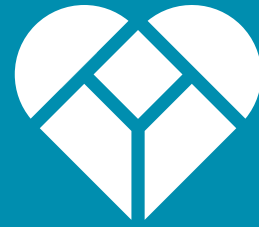


BIENESTAR LANDIVARIANO



613.05

B588 Bienestar Landivariano / Universidad Rafael Landívar, Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) «Pedro Arrupe, S. J.» -- Guatemala : Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens, 2020.

viii, 64 páginas, ilustraciones en color, incluye video. (Bienestar Landivariano, número 4, octubre de 2020)

Publicación semestral

ISBN de la edición digital - PDF: 978-9929-54-321-8

1. Promoción de la salud - Publicaciones electrónicas
2. COVID-19 - Publicaciones electrónicas
3. Psicología - Publicaciones electrónicas
4. Nutrición - Publicaciones electrónicas
 - i. Universidad Rafael Landívar, Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) «Pedro Arrupe, S. J.»
 - ii. t.

SCDD 22

BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 4, octubre de 2020

Periodicidad semestral



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

Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens.

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 de portada y portadillas por Adobe Stock y Freepik.

Sitio electrónico de la revista: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/CParens/Revista/Bienestar/>

Las opiniones expresadas en cada artículo, ensayo o documento son de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente compartidas por la Universidad Rafael Landívar

BIENESTAR LANDIVARIANO



n.º 4, octubre de 2020



EDITORIAL
**CARA
PARENS**
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

ÍNDICE

EDITORIAL	V
UNIVERSIDAD SALUDABLE	1
LO QUE DEBES SABER DE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19)	3
SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD COVID-19	4
¿CÓMO SE PROPAGA LA ENFERMEDAD COVID-19, SEGÚN INFORMACIÓN TOMADA DE LA OMS?	5
MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN PARA EVITAR CONTAGIARSE DE COVID-19	6
¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE CONTRAER COVID-19 Y DESARROLLAR EL CUADRO CLÍNICO GRAVE DE LA ENFERMEDAD?	8
¿EXISTE TRATAMIENTO O VACUNA PARA ESTA ENFERMEDAD?	8
USO DE MASCARILLA	9
100 % ACTITUD = 100 % SALUD	11
NOTICIAS CELASI-URL	13
SALUD INTEGRAL	17
MI SALUD, MI RESPONSABILIDAD	19

SALUD PSICOLÓGICA	23
MI RELACIÓN CONMIGO	25
ALCANZA TU MÁXIMO POTENCIAL	29
LA PIRÁMIDE DE NECESIDADES	30
CÓMO ALCANZAR LA AUTORREALIZACIÓN	33
APRENDIENDO A ACOMPAÑAR	37
SALUD NUTRICIONAL	43
ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO EN NIÑOS	45
FACTORES DE RIESGO	47
DIAGNÓSTICO	47
PRONÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA ESTEATOHEPATITIS NO ALCOHÓLICA	48
DIETA CETOGÉNICA O KETO EN EL MANEJO DE LA EPILEPSIA REFRACTARIA	51
VIDA SALUDABLE	57
EN CUARENTENA ¡CUIDA TU SALUD MENTAL!	
QUÉ ES Y CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL	59
RECETA AVOCADO TOAST	60

EDITORIAL

MGTR. NINGSIA LAM DE RODRÍGUEZ

Directora del Celasi

Hoy más que nunca se ve la importancia de ser conscientes del papel que juega el cuidado de nuestra salud, ante una crisis mundial como lo es la enfermedad por COVID-19; las acciones individuales repercuten en nosotros, en nuestros seres queridos y la población en general. La situación actual sirve como ejemplo de que se puede hacer énfasis sobre las medidas preventivas, las cuales desde años atrás han tenido y tienen un valor relevante en el tema de salud. Sin embargo, en la prisa del día a día, trivializamos los temas de valor y se pierden en situaciones superficiales. Tenemos la oportunidad de estimar la rutina, lo sencillo, lo que realmente cuenta. El contexto actual nos hace reflexionar que las medidas preventivas como el lavado de manos, que es una acción básica, favorecen el control de enfermedades virales, bacterianas y parasitarias.

Es por ello que el Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi), con el objetivo de la promoción y prevención en salud, realiza cada año una serie de actividades para fomentar el cuidado de la salud integral, entre ellas: donaciones voluntarias de sangre, las visitas a campus y sedes de la Universidad Rafael Landívar (URL) donde se realizan evaluaciones de riesgo a becados, así mismo la realización de talleres con personal administrativo, sobre temas de importancia como el caso de «Manejo del estrés y calidad de vida. Ante la situación actual, surge la necesidad de realizar talleres *online* sobre estilos de vida

saludables, temas de nutrición, creación de grupos de apoyo COVID-19, entre otros.

Para lograr un balance holístico en los temas de salud, es vital entablar una relación sana con nosotros mismos, reconocer nuestro valor, amarnos, respetarnos, darnos nuestro espacio, valorar y aprender a convivir con la soledad, así como establecer relaciones sanas con otros. En la medida que mejor estemos, mejor podremos servir y apoyar. Sin embargo, lograr este balance tiene relación con la priorización de las necesidades que cada uno de nosotros tenga establecidas y qué acciones estamos realizando para alcanzar nuestro máximo potencial. En el presente número, presentamos algunos consejos para este objetivo, como establecer metas, desarrollar creatividad, fomentar las relaciones sociales, entre otros.

Como seres humanos, somos seres sociales y muchas veces nos vemos envueltos en situaciones de dificultad o dolor que atraviesan las personas que conocemos, seres queridos y amistades, y a veces tenemos duda, ya que no sabemos exactamente cómo acompañar, qué decir o qué dejar de decir. Sin embargo, las dificultades forman parte de la vida y son situaciones que no podemos aislar, al contrario, debemos aprender a manejarlas de la mejor manera. En esta edición hay algunos consejos para fortalecer esta área de nuestra vida.

Un tema importante en la prevención y manejo de enfermedades es mantener una dieta adecuada, según las necesidades que cada organismo tenga. En esta oportunidad, se puede revisar la importancia de una dieta keto para el control en manejo de la epilepsia refractaria; esta dieta es una moda actual, sin embargo, tiene beneficios específicos en el manejo de patologías específicas. Antes de iniciar cualquier dieta es importante asesorarnos con un especialista, ya que no todas están indicadas para todos los

organismos, y en el caso de esta dieta se menciona que hay efectos secundarios.

En otro artículo, se aborda cómo la alimentación adecuada siempre debería ser relevante en toda edad o condición de salud, es fundamental que los hábitos saludables se cultiven desde la niñez, ya que en la transición epidemiológica que se ha visto en países como el nuestro, cada vez es mayor el índice de obesidad, incluso, con inicios en la infancia, lo cual nos lleva a una serie de problemas a corto, mediano y largo plazo como lo es el hígado graso en los niños. Se concluye la edición reflexionando que la salud es responsabilidad de cada uno de nosotros, con constancia, hábitos adecuados y conciencia.

En esta edición de la revista se realiza el cambio de sistema de citas y referencias, de estilo APA a Vancouver.

100 % salud = 100 % actitud

