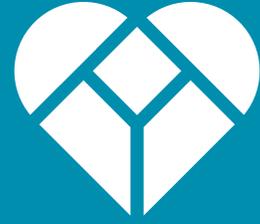


BIENESTAR LANDIVARIANO



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, 2021.

VIII, 90 páginas, ilustraciones en color, incluye video. (Bienestar Landivariano, n.º 5, julio de 2021)

Publicación semestral

ISBN de la edición digital - PDF: 978-9929-605-78-7

1. Promoción de la salud – Publicaciones electrónicas
2. Atención médica integral – Publicaciones electrónicas
3. Salud mental
4. Nutrición – Aspectos psicológicos
 - i. Universidad Rafael Landívar, Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) «Pedro Arrupe, S. J.»
 - ii. t.

SCDD 22

BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 5, julio de 2021

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 5, julio de 2021



CELASI
Centro Landivariano de Salud Integral
Facultad de Ciencias de la Salud

EDITORIAL
**CARA
PARENS**
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

ÍNDICE

Editorial	v
NOTICIAS CELASI	1
La nueva normalidad, un reto a enfrentar	3
SALUD MENTAL	19
Los malabares en pandemia.	21
¿Cómo actuar ante un familiar con diagnóstico positivo de la COVID-19?	29
Redes sociales y salud mental	39
SALUD NUTRICIONAL	47
La mala calidad del sueño como factor promotor del sobrepeso y la obesidad	49
Alimentación intuitiva	57
Ayuno intermitente	61
SALUD FÍSICA	65
Neoformaciones frecuentes en la conjuntiva	67
VIDA SALUDABLE	79
Estilo de vida saludable	81
Tecnología y salud	87

EDITORIAL

MGTR. NINGSIA LAM DE RODRÍGUEZ

Dirección

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

Ante una pandemia como la que se vive actualmente, todas y todos debemos adaptarnos a nuevas formas de vida y el Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi) no es la excepción, al innovar y reestructurar las formas para llevar su atención a la comunidad landivariana y continuar con actividades que fomenten la promoción y prevención de salud. Se migró a dar consulta médica, nutricional y acompañamiento psicológico en modalidad *online*, talleres a través de plataformas virtuales, se utilizaron redes sociales con diversos mensajes de promoción y prevención de salud, entre otras actividades.

En esta edición, se aborda la situación actual que el mundo está atravesando, que ha dado mucho de qué hablar en la nueva realidad, desde el artículo «Los malabares en pandemia. Cómo manejar las distintas áreas de nuestra vida cuando todas se llevan a cabo en el mismo lugar». El texto menciona cómo los niveles de estrés aumentaron, al igual que la carga laboral y/o académica, lo que generó un desgaste mental y emocional en la población. El cambio afectó a todas las personas de diferentes formas y las obligó a adaptarse para «sobrevivir»: llevar los estudios y/o trabajo a casa, aprender a convivir con el resto de la familia por más horas de lo que se estaba acostumbrado, establecer nuevos horarios y rutinas; todos estos son cambios que nos afectan

y deben enfrentarse de manera positiva e inteligente, para lograr una adaptación más cómoda y factible.

La enfermedad por COVID-19 no solo afecta emocional y mentalmente a las personas contagiadas, sino también a sus familiares, quienes experimentan miedo, tristeza, ansiedad, estrés y frustración por la situación, por la salud de su familiar enfermo y por la presión de «qué dirá» la sociedad. En estos casos, por lo tanto, es aconsejable el acompañamiento de un/a profesional de la salud mental: este tema se desarrolla en el artículo «¿Cómo actuar ante un familiar con diagnóstico positivo de la COVID-19?».

El Celasi tiene como objetivo la promoción y prevención de salud con un enfoque holístico; esto, no con el afán de seguir una moda en la que se ha comercializado una serie de dietas, tipos de ejercicio, etcétera, sino más bien, partimos de reconocer a la persona de manera integral, sin desfragmentarla con base en síntomas: se trata de buscar causas que originen la enfermedad. Por ello, es importante comprender que los hábitos de alimentación, los niveles de actividad física o sedentarismo y el manejo de las emociones aportan al estado de salud en general. Un estilo de vida saludable no se trata únicamente de hacer una dieta o ir una hora al gimnasio; como su nombre lo indica, es un modo de vida, en el que debemos trabajar cada día en todas las áreas de nuestra vida, con lo que tendremos beneficios a corto, mediano y largo plazo. Ante esta comercialización y modas continuas, es importante contar con la información correcta sobre cada uno de los diferentes tipos de alimentación o planes disponibles, así como es necesario conocer los pros y contras que conlleva cada dieta o ejercicio y estar conscientes de que no podemos generalizar, pues cada organismo es único y, por ello, debemos tener la orientación de un/a profesional en el área.

