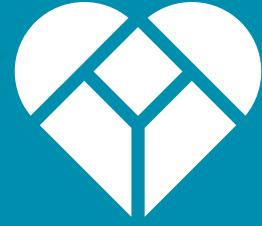


# BIENESTAR LANDIVARIANO



613.05

B588 Bienestar Landivariano / Centro Landivariano de Salud Integral "Padre Pedro Arrupe, S. J." -- Guatemala : Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens, 2020.

vii, 59 páginas, incluye video. (Bienestar Landivariano, número 3, enero de 2020)

Publicación anual

ISBN de la edición digital: 978-9929-54-296-9

1. Promoción de la salud - Publicaciones electrónicas
2. Mente y cuerpo - Publicaciones electrónicas
3. Nutrición - Publicaciones electrónicas
  - i. Universidad Rafael Landívar. Centro Landivariano de Salud Integral "Padre Pedro Arrupe, S. J."
  - ii. t.

SCDD 22

## BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 3, enero de 2020

Periodicidad anual



Universidad Rafael Landívar, Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi)  
«Pedro Arrupe, S. J.»

Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens de la Universidad Rafael Landívar

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra, siempre que se cite la fuente.

D. R. ©

Editorial Cara Parens de la Universidad Rafael Landívar

Vista Hermosa III, Campus Central, zona 16, Edificio G, oficina 103

Apartado postal 39-C, Ciudad de Guatemala, Guatemala 01016

PBX: (502) 2426-2626, extensiones 3158 y 3124

Correo electrónico: caraparens@url.edu.gt

Sitio electrónico: www.url.edu.gt

Revisión, edición, diseño y diagramación por la Editorial Cara Parens.

Fotografías por Freepik.

# BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 3, enero de 2020



EDITORIAL  
**CARA  
PARENS**  
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala



# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| PRESENTACIÓN   | V         |
| <b>UNIVERSIDAD SALUDABLE</b>                                 | <b>1</b>  |
| <i>CURA PERSONALIS</i> –EL CUIDADO DE TODA LA PERSONA–       | 3         |
| <b>100% ACTITUD = 100% SALUD</b>                             | <b>7</b>  |
| CELASI SE INTEGRA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD      | 9         |
| ACTIVIDADES CELASI ENERO – JUNIO 2019                        | 11        |
| <b>SALUD INTEGRAL</b>  | <b>15</b> |
| IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN EN ADULTOS                      | 17        |
| DATOS INTERESANTES SOBRE LA VACUNACIÓN                       | 17        |
| ESQUEMA DE VACUNACIÓN RECOMENDADO EN ADULTOS                 | 19        |
| PROGRAMA DE INMUNIZACIONES EN CELASI                         | 20        |
| CONTRAINDICACIONES GENERALES DE LA VACUNACIÓN EN LOS ADULTOS | 21        |
| ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DIVERTICULAR?                          | 25        |
| SÍNTOMAS   | 25        |
| CAUSAS   | 26        |
| ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?  | 26        |
| PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL                         | 26        |

|   |           |
|---|-----------|
| GOTA E HIPERURICEMIA                                | 31        |
| CLASIFICACIÓN                                       | 32        |
| GOTA PRIMARIA                                       | 32        |
| GOTA SECUNDARIA                                     | 33        |
| FACTORES DIETÉTICOS RELACIONADOS CON LA GOTA        | 33        |
| <b>SALUD PSICOLÓGICA</b>                            | <b>37</b> |
| DESINTOXICANDO RELACIONES INTERPERSONALES           | 39        |
| LA RADIOGRAFÍA DE SERES TÓXICOS                     | 40        |
| TIPOS Y PERFILES                                    | 41        |
| GHOSTING  | 47        |
| RAZONES DEL GHOSTING                                | 48        |
| EFECTOS DEL GHOSTING                                | 49        |
| ¿CÓMO SUPERARLO?                                    | 50        |
| <b>VIDA SALUDABLE</b>                               | <b>53</b> |
| COMER BIEN Y RICO: PROTEÍNAS Y VEGETALES            | 55        |
| CEVICHE DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOYA (PROTEMÁS®) | 56        |
| ACTIVA TU MENTE:                                    |           |
| CRUCIGRAMA  | 57        |
| BENEFICIOS  | 57        |
| PISTAS  | 58        |

# PRESENTACIÓN

---

**MGTR. NINGSIA LAM DE RODRÍGUEZ**

Directora del Celasi

En esta edición de *Bienestar Landivariano* se presenta un recorrido por algunas de las actividades realizadas en el primer ciclo del 2019, cuya finalidad fue crear espacios para que la comunidad landivariana tuviera un acceso más inmediato a la concientización, sensibilización, promoción y prevención de salud, entre ellas: jornadas de donación de sangre, jornada de papanicolaou y ferias de salud en todo el sistema universitario.

Para Celasi es una gran alegría regresar a nuestros orígenes, ya que a partir de marzo, ha quedado adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, donde se contará con el apoyo y enriquecimiento de diversos especialistas. Este cambio se refleja con acciones puntuales que evidencian una visión de servicio para la comunidad, por ejemplo: la facultad ha realizado alianzas estratégicas con empresas como Clínica Oftalmológica de León, Clínica Odontológica Wally y Ultralab, brindando así nuevos servicios a los landivarianos.

¿Por qué la *Cura Personalis* (el cuidado de toda la persona) es tan importante? La respuesta es sencilla de explicar, sin embargo, puede no ser tan sencilla de aplicar al pensar que la persona debe ser responsable de su propio ser, que toda decisión tomada o dejada de tomar, así como las acciones aplicadas tienen consecuencias que le afectan en todas las dimensiones (física, psicológica y espiritual). Sin embargo, se vuelve compleja en la realidad, ya que llama a la comprensión de visualizarnos como seres integrales y

que si no hay un perfecto balance entre dichas dimensiones, el cuerpo y la mente nos lo harán saber. Lo importante es aprender a escucharse y tomar acciones en busca de esta *cura personalis*, lo cual permitirá ser mejores para nosotros mismos y nuestro prójimo. En esta edición de la revista se observará que cada uno de los artículos aporta a este proceso.

En el área médica se nos presenta que la vacunación en el adulto es parte también de esta *cura personalis*, ya que es un mito el pensar que solo a los niños debe vacunarse. Se presenta el esquema de inmunizaciones en adolescentes y adultos, lo cual es una acción preventiva que puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

En el área nutricional es importante conocer algunas de las enfermedades comunes y reconocer los síntomas que con facilidad se pueden confundir con otras patologías. Se nos hacen recomendaciones para la prevención y tratamiento nutricional sobre la enfermedad diverticular y la hiperuricemia, y se hace énfasis en que se debe consultar con un facultativo de la salud para tener un diagnóstico y tratamiento adecuado, y así, evitar automedicarse.

En el área psicológica se nos recalca que, como seres sociales, las relaciones interpersonales tienen mucho peso en todas las áreas de vida, razón por la que es sumamente importante reconocer las relaciones tóxicas que quitan energía e influyen negativamente en la persona, dado que en ocasiones puede ser difícil reconocerlas y aceptar que la relación no es sana. En algunas ocasiones se puede evitar este tipo de relaciones, sin embargo, pueden utilizar algunas herramientas que permitan un mejor manejo de ellas y así aminorar el daño. En otro artículo se presenta un tema relevante a esta época de tecnología en la que se vive, ya que las relaciones pueden etiquetarse de superficiales, debido a la interacción virtual. Hoy se habla de formas de terminar



una relación sin importar el nexo amistad, pareja etc., más conocido como *ghosting*, donde se pretende desaparecer a la persona de su mundo virtual, cortando el contacto, lo cual se ha vuelto un hábito que únicamente demuestra la falta de madurez y capacidad del manejo de emociones. Se da dependiendo de qué nivel de importancia se le asigne a las relaciones virtuales y esto puede provocar problemas emocionales. El ser humano, por naturaleza, es un ser social y el trato directo con otro ser es vital, por lo que se debe aprender a utilizar la tecnología adecuadamente.

Recuerde, el cuidado integral lleva a vivir con  
¡100% Salud = 100% Actitud!





UNIVERSIDAD  
SALUDABLE





# CURA PERSONALIS

–EL CUIDADO DE TODA LA  
PERSONA–

---

PAULINA SAMAYOA M.

