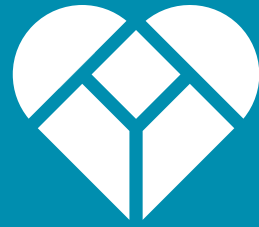


n.º 3, enero de 2020

BIENESTAR LANDIVARIANO



EDITORIAL
**CARA
PARENS**
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

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
UNIVERSIDAD SALUDABLE	1
<i>CURA PERSONALIS</i> –EL CUIDADO DE TODA LA PERSONA–	3
100% ACTITUD = 100% SALUD	7
CELASI SE INTEGRA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	9
ACTIVIDADES CELASI ENERO – JUNIO 2019	11
SALUD INTEGRAL	15
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
SALUD PSICOLÓGICA	37
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
VIDA SALUDABLE	53
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!

