

ANTIVIAJES O DETALLES QUE TORTURAN EN LOS PASEOS

**¿Se me quedó la cédula!**

**Viajero prevenido vale por dos**

**VIENE SEMANA Santa,** qué rico pasear, conocer otros lugares y alejarse de la rutina por un tiempo. Pero la ansiedad que puede generar un viaje, a veces le resta gozo. Mentalizarse y seguir algunos consejos harán más cómodo y agradable el proyecto



Por MARGARITANES RESTREPO SANTA MARÍA Medellín

Usted se mete al sobre (cama) cuando su maleta está organizada, sus documentos personales y su pasaje reposan en el maletín o la cartera. La repisa que se va a poner se ve a la mano, el despertador cuadrado en la hora correcta y, en la mente, sobresale un "por fin salgo de viaje, todo está perfecto".

De repente, un "¿será que sí...?" repetitivo y aplicado a todo empieza a recorrerle el cuerpo. Es el antivaje o esa suma de preguntas, pensamientos y sensaciones que intentarán estropearle el paseo. ¿"Será que mi cédula sí está en su puesto"? Y salta de la cama. Como con resorte, para confirmar. Y en levitación consecutiva intentará resolver preguntas de ese corte: acerca de las tiras o las medias azules, la fecha de vencimiento del pasaporte, el lapicero o la correa verde... Hasta que lo vence el sueño... No sin antes haber revisado tres veces que el reloj alarma, y después de pedirle a un pariente que lo llame al amanecer, por teléfono, en caso de que este no suene a tiempo. ¿Puff! Al fin, dulces sueños.

**RING, RING**  
Trasno en regla. El despertador funciona sin problemas en la noche. Usted lo sabe. Sin embargo, después de organizarse, otro inventario lo espera. ¿Almuerzo... Documentos, pasaje, maleta... Qué no se me olvidó... ¿Minutos... para una cada de las cosas, etcétera. Por sí el universo, respalda como compañía. Aquí

Dei, camuflado entre la ropa, para que no se pierda la maleta; para "enchufes" raras, adaptador de aparatos eléctricos; calculadora de bolsillo, para las cuentas; linterna, por cualquier emergencia eléctrica; paños, para un olor de cabeza, contra el estreñimiento. ¡Ah! ¡Las llaves del candado y el cepillo de dientes!

Abra, mire, cierre, revise, apague, toque, levante, escuche, camine. ¡Está terminando exhausto y acalorado, pero está vivo y tiene la certeza de que todo está completo!

Cierra la puerta de la casa y, desvuelta a ver si la luz quedó apagada y a constatar que ese ruido que escuchó no es agua del lavamanos que no cerró como era, ¡bienvenido, viaje, finalmente!

**PALMITOS**  
Albino sí, pasó el agite. ¡Jumbo al aeropuerto! Linda mañana. ¿Cierro? A las 15 ciudades, lo abre de nuevo el "¿será que...?". ¡Rápido! Me caería la billetera! En el corredor palmita a mi... ¡Toca devolvérselo! Pero, en milisegundos de segundo, el objeto reaparece. Y el susto se

reproduce siete veces en el trayecto, cuando, por instantes, se vuelven invisibles el cepillo, el pasaje, el regalo que le lleva al amigo, la plata del impuesto, la lista de encargos, 30 dólares, los remedios de cabeza, los sitios de interés que le recomendó "aquella".

¡Por fin! ¡Apuerto! Y a tiempo. Antes de dirigirse al mostrador de la aerolínea, no seña devolvérsele a mí mismo lo que quedó en la bodega del carro, el saco que por cierto tiene puesto. Y las pañuelos que lleva en el bolsillo.

**"¿SERÁ QUE SE ME QUEDA ALGO?", es la pregunta que nunca falta antes de salir**

¡maletín pero que usted creeo ver por fuera. Mientras hace fila para que le den su pasabordo, reconfirmo por enésima vez: pasaje, reserva de plaza, pasaporte al día, maletines bien cerrados y marcados... ¡Lo que faltaba! ¡Juro cuando lo van a atender...! ¡Se le quedó la cédula! Lo que sigue es un sentimiento de pánico, evidente, de pies a cabeza. Cuando el antivaje está a punto de tocarlo, la identificación salta del bolsillo que menos piensa. ¿Pasó la prueba final del viajero? Eso cree. ¡El "será que..." seguirá haciendo de las suyas, de tiempo en tiempo. En un momento será

el pasabordo. En otro, una boleta. Más adelante, un remedio.

Una devuelta. O un paquete. Y las palpitaciones se repetirán. Y la sensación de que se le sale el alma del cuerpo. Olvidos, temores, distracciones. En mayor o menor intensidad, según el grado de ansiedad que experimente. Pero con todo eso, el giro está presente.

Fuentes de consulta: Silvia Lucía Gaviria, Squitara, Luz Estrella Lupa, Cadavid y Elizabeth Duarte, de Viajes Realizars, Viajeros.