Coordinadora de Psicología

Aunque según Andy Otto (2013), se ha profundizado poco en la característica ignaciana-jesuita de la *cura personalis*, que en latín quiere decir «cuidado de toda la persona», hoy se ve la necesidad de presentarla como parte de lo que fundamenta el proyecto de Universidad Saludable en la Universidad Rafael Landívar (URL).

La URL, al pertenecer a la red de instituciones jesuitas alrededor del mundo, cuya la misión y propósito va más allá del intelecto y de la formación profesional, promueve por medio de este proyecto, la creación de la consciencia de la *cura personalis* en cada uno, no sólo para asumir la responsabilidad propia, sino para motivar a otros y así ser entes multiplicadores de un estilo de vida saludable, ya que lo consideramos una forma concreta de mostrar el respeto por todo aquello que compone a cada individuo.

El cuerpo, la mente y el espíritu (que incluye atributos físicos, habilidades, talentos, personalidad, deseos, motivaciones, etc.) merece atención y cuidado de forma equilibrada. Hacer ejercicios mentales y espirituales es tan importante como hacer ejercicio físico. Se trata de aprender, alimentarse

adecuadamente, orar, entre otras cosas, como formas claras de glorificar a Dios por medio de nuestras vidas.

Al descuidar el cuerpo, la mente y el espíritu, que son todos dones de Dios, la persona se hace más daño del que cree. Es por eso que, en la actualidad, las enfermedades crónicas degenerativas, los trastornos mentales y el vacío existencial van en ascenso.

En una ocasión, «san Ignacio escribió una carta a un compañero jesuita ordenándole que se cuidara más y mejor, luego de saber que no estaba alimentándose adecuadamente, ya que parecía que su ministerio le estaba impidiendo cuidar su cuerpo» (Otto, 2013, párr. 4). Le imploró que hiciera tiempo para sí mismo y que siguiera las indicaciones del médico bajo el voto de la obediencia. El jesuita en cuestión había hecho dicho voto a la Compañía de Jesús, por lo que no podía incumplirlo, pero ¿cada persona tiene opción? La respuesta es sí. Cada quien puede elegir los hábitos constructivos o destructivos que mantiene y que afectan positiva o negativamente su propia vida. Si san Ignacio le hablara hoy, le ayudaría a ver que hay cuatro consecuencias que pueden darse si la *cura personalis* falta:

1. No puede valerse por sí mismo y hace que otros se preocupen o se ocupen de usted.
2. Los efectos nocivos afectan a largo plazo, mientras que «el gusto» es temporal.
3. Se fatiga y/o abruma y falta a su vocación y responsabilidades.
4. Se vuelve tan débil que deja de poner en práctica la vida virtuosa (ánimo, responsabilidad, proactividad, etc.).

En sus Constituciones, san Ignacio insistía en que los jesuitas debían comer bien, descansar lo suficiente, tomarse tiempo para relajarse y, en general, buscar la forma de tener una vida balanceada, todo para poder amar y servir, más y mejor.

*Cura personalis* es entonces la forma en la que los jesuitas (y los laicos que trabajan y estudian con ellos) están llamados a tratarse a sí mismo y a las personas con las que se tiene contacto en el servicio.

## REFERENCIAS

Otto, A. (2013). Cura Personalis. *Ignatian Spirituality.com*, Loyola Press. Recuperado de <https://www.ignatianspirituality.com/16996/cura-personalis>

Manney, J. (2017). Cura Personalis. *Ignatian Spirituality A a Z*, Loyola Press. pp. 51-52.





100% ACTITUD = 100% SALUD





# CELASI SE INTEGRA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

---

Según la Resolución de Rectoría 2-19, de la Universidad Rafael Landívar, el padre rector Marco Tulio Martínez Salazar, S. J. resolvió: aprobar que el Centro Landivariano de Salud Integral Pedro Arrupe, S. J. (Celasi) pase y quede adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, el seis de marzo de dos mil diecinueve.

Desde entonces, se busca fortalecer los servicios de salud integral que Celasi brinda. En el siguiente link podrá escuchar al decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, el Dr. Edgar Miguel López Álvarez, quien comenta acerca de esta transición.





# ACTIVIDADES CELASI

ENERO – JUNIO 2019

---

**DR. BYRON MARTÍNEZ**

Coordinador de Promoción

El Centro Landivariano de Salud Integral Pedro Arrupe S.J. continúa motivando y buscando las herramientas fáciles que permitan ofrecer a la comunidad landivariana pautas que faciliten el logro de una salud integral, a través de llevar un estilo de vida saludable. En esta oportunidad se le informa a cerca de las actividades que se han realizado durante el primer ciclo de 2019, las cuales tuvieron, como objetivo primordial, el buscar la salud al promover hábitos que benefician y modifican, de manera positiva, el estilo de vida para mejorar la calidad de vida.

Nuestra primera actividad fue la jornada de Donación de Sangre, con el apoyo del Banco Nacional de Sangre del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), en la que se recolectaron 44 unidades de sangre, las cuales se donaron a los hospitales nacionales de Santa Rosa y Jutiapa. Durante el mes de febrero se llevó a cabo la jornada de citología exfoliativa del cuello uterino (Papanicolaou), con el cual se contribuye a la detección y prevención temprana del cáncer de cérvix, con el apoyo del personal del Instituto Nacional de Cancerología (Incán), se hicieron 39 pruebas del examen mencionado.



En marzo se hizo la primera feria de salud en el Campus Central, se contó con la participación de múltiples proveedores de salud como: Menarini, Eurofarma, Liga Nacional del Corazón, Unidad de Atención al Enfermo Renal Crónico (Unaerc), Casa Medica, Medimix, GNC, entre otros. En esta oportunidad el tema principal fue el cuidado de los riñones por conmemorarse el Día Mundial del Riñón. También el personal de promoción y médicos especialistas en nefrología de Unaerc impartieron charlas a estudiantes y colaboradores que brindaron información acerca de la enfermedad renal y su prevención.

En mayo se participó en la XXII carrera y jornada cultural Libre de Humo de Tabaco, conjuntamente con la universidad San Carlos de Guatemala (USAC). El equipo de tenis de mesa y la banda musical URL destacaron en este evento deportivo y cultural, que tuvo como objetivo hacer que se respeten los espacios libres de humo de tabaco, fue esta Universidad pionera en este tema.

En junio se inició el programa de yoga, que ha tenido mucha aceptación dentro de la comunidad landivariana, los días lunes y viernes en horario de 12:30 a 13:30 horas y tendrá una duración de 4 meses. Además, en este mes se llevó a cabo la segunda jornada de donación de sangre los días 18 y 19, siempre con el apoyo del Banco Nacional de Sangre del MSPAS, en esta ocasión se ayudó a los hospitales nacionales de Chimaltenango y Antigua Guatemala.

Fue un primer ciclo en el que se hicieron múltiples actividades que promovieron la salud integral, al motivar a la comunidad landivariana a llevar un estilo de vida saludable. Se prevé un segundo ciclo que tendrá varias acciones también. Con las que se busca darle la importancia que se merece el prevenir problemas de salud y poder brindar, como siempre, una atención con alta calidad humana y científica, que contribuya a la excelencia en la formación integral, con los valores que sustenta la misión de la URL.

El Celasi diariamente hace evaluaciones médicas, nutricionales y psicológicas a los estudiantes becados de los campus y sedes

de la Universidad, que permiten identificar factores de riesgo que afectan o pueden llegar a perjudicar a los estudiantes física o mentalmente, tanto en el área académica como en su desarrollo personal y familiar. Siendo así, se les entregan las herramientas para enfrentar de manera adecuada los mismos. Los resultados de estas evaluaciones se envían a las autoridades de cada campus y las sedes, para tomar las acciones pertinentes, con el fin de contribuir al buen desenvolvimiento de los estudiantes becados, a su formación integral y a que puedan llegar a ser sanos profesionales de éxito. Estas evaluaciones se realizaron a un total 579 estudiantes becados en los campus de: Huehuetenango, Zacapa, Cobán y Quiché, también en las sedes de: Jutiapa, Antigua Guatemala y Escuintla.