En los artículos «Alimentación intuitiva» y «Ayuno intermitente. Método 16/8», se brinda información acerca de estos tipos de alimentación o corrientes que se utilizan actualmente para mejorar el estado nutricional. El primero hace referencia a la alimentación intuitiva, en donde se da la libertad a la persona de conocer su cuerpo y señales de hambre y saciedad para poder llevar una ingesta conforme a lo que el cuerpo necesita en cantidad y calidad. En relación al ayuno intermitente, el segundo texto explica en qué consiste este método de alimentación, a fin de poder discernir si es un tipo de dieta que se adapta a las necesidades o condiciones de vida del individuo.

En el artículo «La mala calidad del sueño como factor promotor del sobrepeso y la obesidad», se hace énfasis en otro de los factores importantes a considerar para un cuidado integral: el sueño, tema que muchas veces ignoramos o no le damos la importancia que merece. No solo se trata de tener un descanso reparador, pues el sueño también tiene un papel importante en la producción de hormonas como cortisol, hormona del crecimiento y prolactina, las cuales son secretadas mientras se duerme. De no llevarse a cabo este proceso y encontrar un balance adecuado, tendremos cambios desfavorables en nuestro metabolismo.

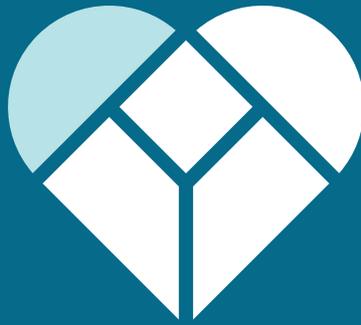
Un tema que no es nuevo y, sin embargo, cada vez tiene mayor auge son las adicciones a la tecnología, y la actual pandemia ha facilitado el aumento del tiempo que se pasa ante un dispositivo electrónico. Lo anterior, aunado a la falta de un manejo adecuado de emociones y resiliencia, facilita la creación de hábitos y reacciones inadecuadas ante las redes sociales, que pueden afectar negativamente la calidad de vida. Por esta razón, nada debe ser manejado en exceso y si alguien presenta algún problema frente al manejo inadecuado de redes sociales, debe buscar apoyo

profesional. Esta temática se aborda en el artículo «Redes sociales y salud mental».

Asimismo, estar mayor tiempo ante dispositivos electrónicos afecta la salud ocular. Si a esto se suman todos los cambios en el medioambiente, la persona puede padecer ojo seco. Es importante conocer algunas neoformaciones en la conjuntiva que son muy frecuentes en la población y que muchas veces se descuidan al ignorar sus síntomas, como la pingüecula y pterigión. El artículo «Neoformaciones frecuentes en la conjuntiva» describe los factores de riesgo, síntomas, tratamiento y consejos para la prevención de las mismas.

Recuerda que somos seres integrales y no debemos fragmentarnos ante los síntomas; por esta razón, los hábitos saludables nos ayudan a construir una calidad de vida a mediano y largo plazo. Los pilares para lograr un estilo de vida saludable son la actividad física, la buena alimentación y el cuidado de la salud mental; en el artículo «Estilo de vida saludable» y el último, «Tecnología y salud», encontrarás algunas recomendaciones para mejorar cada uno de estos ámbitos mediante aplicaciones interactivas que pueden ayudar a preservar nuestra salud. Cada acción, por pequeña que sea, suma a un mejor bienestar.

100 % actitud = 100 % salud



NOTICIAS CELASI



LA NUEVA NORMALIDAD, UN RETO A ENFRENTAR

DR. BYRON MARTÍNEZ

Coordinador de Promoción

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

Indudablemente, la situación difícil que vive nuestro país en relación con la pandemia por la COVID-19 nos ha llevado a realizar cambios importantes en nuestro día a día, ante un nuevo reto al que llamamos la «nueva normalidad», el cual hemos tomado con una actitud positiva y con la esperanza de que lograremos salir adelante en beneficio de nuestra salud y desarrollo integral.