\* Nunca olvide las "tres pes": pesos, pasaje y pasaporte.  
\* La cédula o un duplicado oficial de la misma se está pidiendo en vuelos nacionales y es requisito indispensable para salir de Colombia. No sirven fotocopias. Si se encuentra en trámite, hay que adelantarse al certificado, el folio de la notaría.  
\* Mantenga su pasaporte al día. Para viajar al exterior y para gestionar visas, se exige una vigencia mínima de seis meses.  
\* A viajeros menores de edad se les exige permiso escrito de papá y mamá, autenticado por notaría y acompañado con el folio del registro de nacimiento. Si alguno de los padres ha muerto, la partida de defunción del mismo.  
\* Guarde los documentos personales y el dinero en las cajillas de seguridad de los hoteles. Cargue fotocopias de los primeros y la plata que requiere para el día. Son prácticas las bolsas interiores o correas de viajero. Las tarjetas de crédito evitan riesgos que se corren con el efectivo.  
\* Lleve siempre consigo la dirección y el teléfono del hotel. Si va con otras personas, defina puntos de encuentro, por si alguien se pierde.  
\* Fíjese que las maletas (ojalá firmes y con ruedas, para movilizarlas con mayor facilidad) estén marcadas y con dirección y teléfonos (dentro y fuera de ellas). Asegúrelas con llave y candado. En los hoteles, si responden por pérdidas, sólo lo harán cuando se demuestre violación de la cerradura. En el aeropuerto, plastifíquelas. Un moral puede servirle para desplazamientos cortos, durante los viajes (tren, bus, playa). Una illa o maletín doblado dentro del equipaje para acomodar "chicheros" de regreso.  
\* En todos los países roban "Ni en aeropuertos ni estando de compras descuide sus pertenencias. Tenga todo a la vista: la cartera o el maletín y la billetera al frente suyo y en los bolsillos de adelante. Cuando use baños públicos, no ponga losmaletines en el suelo.  
\* Fundamental: zapatos cómodos. Dos pares son suficientes: unos camuflados y otros un poco más vistosos, pero siempre suaves. Decídese por poca ropa, fácil de lavar, que no necesite plancha, y que responda al criterio "qué tanto salga con todo". Preséntese bien vestido a los vuelos.  
\* Infórmeles sobre los lugares que visitará (consultas personales, enciclopedias, videos). Elija un plan que se adapte a sus intereses.  
\* Objeto que alguno siempre cargue, por si las moscas? Gosture, sombrilla, linterna, secador, adaptador de tomacorrientes, chaqueta. Otros piensan que buena parte de eso lo proporcionan en las habitaciones o recepción de los hoteles.  
\* En caso de pérdida, robo o destrucción de tickete aéreo denunciélo a la Policía y, con la denuncia, acérquese a la aerolínea a reportarlo. Ésta, luego de verificarlo, le expedirá uno nuevo.  
\* Recuerde que alguna mala compañía se "tira" en un viaje. Y que una preparación previa le baja ansiedad al paseo.

**¿Qué ansiedad!**

"Un viaje genera incertidumbre y esto, a su vez, produce ansiedad no sólo por el miedo a montar en un avión sino porque se va a enfrentar lo desconocido y hay muchas cosas que no puede predecir.  
Algunas personas tienen fobia a volar (miedo exagerado e irracional a montarse en un avión). Tratan de evitarlo, dilatarlo o posponerlo. Sienten ansiedad anticipatoria, desde el momento en que se les anuncia. Pierden el sueño, experimentan desasosiego, no se concentran en sus actividades, tienen un miedo intenso de perder la vida, de que les vaya a dar una crisis de angustia una vez estén volando y no cuentan con los recursos para controlarlo. Piensan mucho en lo que se puede pasar, en la seguridad que le puedan ofrecer el avión y la tripulación, en lo largo que se pueda hacer el viaje, y en que no está bajo su control -sino otros- al terminar el vuelo.  
La ansiedad que produce el viajar puede llevar a desconcentrarse, a alterar la atención, a tener olvidos frecuentes, a disminuir el rendimiento, a estar irritable y con dificultades en la comunicación. Para enfrentarla, la persona tiene que hacerse consciente de que el vivir cada día implica no tener todo bajo control; de que todo no es predecible y cada decisión que tomemos implica riesgos de que tenemos que aprender a asumirlos y a convivir con cierto grado de incertidumbre.  
Un viaje puede traer placeres y gratificaciones y, también, problemas, igual que si nos quedáramos en casa. Es probable que se constituya en oportunidad y aventura, y tener un balance positivo cuando estos se resuelvan."  
Silvia Lucía Gaviria, psiquiatra.