Durante 2019 también se efectuaron las evaluaciones antes mencionadas, además de un control de estudios de laboratorio como: glicemia pre prandial (niveles de azúcar en sangre en ayunas), perfil de lípidos que incluye colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos y riesgo cardiovascular a los colaboradores de los campus y sedes de la Universidad, esto con el objetivo de conocer el perfil de salud de los trabajadores, los factores de riesgo a los que están expuestos y la forma en que estos pueden afectar su desempeño laboral. Con los resultados obtenidos, se les proveerá de las herramientas y los lineamientos para la construcción o reconstrucción de estilos de vida saludables acordes a la realidad nacional, condiciones socioeconómicas y culturales.

La mejora de estos estilos de vida influye directamente en el rendimiento laboral y tienen un impacto positivo en el entorno, toda vez que los colaboradores sean modelos de réplica en los ámbitos familiares y laborales. De tal forma se fortalece y se trabaja activamente en la construcción de una comunidad universitaria saludable.

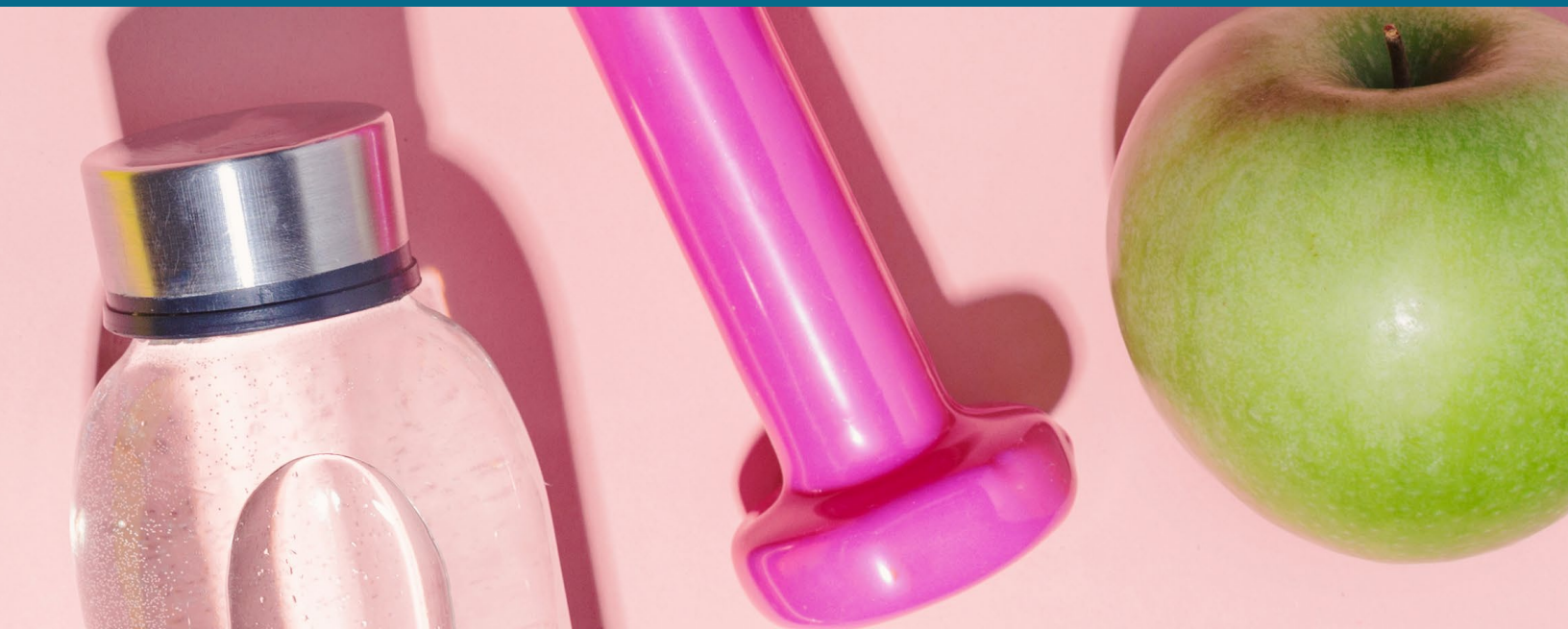
Por último, pero con una gran satisfacción le informamos que en junio el Celasi recibió un reconocimiento por parte del MSPAS al a través del Programa de Medicina Transfusional y Bancos de

Sangre, por la valiosa contribución en la promoción de la donación voluntaria de sangre en beneficio de la población guatemalteca. Dicho reconocimiento se recibió en el acto de conmemoración al Día Mundial del Donante de Sangre, esto motiva a seguir trabajando en la promoción y prevención en salud, 100% Actitud = 100% Salud.





SALUD INTEGRAL





# IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN EN ADULTOS

---

**DRA. AURA ROSARIO RUÍZ EGUIZABAL**

Médica, Jornada Matutina

Las vacunas son productos comprendidos por una suspensión de microorganismos que pueden estar muertos o inactivados, cuyo resultado es generar una respuesta en las defensas de la infección clínica o inaparente; sin embargo, no presentan el cuadro clínico característico de la enfermedad. Son consideradas el método más eficaz de prevención de las enfermedades infecciosas.

## DATOS INTERESANTES SOBRE LA VACUNACIÓN

1. Previenen enfermedades mortales.
2. La Organización Mundial de la Salud (OMS), propone 10 vacunas fundamentales en niños y adultos.
3. La vacunación protege también a los no vacunados.
4. Constituye uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible a alcanzar.

5. Cada año, se realizan dos jornadas de vacunación multitudinaria, llamada «Semana de la Vacunación en las Américas».
6. La vacunación salva 2.5 millones de vidas al año.
7. Ya hay vacunas en estudio para prevenir dengue y malaria.
8. La mortalidad mundial se ha reducido en un 84%, por las vacunas.
9. Las vacunas sirven como línea de defensa para prevenir la resistencia a los antibióticos.
10. Las enfermedades prevenibles por vacunas causan mayor mortalidad que el VIH, el cáncer o los accidentes.

# ESQUEMA DE VACUNACIÓN RECOMENDADO EN ADULTOS

## CALENDARIO DE INMUNIZACIONES EN ADOLESCENTES Y ADULTOS

| NOMBRE DE LA VACUNA                        | EDAD RECOMENDADA   | DOSIS QUE SE APLICAN                           |
|--|--|--|
| Influenza o gripe                          | A partir de los 11 años<br>Embarazo                        | 1 dosis anual                                  |
| DTP (difteria, tétanos y tos ferina)       | Entre 11 y 26 años<br>A partir de los 26 años<br>Embarazo  | 1 dosis<br>1 dosis cada 10 años<br>3 dosis     |
| Varicela                                   | A partir de los 11 años                                    | 2 dosis  |
| Varicela zóster                            | Mayores de 60 años o si tienen alguna condición específica | 1 dosis  |
| VPH (virus del papiloma humano) en mujeres | Menores de 45 años   | 2 o 3 dosis, dependiendo del tipo de vacuna    |
| VPH hombres                                | Menores de 26 años   | 2 o 3 dosis, dependiendo del tipo de vacuna.   |
| Hepatitis A                                | A partir de los 11 años                                    | 2 dosis  |
| Hepatitis B                                | Menores de 26 años<br>A partir de los 26 años              | 3 dosis<br>3 dosis, si tiene factor de riesgo. |
| SRP (sarampión, paperas y rubéola)         | Menores de 49 años   | 1 o 2 dosis                                    |

Fuente: Savio, Celi y Sartori (2017)

# PROGRAMA DE INMUNIZACIONES EN CELASI

En el Celasi, se cuentan con tres vacunas que se administran a estudiantes, colaboradores y personas invitadas; con el objetivo de la promoción de una Universidad saludable, a continuación, se enumeran junto a los síntomas de las enfermedades que previenen.

## VACUNAS ADMINISTRADAS EN CELASI

| NOMBRE DE LA VACUNA    | DISPONIBILIDAD          | SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD  |
|------------------------|-------------------------|---|
| Influenza o gripe      | Estacional, en jornadas | Fiebre, dolor de articulaciones, escalofríos, dolor de cabeza y tos seca.   |
| Hepatitis B            | Siempre                 | Color amarillo de la piel (ictericia) y malestar general.   |
| Difteria, tétanos (DT) | Siempre                 | Difteria: dolor de garganta, fiebre y una placa gris en fondo de garganta.<br><br>Tétanos: dolor muscular, dolor de cabeza, fiebre, convulsiones. |

Fuente: Celasi y Pasquín et al. (2005)

## CONTRAINDICACIONES GENERALES DE LA VACUNACIÓN EN LOS ADULTOS

Una contraindicación se define como una condición del paciente que aumenta de forma considerable las posibilidades de una reacción secundaria severa. Este tema ha sido ampliamente discutido por expertos, ya que las verdaderas contraindicaciones para no recibir una vacuna son muy pocas, porque la tecnología de las nuevas vacunas las hace muy seguras y con poca probabilidad de efectos secundarios. A continuación, se enumeran las contraindicaciones verdaderas para la no colocación de vacunas en adultos.