La pandemia por la COVID-19 ha evidenciado que la salud es de vital importancia para el buen desarrollo de todas las actividades que realizamos cotidianamente; por tal motivo, el Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi) continúa con su trabajo en el fortalecimiento de la prevención, para adoptar un estilo de vida saludable que permita desarrollarnos integralmente como personas productivas en todas las áreas de la vida.

Ante esta situación, el Celasi inició, en marzo de 2020, una campaña de información y fortalecimiento para el cumplimiento de las normas de bioseguridad, para el control de la enfermedad COVID-19 dentro de las instalaciones del Campus Central de la Universidad Rafael Landívar (URL). Dicha campaña fue compartida a través de diversos medios, como redes sociales, mensajería electrónica y la agenda de actividades. Esta se basó en dar a conocer los principales

síntomas de la enfermedad COVID-19 y enfatizó en la forma de prevenir dicha enfermedad (lavado constante de manos con agua y jabón, uso de alcohol en gel, uso correcto de la mascarilla, distanciamiento entre personas), para hacer conciencia de que, al cuidarse cada uno, cuidamos a las y los demás. Dentro de esta campaña, también se implementó la vigilancia y monitoreo a las diferentes oficinas dentro de las instalaciones de la Universidad donde hubiese colaboradores/as de manera presencial: se realizó toma de temperatura, medición de la saturación de oxígeno en sangre, frecuencia cardiaca, uso correcto de la mascarilla, que se guardara el distanciamiento adecuado entre personas, etcétera. Todo lo anterior, con el fin de verificar el cumplimiento de los protocolos establecidos por la URL y las autoridades del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS).

Una de las acciones de las que se ha beneficiado la comunidad landivariana es el acompañamiento psicológico, ya que el Departamento de Psicología del Celasi, desde marzo de 2020, implementó la consulta en línea, a fin de brindar apoyo psicológico a estudiantes, colaboradoras y colaboradores landivarianos. Así mismo, se han realizado numerosas publicaciones en redes sociales acerca de la importancia de la salud mental y sus cuidados. Cabe destacar que en julio de 2020 se creó un grupo de apoyo virtual para dar seguimiento a la comunidad landivariana con diagnóstico positivo a la COVID-19. Este grupo de apoyo virtual sostuvo reuniones los jueves en dos horarios: de 9:00 a. m. a 10:00 a. m., y de 5:00 p. m. a 6:00 p. m. Debido a la alta demanda y el contexto, otra acción del Departamento de Psicología fue la realización de talleres virtuales sobre manejo de ansiedad y estrés ante el cambio. Dicho taller fue impartido a la comunidad landivariana en el Campus Central y en los campus y sedes regionales.

El Departamento de Nutrición del Celasi se ha mantenido activo también. En agosto de 2020, se implementaron las consultas en línea, para dar seguimiento a estudiantes y colaboradores/as con problemas nutricionales. Se impartió el taller «Etiquetas nutricionales como herramientas para una mejor elección de alimentos» a estudiantes de diferentes facultades, tanto en Campus Central como en campus y sedes regionales, a través del Curso de Formación Integral (CFI) «Juventud y Vida Saludable».

La consulta médica dentro de las instalaciones de la URL ha estado activa durante la pandemia, pues se ha dado asistencia a las y los colaboradores que realizan sus labores de manera presencial. También se implementó, en septiembre de 2020, la consulta médica en línea, para estudiantes de la URL que necesiten de este servicio.

Dentro de las actividades de promoción y prevención de salud, se continuó con los talleres de «Estilo de vida saludable», los cuales fueron impartidos de forma virtual a estudiantes de primer ingreso de diferentes facultades de la URL. Se realizó una consulta en línea similar a la evaluación de primer ingreso, con el propósito de identificar los factores de riesgo en salud y poder dar sugerencias para modificar los mismos y mejorar el estilo de vida de las y los jóvenes. Se logró impartir talleres virtuales sobre diferentes temas de salud en campus y sedes regionales, y se llevó a cabo la jornada de vacunación contra la influenza, lo cual benefició tanto a estudiantes como a personal administrativo.

Actualmente, se han reanudado las consultas presenciales en el Departamento de Nutrición realizándose cita previa, y al momento de asistir, se lleva un estricto cumplimiento de los protocolos establecidos dentro de la URL. Se reactivaron los servicios de oftalmología, odontología y laboratorio, en días y horarios específicos; estos servicios son de manera presencial y bajo previa cita.