**HABRÁ JORNADA DE PREVENCIÓN EN ALMACENCO**  
**Hoy sábado, día de los alérgicos**

Las alergias son un conjunto de enfermedades de común ocurrencia en niños y adultos de ambos sexos como el asma y la rinitis. Existen causas genéticas que predisponen más a unas personas que a otras y factores o ambientes ambientales que las inducen como los ácaros del polvo casero, pelos, plumas y caspa de mascotas. En la lista de elementos indeseables para los pacientes alérgicos también hay humos de cigarrillo e industriales, insecticidas, detergentes, polvos de flores, hongos, cambios extremos de temperatura y ciertos medicamentos y alimentos.  
La Asociación Colombiana de Alergias e Inmunología desarrollará hoy sábado una jornada nacional de promoción y prevención con motivo del Día nacional del paciente alérgico.  
El evento, patrocinado por la división Essex Farmacéutica de Schering Plough, se cumplirá en Bogotá, Medellín, Barranquilla, Cali, Bucaramanga, Cartagena, Pereira, Pasto y Cúcuta.  
El objetivo será llamar la atención de los colombianos sobre la importancia de obtener conocimientos precisos acerca de la

prevención, manejo y control de las crisis alérgicas para ayudarles a mejorar su calidad de vida.  
En Medellín la jornada se realizará en el Centro Comercial Almacenco, de 9 a.m. a 4 p.m. En Santafé de Bogotá será en el auditorio Los Héroes, en Cali, en el Centro Comercial La 14 de Calima; en Bucaramanga, en el Hotel Dann, Salón Viczaya; en Barranquilla, en el Hotel Puerta del Sol; en Pereira, en Almacenes La 14; en Cartagena, en el Centro Comercial La Castellana; en Pasto, en el Centro Comercial Sebastián de Belalcázar; y en Cúcuta, en el auditorio de la Clínica San José.  
Si usted es alérgico y está interesado en pertenecer al Club, puede llamar al teléfono 257-3537 en Bogotá, gratis al 9800-912-949 o asistir a esta jornada donde podrá inscribirse sin costo.  
Cada socio del Club participa en un programa educativo que le permitirá: mejorar su estado de salud, disminuir el número de episodios y dosificar sus visitas médicas; usar mejor los medicamentos según cada caso en particular, e identificar los alérgenos que le hacen daño y que le propician episodios repetidos de alergias.

**Primera Comunión**



**Diego Alejandro y Ana María Hernández Pineda**  
Mañana 16 de abril harán la Primera Comunión los hermanos Diego Alejandro y Ana María Hernández Pineda, estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana, en ceremonia que tendrá lugar en la iglesia Santa María de los Ángeles en El Pobledo a la 1 de la tarde. Son hijos de Diego Luis Hernández Giraldo y Luz Dary Pineda Castillo. Son sus abuelos paternos Gabriel Hernández y Margarita Giraldo y los abuelos maternos Oscar Pineda y Rosa Castillo. Por tal motivo serán agasajados con una reunión en Caná de Galicia.

**Quince años**

**María Ximena Londoño Osorio**  
El 10 de abril cumplió 15 años María Ximena Londoño Osorio, estudiante de décimo grado del colegio Santo Ángel. Es hija de Edwin Londoño Gutiérrez y Roselva Osorio Vargas y hermana de Lucy Harold y José Ignacio. Son sus abuelos paternos José Ignacio Londoño (fallecido) y María Adela de Londoño y los abuelos maternos Pedro Luis Osorio y Lola Vargas (fallecidos).  
Por tal motivo será agasajada con una reunión en el salón Madeira del hotel Dann Carlton de Medellín.

**Cumpleaños**  
**Carlos Aberto Londoño Jurado**  
Hoy cumple 30 años Carlos Aberto Londoño Jurado, quien próximamente viajará a España, donde fijará su residencia. Por tal motivo sus familiares y amigos lo agasajarán con una recepción en Fizebad.



**SANTUARIO MUNDIAL DE PERERINACIÓN**  
**MONSERRATE**  
El Hotel Capota lo invita a visitar Bogotá y a "Ganarse la Indulgencia del Jubileo del Año Santo".  
**PLAN SEMANA SANTA EN BOGOTÁ**  
Incluye: Alojamiento para 2 adultos y 2 niños menores de 12 años en la habitación - hotel - teleférico.  
**\$80.000 diarios**  
\*De Domingo de Ramos a Domingo Santa. No incluye costo del pasaje en teleférico.  
Informes y Reservas: Computador CAPITAL 4124099

**Celebre su fecha especial.**  
**INFORMES**  
empresariales  
El COLOMBIANO Tel: 335 93 48 - 335 93 31 Fax: 331 39 50  
Bogotá Oficina El COLOMBIANO Tel: 245 45 37 285 15 53 Fax: 288 53 02  
Café Oficina El COLOMBIANO Tel: 468 70 30 Fax: 661 02 94

**SÓLO OPORTUNIDADES**  
La manera más fácil de hacerse conocer  
sus promociones  
VENTAS  
COMERCIO EXTERNO Y FINANZAS DEL IVA

**COMERCIO EXTERNO Y FINANZAS DEL IVA**  
VENTAS  
COMERCIO EXTERNO Y FINANZAS DEL IVA