- Historia de reacciones graves como: fiebre (mayor de 40.5°C) y alergias, en este caso no se debe poner la vacuna causante de las reacciones.
- Reacción alérgica a algún componente, en este caso se debe administrar el preparado sin el componente que causa la alergia.
- Embarazo o deficiencias inmunes, se deben evitar que tengan microorganismos vivos o atenuados.
- Episodios alérgicos agudos, hay que retrasar su colocación.
- Enfermedades: fiebre mayor a 38.5°C, cáncer, enfermedad del corazón o de los riñones; también hay que retrasar la inoculación.

## ¿POR QUÉ LA VACUNACIÓN PUEDE HACER LA DIFERENCIA ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE?

La vacunación constituye uno de los métodos más eficaces para disminuir la mortalidad por las enfermedades infecciosas, ya que mejora la salud de las personas, aumentan la esperanza de vida y protegen a los demás. Algunos de los beneficios que aporta son:

- Disminuye la aparición de las enfermedades infecciosas.
- Reduce la gravedad de la enfermedad, en caso de contraerla.
- Se rompe la cadena de transmisión de la infección.

A lo largo de la vida, aprendemos que las vacunas son especialmente importantes para la infancia. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que en los adultos es igual de importante la vacunación, sobre todo si hay otras enfermedades preexistentes, embarazo o condiciones especiales. Según datos de la OMS (2017), la vacunación salva cada año a 2.5 millones de personas y previenen 60 muertes por hora en todo el mundo. Por otro lado, 2 millones de personas mueren por no tener acceso a las vacunas o por no querer colocárselas. Por esto, es importante reconocer la vacunación como un derecho y una responsabilidad, que tendrá un impacto no solo a nivel personal, sino también a nivel comunitario.



## REFERENCIAS

- Savio, E., Celi, P., y Sartori, G. (2017). *Vacunaciones de los adultos. Manual práctico*. Ecuador: Asociación Panamericana de Infectología.
- Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. (2018). *Recomendaciones de Vacunación para Adultos y Mayores 2018-2019*. España: IMC, S.A.
- Pasquín, M.J., Batalla, C., Comín-Bertrán, E., Pericas-Bosch, J., Rufino-González, J. y Mayer-Pujadas, M.A. (2005). Prevención de las Enfermedades Infecciosas. *Atención Primaria* (36), 66-84.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (noviembre de 2017). *Difteria*. Recuperado de <https://www.who.int/features/qa/diphtheria/es/>
- Cortés, L., Domínguez, M. y Simón, M.A. (2012). Hepatitis B. *Gastroenterología y Hepatología. Problemas comunes en la práctica clínica* (2), 769-786.



# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DIVERTICULAR?

---

SOFIA ANDREA QUIÑONEZ BARRERA

Estudiante de la Práctica Profesional Supervisada (PPS, 1) Nutrición

Consiste en una patología que se divide en dos condiciones: diverticulosis que es la formación de pequeños sacos (divertículo) dentro de la estructura interna del colon y diverticulitis que comprende la inflamación provocada por la acumulación de bacterias y sustancias dentro de estos sacos, que conduce a la formación de abscesos, perforación, hemorragia y obstrucción.

## SÍNTOMAS

La enfermedad diverticular cursa de modo silencioso, sin embargo, cuando produce síntomas estos consisten en:

- Episodios de dolor en la parte inferior del abdomen
- Estreñimiento y/o diarrea
- Cólico
- Distensión
- Náuseas
- Vómitos
- Escalofríos
- Fiebre

## CAUSAS

Actualmente se desconoce la causa principal de esta enfermedad, sin embargo, se sabe que este trastorno tiene mayor incidencia en mayores de 40 años, también existen factores genéticos, que juegan un rol importante para el desarrollo de la enfermedad, así mismo, el estreñimiento crónico, una dieta pobre en fibra y un estilo de vida sedentario, también se relacionan con la enfermedad.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Debido a que esta enfermedad se desarrolla silenciosamente, es indispensable realizar diversos estudios confirmatorios, que además permiten excluir otro tipo de enfermedad, como la colonoscopia, enema de bario o realizar una tomografía.

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Actualmente se considera que una dieta rica en fibra, junto con los líquidos promueve la formación de heces y facilitan la defecación de las mismas, por lo que se evita de esta manera de esta manera el estreñimiento. También se ha demostrado que los probióticos pueden ayudar a sobrellevar los síntomas y a su prevención. En el caso de la fibra, la ingesta recomendada es de 25 gramos por día para mujeres adultas y 38 para los hombres.

## ALIMENTOS FUENTES DE FIBRA

| ALIMENTO                | UNIDAD DE MEDIDA | GRAMOS POR PORCIÓN |
|-------------------------|------------------|--------------------|
| FRUTAS                  |                  |                    |
| Pera                    | 1 unidad         | 4.3g               |
| Frambuesas              | ½ taza           | 4g                 |
| Moras                   | ½ taza           | 3.8g               |
| Compota de ciruela pasa |                  | 3.8g               |
| Higos secos             | ¼ de taza        | 3.7g               |
| Dátiles                 | ¼ de taza        | 3.6g               |
| Manzana con cáscara     | 1 unidad         | 3.3g               |
| Naranja                 | 1 unidad         | 3.1g               |
| Guayaba                 | 1 unidad mediana | 3g                 |
| VEGETALES               |                  |                    |
| Corazones de alcachofa  | 1 unidad         | 6.5g               |
| Retoños de soja cocida  | ½ taza           | 3.8g               |
| Espinacas cocidas       | ½ taza           | 3.5g               |
| Calabaza cocida         | ½ taza           | 2.9g               |
| Nabo cocido             | ½ taza           | 2.8g               |
| Brócoli cocido          | ½ taza           | 2.8g               |
| Arvejas cocidas         | ½ taza           | 2.5g               |

| LEGUMINOSAS                    |        |      |
|--------------------------------|--------|------|
| Frijoles blancos cocidos       | ½ taza | 9.5g |
| Frijoles rojos cocidos         | ½ taza | 8.2g |
| Lentejas cocidas               | ½ taza | 7.8g |
| Frijoles negros cocidos        | ½ taza | 7.5g |
| Habas cocidas                  | ½ taza | 6.6g |
| Garbanzos cocidos              | ½ taza | 6.2g |
| Cereales                       |        |      |
| Salvado de trigo               | ½ taza | 8.8g |
| Avena                          | ¼ taza | 3.6g |
| Cereal de desayuno con salvado | ½ taza | 2.5g |

Fuente: Mahan y Escott-strump (2012)

## REFERENCIAS

- Fluxá, D. y Quera, R. (2017). Enfermedad diverticular: mitos y realidades. *Revista médica de Chile*, 145(2), 201-208. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000200009>
- Aller de la Fuente, R. (2005). Enfermedad diverticular del colon. *Revista Española de Enfermedades Digestivas*, 97(6), 458. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113001082005000600009&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113001082005000600009&lng=es&tlng=es).
- Escott-stump, S. (2016). *Nutrición Diagnóstico y tratamiento*. (8.ª ed.). Barcelona: Wolters Kluwer.
- Mahan, L. y Escott-strump, S. (2012). *Krause Dietoterapia*. (13.ª ed.). España: Elserv Saunders.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2019). Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/diverticulosis-diverticulitis/tratamiento>
- Medlineplusgov. (2019). Recuperado de <https://medlineplus.gov/diverticulosisanddiverticulitis.html>





# GOTA E HIPERURICEMIA

---

**SOFÍA ANDREA QUIÑONEZ BARRERA**

Estudiante de la Práctica Profesional Supervisada (PPS, 1) Nutrición

La hiperuricemia se produce debido a un incremento en la producción de ácido úrico causado por la disminución de la excreta o por un desbalance entre la producción y la eliminación, en el caso de la producción excesiva se debe a que existe una mayor ingesta de alimentos altos en contenido de purinas, tales como carnes rojas, mariscos, vísceras, mientras que en el caso de la eliminación se debe al uso de algunos medicamentos, tal es caso de los diuréticos (Escott-stump, 2016).