Continuamos con impartir educación en salud, además de fortalecer el conocimiento sobre los síntomas de la COVID-19, pero lo más importante, dando a conocer cómo prevenirla y cómo seguir cuidándonos. La nueva normalidad es un reto difícil, pero nos sentimos motivados/as y comprometidos/as en continuar nuestro trabajo de fortalecer la prevención y motivar a la comunidad landivariana a encontrar un equilibrio, para llevar un estilo de vida saludable que nos ayude a construir, día a día, nuestra salud y gozar plenamente la vida, con calidad y bienestar.

Recordemos que la prevención es la mejor opción. Construyamos nuestra salud, día a día.

IMÁGENES DE LOS SERVICIOS PRESTADOS EN CELASI

Figura 1. Atención psicológica *online*

EL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
del CELASI continúa atendiendo vía **ONLINE**

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a 19:00 y sábados de 8:00 a 11:00 horas.
*Toma en cuenta que debes leer los lineamientos y llenar el formulario para solicitar el acompañamiento psicológico.

Los interesados deben enviar el formulario al correo:
mrmarroquin@url.edu.gt

CELASI
Centro Landivariano de Salud Integral
Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Figura 1. Servicio de atención psicológica *online* para la comunidad landivariana, donde se brinda ayuda tanto a estudiantes como a colaboradores/as para que puedan iniciar un proceso y darle seguimiento de la mano de un profesional, ante estos momentos difíciles de pandemia que se viven. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

Figura 2. Atención nutricional *online* o presencial

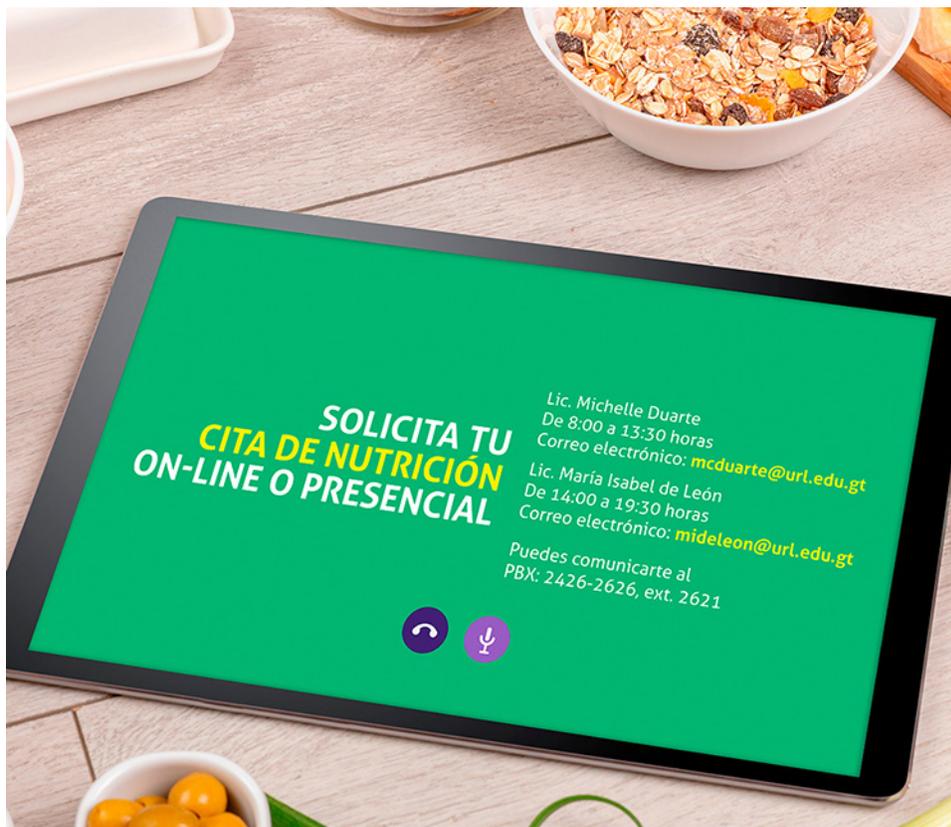


Figura 2. Servicio de atención nutricional *online* y presencial para la comunidad landivariana. La salud nutricional es fundamental para un estilo de vida saludable, por lo que llevar un control en relación a la alimentación repercute de manera importante en nuestra salud; por tal motivo, este servicio se brinda en dos versiones, para facilitar el beneficio a través de Celasi. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com

