu instinto asesino se desató como una fiera. Querías matarlo. Pero no porque te había roto un vidrio insignificante sino porque te había obligado a frenar con violencia. El tipo se quitó las antiparras y te miró a los ojos. Se las volvió a colocar y te dijo: *“Estás mal tío, estás muy mal”*, y se fue haciendo zigzag entre los coches en dirección al Río de la Plata.

La vida entera pasa por tu espalda. Es un filtro impiadoso que se come todo entusiasmo, toda alegría, todo deseo. Un caníbal que mastica lo que justificaba tu existencia. Te condena a una vida desabrida y hueca. A una vigilia de dientes apretados. A la idea fija de la mecánica gravitacional. A la supervivencia rudimentaria de un puro esqueleto.

Hace un rato una mucama me sorprendió colgado debajo de la escalera con ambos brazos extendidos aferrados a los escalones. Estaba en puntas de pie, casi suspendido en el aire, para que el peso de mi propio cuerpo pusiera la gravedad a mi favor. Se detuvo asombrada mirando mi ejercicio de potro de tormento. Cuando la vi, me solté y traté de recobrar la compostura. Pero era tarde. Nunca nos habíamos hablado pero nos conocíamos bien. Se acercó y me dijo susurrando a centímetros de mi oído: *“Disculpe, ya lo he visto así otras veces. No lo tome a mal, pero usted necesita que lo quieran”*. Se fue con un balde colgando de la mano derecha y negando con la cabeza hasta desaparecer por el pasillo. Yo no soy feliz. Pero no necesitaba que me lo recordaran de una manera tan brutal.

Daniel Flichtentre MD