La hiperuricemia predispone a presentar manifestaciones clínicas tales como artritis gotosa, urolitiasis y disfunción renal. A consecuencia de este desbalance se promueve la formación de cristales de ácido úrico concentrándose en algunos tejidos, principalmente en las articulaciones y en el líquido articular Longo *et al.* (2012).

La gota es una de las enfermedades que se ha registrado desde la antigüedad y se le ha relacionado con los excesos alimenticios (Álvarez-Lario y Alonso-Valdivielso, 2014). Es un trastorno metabólico que suele aparecer después de los 35 años, afecta mayormente a los hombres en etapa media de la vida o de edad avanzada, así como a mujeres postmenopáusicas. Se caracteriza por una acumulación excesiva de ácido úrico en sangre.

El ácido úrico es un compuesto que se origina como producto final del metabolismo de las purinas el valor de este compuesto se mantiene en cifras inferiores a 7mg/dl en hombres y 6 mg/dl en mujeres, por encima de esta cantidad ya se considera hiperuricemia (Niesvaara y Leiva, 2006).

La gota comienza en forma de artritis aguda que generalmente afectan únicamente una articulación (monoartritis) principalmente en el pie, tobillo hasta extenderse a la rodilla, la sintomatología inicial es una articulación muy dolorosa, enrojecida y caliente (Benyon, O'neale y Yeong, 2013).

## CLASIFICACIÓN

La hiperuricemia y la gota se pueden clasificar como primaria o secundaria.

Es de suma importancia catalogar la hiperuricemia debido a que de esta manera se puede conocer el origen del trastorno; según se deba por un aumento de la producción, reducción de la eliminación o la combinación de ambos procesos (Longo *et al*, 2012).

## GOTA PRIMARIA

Este trastorno se debe a un desbalance metabólico de las purinas de origen hereditario, como el defecto de disminución de la secreción renal de ácido úrico, es el caso de algunos síndromes (Lozano, 2004).

## GOTA SECUNDARIA

Aquellos casos donde el origen de la hiperuricemia es adquirido, a consecuencia de otros procesos, es por ello se le denomina secundario. En esta clasificación se puede encontrar la hiperproducción de ácido úrico de origen nutricional o el asociado a enfermedades, la hipoexcreción de ácido úrico a consecuencia del uso de fármacos o secundaria a enfermedad renal y otras complicaciones metabólicas (Niesvaara, 2006).

## FACTORES DIETÉTICOS RELACIONADOS CON LA GOTA

Dado que la alimentación y la predisposición de padecer gota es un trastorno adquirido se puede clasificar como una gota secundaria. Existen diversos alimentos que pueden conducir a la enfermedad, concretamente los alimentos ricos en purinas, como alimentos se presentan a continuación.

| ALIMENTOS ALTOS EN PURINAS QUE AUMENTAN EL RIESGO DE HIPERURICEMIA Y GOTA  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Carnes</li><li>● Vísceras</li><li>● Mariscos</li><li>● Legumbres</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Extractos de levadura</li><li>● Bebidas alcohólicas</li><li>● Refrescos</li><li>● Jugos endulzados</li></ul> |

Fuente: Álvarez-Lario y Alonso-Valdivielso (2014)

Por ello es prudente recomendar que los pacientes que padecen o están en riesgo de desarrollar gota su dieta sea variada y equilibrada, con ingesta limitada de alimentos de origen animal (Mahan, 2012). El consumo de alcohol se asocia con niveles más altos de uricemia y gota, sin embargo, depende la cantidad de bebida. Se ha determinado que 50 mililitros o más de alcohol, así como dos o más cervezas diarias aumenta el riesgo de padecer la enfermedad. (Álvarez-Lario y Alonso-Valdivielso, 2014). De igual forma, los refrescos y jugos endulzados debido a las grandes cantidades de fructosa, se ha demostrado que tiene un efecto directo sobre el metabolismo del ácido úrico, consecuentemente provoca un aumento y tiene un efecto directo sobre el riesgo de padecer resistencia a la insulina y diabetes (Álvarez-Lario y Alonso-Valdivielso, 2014).

Así como existen alimentos que favorecen la acumulación de ácido úrico, también hay los que tienen efecto protector, en la siguiente tabla se enumeran.

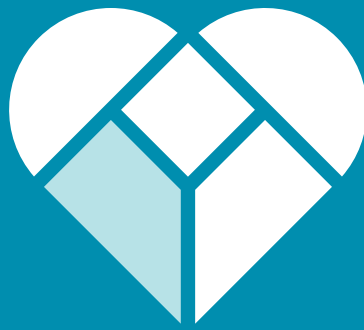
| ALIMENTOS PROTECTORES   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vegetales</li> <li>● Fibra</li> <li>● Café</li> <li>● Cerezas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Frambuesas</li> <li>● Granada</li> <li>● Fresas</li> <li>● Lácteos descremados</li> </ul> |

Fuente: Mahan y Escott-strump (2012)

## REFERENCIAS

- Álvarez-Lario, B. y Alonso-Valdivielso, J. L. (2014). Hiperuricemia y gota: El papel de la dieta. *Nutrición Hospitalaria*, 29(4), 760-770. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.4.7196>
- Benyon, S., O'neale, J. y Yeong, M. (2013). *Lo esencial en metabolismo y nutrición*. (4.<sup>a</sup> ed.). España: Elsevier.
- Escott-stump, S. (2016). *Nutrición Diagnóstico y tratamiento*. (8.<sup>a</sup> ed.). Barcelona: Wolters Kluwer.
- Longo Joseph Dan Longo; Antohony Fauci; Dennis Kasper; Stephen Hauser; J. Jameson. (2012). *Harrison principios de medicina interna*. (18.<sup>a</sup> ed.). México: Mc Graw Hill.
- Lozano, J. (2004). Hiperuricemia y gota clasificacion, clinica y tratamiento. *OFFARM*, 23(5), 82-88.
- Mahan L. y Escott-strump, S. (2012). *Krause Dietoterapia*. (13.<sup>a</sup> ed.). España: Elsiver Saunders.
- Niesvaara, C. y Leiva, A. (2006). Revisión y actualización de la hiperuricemia. *SEMG*, 88(1), 593-602.





# SALUD PSICOLÓGICA







# DESINTOXICANDO RELACIONES INTERPERSONALES

---

MGTR. RAQUEL MARROQUÍN

Psicóloga

Si alguna vez tuvo la oportunidad de ver la famosa saga de Harry Potter, ¿recuerda a los tenebrosos *dementores*? ¿Esos seres oscuros que succionaban el alma? La mayoría de expertos en psicología coinciden y definen a una persona tóxica como aquella que drena la energía; incluso a veces puede terminar consumiéndole la vida. Por ello es preciso ser asertivos y tener la suficiente madurez emocional al momento que le toque convivir con esos *dementores*, que a menudo merodean alrededor de la vida cotidiana de cada persona.

Si después de estar con alguien se siente frustrado, estresado, angustiado y triste o, por el contrario, siente alivio cuando se queda a solas ¡Ojo! Seguramente está ante una persona tóxica. Estas tienden a construir muros y fronteras a nuestro alrededor, muros que crecen y crecen hasta que no nos dejan ver el horizonte. Es allí cuando comenzamos a sentirnos atrapados, como en un cuarto oscuro que no tiene salida.

No solo las enfermedades bacterianas o los virus se contagian, las emociones también: las buenas y las malas. Contagiarse de negatividad y pesimismo puede llegar a destruir nuestra autoestima, dependiendo el nivel de toxicidad que tenga la persona con la que nos toca coexistir.

De acuerdo con Kabato (s.f.) una persona tóxica es alguien «profundamente insegura y egoísta que necesita estar cerca de alguien (su víctima) para entablar una relación absorbente que le permita descargar sus frustraciones». Según el especialista, este tipo de gente no aporta nada positivo a una relación, se dedican a robar la energía y alegría de los demás, para así lograr sentirse bien con ellos mismos.

En una publicación del diario *El País*, el psicólogo experimentado en gestión de la tristeza, Jesús Matos (citado por Tovar, 2018) aseveró que 1 de cada 100 personas presenta rasgos psicopáticos tóxicos. Además, indicó que el nivel de toxicidad aumenta en el entorno laboral. ¿Se le vino a la mente alguien con quién trabaja? Ese sujeto que se dedica a: criticar, juzgar, hablar mal de sus compañeros para sobresalir y ser reconocida por hacer quedar mal a los demás... Sí, es un ente tóxico que refleja inmadurez emocional y una gran inseguridad. Trabajar con este tipo de individuos puede causar un desgaste emocional y/o estrés laboral, creando un ambiente negativo para la empresa o institución.

## LA RADIOGRAFÍA DE SERES TÓXICOS

Cuando se trata de personas cercanas, amigos, pareja o familiares; se vuelve más difícil identificar la toxicidad de los individuos. Por el cariño, el afecto o admiración que se les tiene, se tiende a aceptar sus malas conductas, a disculparlos por sus fallos, hasta se llega a sentir compasión por ellos o ellas, pues tienen la gran habilidad de victimizarse y manipular a su antojo.

## TIPOS Y PERFILES

1. Los **victimistas**: son capaces de manipular a las personas haciéndolos sentir culpables y responsables de su situación.
2. Los **minimizadores**: no muestran empatía por los demás, mucho menos si se trata de éxitos ajenos, son egoístas e incapaces de felicitar el esfuerzo de su víctima.
3. Los **agresivos**: son los que elevan la voz, los que insultan verbalmente a los demás. Tienden a decir palabras hirientes y humillantes, con el fin de debilitar a su víctima faltándole el respeto.
4. Los **manipuladores**: tienen la habilidad de mentir, de engañar a su víctima para obtener su objetivo, sin importar si dañan a los demás.
5. Los **criticones**: son expertos en hablar mal de la gente, inventan rumores, con el fin único de hacerlos quedar mal.
6. Los pesimistas: las quejas son su especialidad, lo hacen todos los días.
7. Los tiranos: son los que ordenan y mandan para compensar su baja autoestima e inseguridad.
8. Los rencorosos: son los que siempre recuerdan y reprochan situaciones del pasado.

9. Los dependientes: a través de la manipulación, logran que su víctima esté para ellos siempre, en todo momento. Se vuelven dependientes a ellos, necesitan de su escucha y de sus consejos. Pueden molestarse si su víctima no les brinda la atención que demandan o pueden sentirse celosos de verlos con otras personas. Logran alejar a la víctima de sus verdaderas amistades.
  
10. Los **narcisistas**: son aquellos que confían plenamente en su perfección y no soportan que les lleven la contraria, jamás dejan de hablar de ellos mismos. Siempre dan lecciones sobre cómo se tienen que hacer las cosas y creen tener el derecho a descalificar y menospreciar al que contradiga sus decisiones o creencias. Puede ser el más letal de todas las personas tóxicas, por su falta de empatía.

También existen distintos niveles e intensidades de toxicidad. Según Rizaldos (2019) «hay personas que tienen comportamientos que nos molestan; otras que nos contagian su toxicidad y, por último, están esas otras que pueden llegar incluso a destruirnos emocionalmente». Entre los básicos y más claros ejemplos de roles de personas tóxicas destacan: los típicos casos de padres controladores, la pareja celosa o los compañeros de trabajo envidiosos.

## ¿QUÉ HACER ANTE UN SER TÓXICO?

Es sumamente importante mencionar que la salida más beneficiosa para dejar de ser víctima de una persona tóxica es la lejanía total. Sin embargo, no siempre es posible puesto que, en la mayoría de casos, son quienes nos rodean, es decir, los familiares, compañeros de trabajo, los mejores amigos e incluso la pareja.

Según Rizaldos (2019) estos son algunos *tips* que le pueden ayudar a sanar o cortar una relación tóxica:

1. Fortalecer siempre las emociones y autoestima con ayuda profesional.
2. La mejor herramienta para no «intoxicarse» es quererse a sí mismo y valorarse.
3. Se debe identificar a las personas tóxicas que le afectan.
4. Poner límites y aprender a decir «no».
5. Evitar cualquier enfrentamiento y recurrir siempre a la asertividad.
6. Ser empáticos, comprender que la persona tóxica tiene un problema de salud mental que debe resolver.
7. Otorgar una alternativa para la solución de conflicto, es decir, se le debe hacer saber que algunos de sus comportamientos hacen daño, a quienes le rodean para que reflexione sobre su conducta y los efectos colaterales que provoca.
8. Cortar por lo sano la relación tóxica, alejándose por completo. Si no puede, debe mantener una distancia prudencial.

¡Cuidado! Nosotros también podemos ser tóxicos

Los seres humanos son imperfectos y tienden, por naturaleza, a cometer errores. Muchas veces le tocará convivir con personas tóxicas y otras, tendrá que evaluar si usted mismo está incubando toxinas o virus que en el futuro podrían contagiar a los demás. Ciertamente es casi inevitable poseer alguna característica tóxica, principalmente si se mueve dentro de ambientes tóxicos.

Debe estar atento y ser más consciente de las consecuencias negativas que traen las personas tóxicas a la vida de cada cual, evalúe sus ambientes para identificar las características mencionadas anteriormente, así sabrá tomar decisiones sanas acerca de sus relaciones interpersonales.

Del mismo modo, si alguien tiene un comportamiento con el que se entristece o se enfada quizás pueda, sin etiquetarlo de tóxico, hacérselo saber. Todos pueden tener comportamientos «tóxicos» para otros en algún momento de sus vidas. En esos momentos quizás agradezca que la gente a su alrededor se lo diga y le dé la oportunidad de cambiar en lugar de clasificarlo, apartarlo y marcharse (Alonso, 2018).

## LE SUGIERO REALIZAR ESTE PEQUEÑO EXAMEN DE CONCIENCIA:

- ¿Siempre ha sido altruista y generoso?
- ¿Ha tenido épocas en las que ha sido quejón?
- ¿No se ha compadecido nunca de sí mismo poniéndose en el rol de víctima?
- ¿Siempre ha tenido claras sus metas en la vida?
- ¿No le ha faltado nunca empatía a la hora de gestionar un conflicto?

Es completamente normal que algunas respuestas no hayan sido positivas. Así que es hora de ponerse a trabajar en sus emociones para fortalecer su positivismo y esparcirlo a donde quiera que vaya. ¡Conviértase en persona vitamina y no en persona toxina!

Recuerde que la empatía le hace ser ente de luz. ¡Sea empático! ¡Sea luz! Debe luchar día a día por ser positivo y recargar de buenas energías a los demás.

## REFERENCIAS

- Alonso, I. (21 de octubre de 2018). Las personas tóxicas no existen. *Levante*. Recuperado de <https://www.levante-emv.com/a-mi-aire/2018/09/21/personas-toxicas-existen/1770628.html>
- Kabato, I. (s.f.). *¿Qué es la gente tóxica?* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-la-gente-toxica/>
- Rizaldos, M. (6 de junio de 2019). Cómo vivir con una persona tóxica. *La mente es maravillosa*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-convivir-con-una-persona-toxica/>
- Tovar, A. (9 de mayo de 2018). Seis señales de que está siendo víctima de una persona «Tóxica» *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2018/05/04/buenavida/1525448603\\_698352.html](https://elpais.com/elpais/2018/05/04/buenavida/1525448603_698352.html)



# GHOSTING

---

LCDA. KAREN RODRÍGUEZ

Psicóloga Clínica

«Ghosting» ha surgido como una nueva estrategia para terminar una relación. La accesibilidad que se tiene ahora a las redes sociales hace que sea más fácil interactuar virtualmente con las personas, que de manera física. Ello hace que las interacciones con otros sean, más que todo, superficiales; por lo que recurrir simplemente a «desaparecer» o ignorar a la otra persona se convierte en la opción más fácil.

Se puede definir «ghosting» como la práctica de cortar, intencionalmente, todo contacto con la otra persona de manera súbita. El ghosting no es exclusivo de las relaciones de pareja, pues puede darse también en relaciones de amistad. Solo puede ser considerado como ghosting cuando ya hubo interacción y comunicación previa, puede darse en cualquier etapa de una relación. No está directamente relacionado a un género en específico, pero sí con la madurez y habilidades de comunicación de la persona que lo hace.

El ghosting no es una práctica nueva, pero sí ha aumentado la frecuencia con que sucede en las relaciones interpersonales; ello se debe al aumento y fácil acceso a las redes sociales y sitios en línea. Las consecuencias de ser víctima de ghosting pueden ser devastadoras, en especial para quienes vienen lidiando con problemas de baja autoestima o ansiedad; pues se crea un escenario de ambigüedad en el que no se sabe cómo reaccionar porque no hay una respuesta clara que justifique la desaparición repentina. Al cuestionarse y querer buscar respuestas se llega a percibir este distanciamiento de la persona de una manera dañina,

en la que se manejan ideas negativas sobre la propia validez como persona.

Ghosting es una forma de aplicar la ley del hielo, táctica que podría considerarse como crueldad emocional; ya que quien termina la relación no tiene que evidenciar las consecuencias de su acción en contra de la otra persona.

## RAZONES DEL GHOSTING

No hay una sola causa por la cual las personas opten por esta práctica, cada quien tendrá diversos motivos para cortar relaciones. Algunos recurren a ella como una manera de evitar conflictos, por miedo de afrontar esa incomodidad emocional o por falta de conexión con la otra persona. Esta medida podría estar basada en la creencia que al no tocar el tema la distancia será menos dolorosa o también en la idea de que con la propia acción de desaparecer ya se deja claro, a la otra persona, la decisión de cortar la relación; como manera de evitar ser directo y claro.

Otra razón a tomar en cuenta es pensar en hacer ghosting como manera de huir de una relación donde no se pronostica una buena interacción. El iniciador puede llegar al ghosting cuando no percibe un interés de la otra persona o incluso de él mismo. Otro motivo es para no verse mal, es decir, para evitar estar en una situación donde pueda salir humillado o pueda perder cierto status o respeto.

## EFECTOS DEL GHOSTING

Los efectos son otros aspectos que varían dependiendo del nivel de significancia que la persona tenía para quien que fue víctima de esta práctica. En el caso de una persona poco conocida el acto del ghosting se verá como una molestia leve, que se supera casi instantáneamente. Ahora bien, al hablar de relaciones de pareja o de amistades íntimas puede llegar a tener un impacto bastante doloroso y angustiante.

Para muchas personas, hacer ghosting puede ser percibido como un sentimiento de falta de respeto, de ser usado y desechado. Al darse como una acción repentina, deja a la persona manejando cierta incertidumbre acerca de qué ha pasado. Como se mencionó anteriormente, si la persona viene lidiando con problemas emocionales como ansiedad o una baja autoestima, un acto de ghosting refuerza estas creencias negativas, ya que puede interpretarse como un acto de rechazo.

La práctica del ghosting no permite a la persona que lo sufre lograr cerrar el ciclo, por no tener claros los motivos que llevaron a esta ruptura o incluso a cuestionarse si existe una ruptura.

## ¿CÓMO SUPERARLO?

Es importante tener claro que hacer ghosting es una forma cruel, cobarde e inmadura de afrontar una ruptura. Pasar por una situación de ghosting, dice más de la persona que lo hace que de quien lo recibe, lo cual es ajeno a la valía que se tiene como persona. Hacer ghosting es un indicador de que quien lo realiza no tiene la capacidad de lidiar con sus emociones o hacerle frente a las del otro y no entiende o no le importa el impacto que sus acciones tienen.

El primer paso es reconocer que se ha sido víctima de ghosting, para poder cesar todo cuestionamiento y no caer en una falsa esperanza de una próxima interacción. El ghosting no es un comportamiento normal, que no debe influir en la percepción que se tiene sobre las relaciones o que le predisponga en una futura relación. Recuerde que no todos los seres humanos son iguales.

Así mismo es preciso evitar buscar razones que justifiquen por qué el otro cortó todo tipo de interacción. Se debe ser objetivo, al evaluar las acciones del otro desde la propia percepción. Cuando la persona se valora a sí misma es más fácil que evalúe las acciones del otro y pueda poner límites basados en lo que se merece o no. De esta manera se logra reducir el valor significativo que se le da a la otra persona y se aumenta el valor propio.

También es necesario que se dé el espacio para identificar las emociones que esta situación generó, no hay que esconderlas, sino expresarlas. Dese tiempo para sanar, buscar grupos de apoyo y procesar este duelo a su manera y a su ritmo. Lo importante no es evitarlo, sino trabajarlo.

Evite afanarse en buscar respuestas o asumir como tales la información que recibe de él o ella, ya sea por comentarios, chismes o publicaciones en redes sociales. Esto solo refuerza el sentimiento y malestar con el que se está trabajando. Tampoco es recomendable contemplar la idea que, en algún momento, se tendrá una respuesta o una disculpa.

Acepte la situación y aprovéchela para encontrar una oportunidad de aprendizaje, fundamentalmente para futuras interacciones. Esto hace que las personas sean más fuertes emocionalmente y más objetivas al momento de evaluar las conductas que el otro le muestra y ello mejorará su capacidad de poner límites asertivos en próximas relaciones.

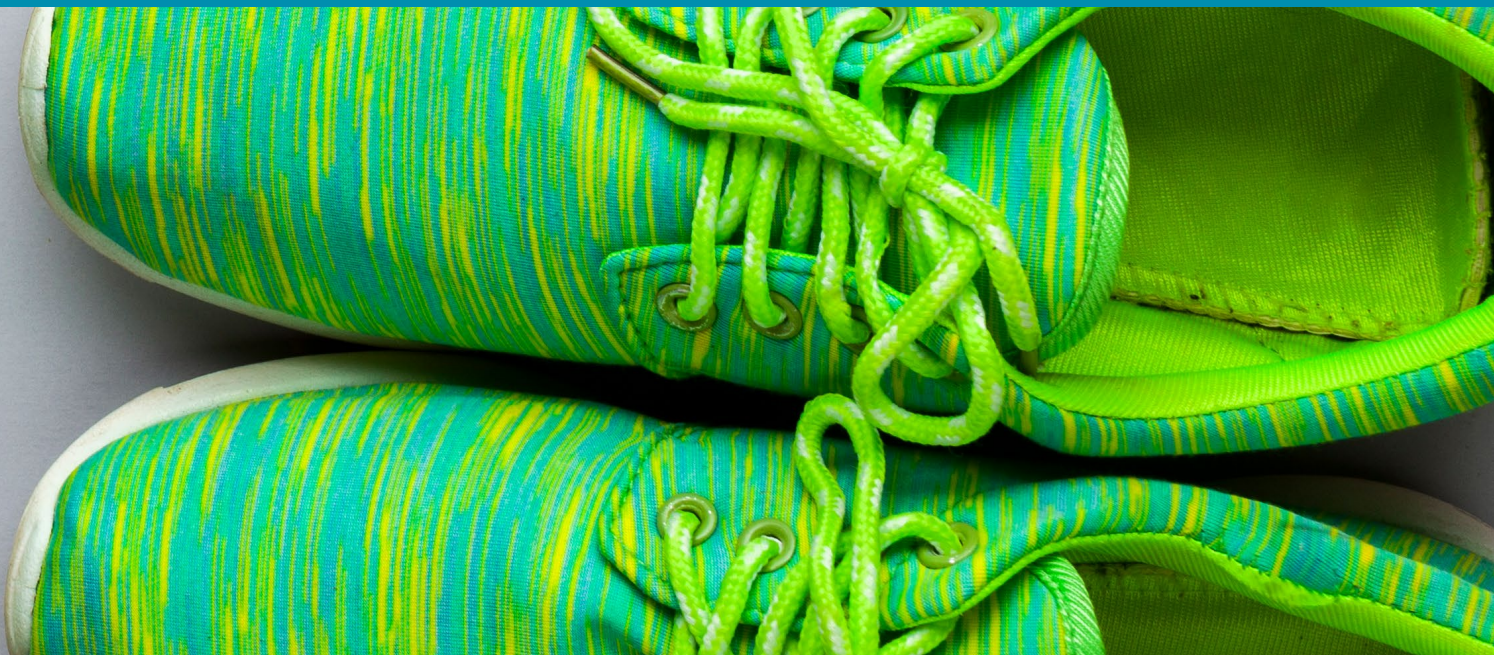
## REFERENCIAS

- Vilhauer, J. (27 de noviembre 2015). This is Why Ghosting Hurts So Much... and why it says nothing about your worthiness for love. [Esta es la razón por la que el ghosting duele tanto... y por qué no dice nada acerca de su dignidad para el amor.] *Psychology Today*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201511/is-why-ghosting-hurts-so-much>
- Castillero Mimenza, O. (s.f.). Ghosting: cortar la relación sin explicarse ni responder mensajes. *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiymente.com/social/ghosting>
- Guerri, M. (s.f.). Ghosting: la forma más cobarde de terminar una relación. *Psicoactiva*. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/ghosting-la-forma-mas-cobarde-terminar-una-relacion/>
- Goldfarb, A. (12 de marzo de 2018). An Emotional Guide to Being Ghosted. [Una guía emocional ante el ghosting]. *The Cut*. Recuperado de <https://www.thecut.com/2018/03/an-emotional-guide-to-being-ghosted.html>
- Lupo, T. (4 de septiembre del 2017). Now you see me, now you don't: Ghosting in romantic relationships. [Ahora me ves, ahora no. Ghosting en las relaciones románticas]. *Decide to Commit*. Recuperado de <https://decidetocommit.com/now-see-now-dont-ghosting-romantic-relationships/>





VIDA SALUDABLE







# COMER BIEN Y RICO: PROTEÍNAS Y VEGETALES

---

La importancia de las legumbres: Una opción saludable de proteína vegetal



## CEVICHE DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOYA (PROTEMÁS®)

### INGREDIENTES:

- 1 taza de Protemás
- Sazonador sabor camarón
- Hierba buena picada, 1 taza
- Cilantro picado, 1 taza
- 1 cebolla picada
- 5 tomates picados
- Jugo de limón al gusto
- Salsa soya y salsa inglesa al gusto
- 1 lata de jugo de vegetales
- Sal al gusto

### VER VÍDEO:



# ACTIVA TU MENTE:

## CRUCIGRAMA

---

Los pasatiempos, especialmente aquellos que promueven el uso de facultades mentales, son buenos para la salud mental. Le compartimos algunos beneficios y le presentamos un crucigrama relacionado con este boletín, *Bienestar Landivariano*.

### BENEFICIOS

- Mejora habilidades verbales y escritas.
- Previene la demencia senil (progreso degenerativo de las funciones mentales).
- Permite la buena resolución de problemas.
- Ayuda a ver las situaciones con patrones y perspectivas diferentes.
- Ayuda a relajarte.
- Saber la respuesta causa satisfacción y alegría.
- Son divertidos.

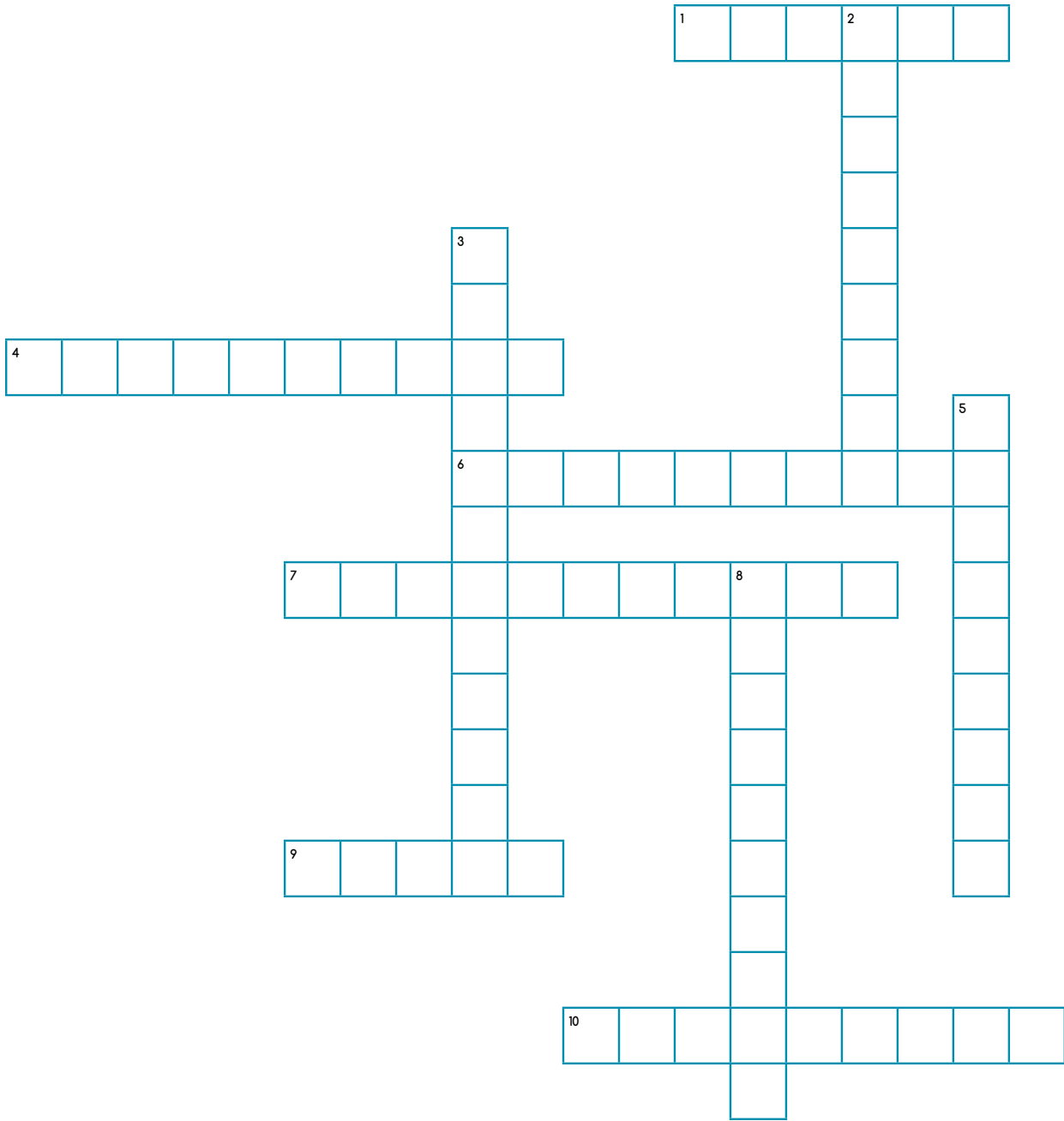
# PISTAS

## DE IZQUIERDA A DERECHA

1. Reacción común del cuerpo y mente ante los cambios.
4. Característica de una alimentación que incluye todos los nutrientes.
6. Espacio al aire libre que promueve en algunas personas la relajación y la tranquilidad sin costo alguno.
7. Profesional de la salud que vela por la salud visual.
9. Actitud ante la vida que resalta el lado cómico o risueño de diversas situaciones.
10. Actitud ante la vida que promueve encontrarle lo positivo o lo bueno a cada situación.

## HACIA ABAJO

2. Actividad que promueve encontrar formas creativas de reusar material no biodegradable.
3. Factor de riesgo en salud que se previene con 150 minutos de ejercicio a la semana. Sustantivo de «sedentario».
5. Característica de una universidad que promueve la salud física, mental, social y ambiental.
8. Técnica que se utiliza para corregir la dentadura.



**RESPUESTAS:**

- 1. Estrés
- 2. Reciclaje
- 3. Sedentarismo
- 4. Balanceada
- 5. Saludable
- 6. Naturaleza
- 7. Ortalmólogo
- 8. Ortodoncia
- 9. Humor
- 10. Optimismo

## REFERENCIAS

The Teacher's Corner. (diciembre de 2019). *Crucigrama elaborado con herramienta digital The Teacher's Corner*. Recuperado de <https://worksheets.theteacherscorner.net/make-your-own/crossword/>

Formación y Estudios. (diciembre de 2019). *Los beneficios de hacer pasatiempos, ¡tu cerebro y tu aprendizaje lo agradecerán!* Recuperada de <https://www.formacionyestudios.com/los-beneficios-de-hacer-pasatiempos-tu-cerebro-y-tu-aprendizaje-lo-agradeceran.html>

Esta publicación se distribuye de forma digital,  
fue finalizada en enero de 2020.