Figura 3. Taller sobre estado nutricional

Taller:
**ESTADO NUTRICIONAL,
SOBREPESO Y OBESIDAD:
CONSECUENCIAS Y PREVENCIÓN**

Impartido por:
Lcda. Michelle Duarte y
Lcda. María Isabel de León

**24 de julio
17:00 horas**

Para participar acceda al siguiente enlace: <https://bit.ly/2WgXJ7z>

CELASI
Centro Landivariano de Salud Integral
Facultad de Ciencias de la Salud

**Universidad
Rafael Landívar**
Tradición Jesuita en Guatemala

Figura 3. Taller online «Estado nutricional, sobrepeso y obesidad» para la comunidad landivariana. Durante la pandemia, se han tenido cambios en la alimentación que afectan de manera directa nuestra salud, por lo que tener las herramientas para poder identificar y hacer cambios positivos en beneficio de la salud es uno de los principales objetivos que conlleva la realización de talleres sobre estado nutricional, que serán de beneficio para la comunidad landivariana. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com

Figura 4. Taller sobre etiquetas nutricionales

Taller: 

**Etiquetas nutricionales
como herramienta para
una mejor elección
de alimentos**

Impartido por:
Lcda. Michelle Duarte y
Lcda. María Isabel de León

**Viernes 26 de junio
16:00 horas**

[Para participar haga clic aquí](#)

Figura 4. Taller sobre etiquetas nutricionales *online* para la comunidad landivariana. Saber elegir qué comer es muy importante para tener una buena alimentación: saber alimentarse es un arte, y este taller brinda las herramientas para poder elegir adecuadamente los alimentos y nutrinos de manera saludable. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com

Figura 5. Grupo de apoyo psicológico



Inicia jueves 2 de julio

GRUPO DE APOYO PSICOLÓGICO

PARA MIEMBROS DE LA COMUNIDAD LANDIVARIANA QUE ESTÁN AFECTADOS POR UN **DIAGNÓSTICO DE COVID-19**

Todos los jueves en horario de: 9:00 a 10:00 horas
y de 17:00 a 18:00 horas

Link participante: <https://bit.ly/2Z61zko>
Moderadoras: Lcda. Raquel Marroquín y
Lcda. Karen Rodríguez

Gratuito

 Centro Landivariano de Salud Integral
Facultad de Ciencias de la Salud

 Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Figura 5. Servicio de apoyo psicológico para integrantes de la comunidad landivariana que se ven afectados/as por un diagnóstico positivo de la COVID-19. Este grupo de apoyo tiene como objetivo principal poder acompañar a todas las personas afectadas por la enfermedad de COVID-19 de manera directa o bien por algún integrante de la familia, ante el aislamiento que se vive, a través de un/a profesional de la salud. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

Figura 6. Taller «Manejo de la ansiedad y estrés ante el cambio»

CELASI te invita a participar en el taller de:

Manejo de ansiedad y estrés ante el cambio

Moderadora: Mgtr. Raquel Marroquín

MIÉRCOLES
28 de octubre 2020
De 18:00 a 19:00 horas

Vía MICROSOFT TEAMS
Código: n2lc4wc

CELASI
Centro Landivariano de Salud Integral
Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Figura 6. Taller *online* «Manejo de ansiedad y estrés ante el cambio» para la comunidad landivariana. El cambio que se vive ante la nueva normalidad hace que exista temor, lo cual genera mucha ansiedad y estrés. Poder hacer frente a esta situación es fundamental y este taller pretende facilitar herramientas que ayuden a enfrentar de manera resiliente estos cambios. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com

Figura 7. Grupo de apoyo para el manejo de estrés y ansiedad en tiempos de la COVID-19

GRUPO DE APOYO PARA EL MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

EN TIEMPOS DE COVID

Jueves
De 9:00 a 10:00 horas
Enlace de acceso:
<https://bit.ly/2SfsszF>

De 17:00 a 18:00 horas
Enlace de acceso:
<https://bit.ly/3jmptRO>



CELASI Mayor Información:
Centro Landivariano de Salud Integral
Edificio Q, oficina 102
PBX: 2426-2626, ext. 2621
#celasiurl

100%
ACTIVO
CUALIDAD
SERVICIO

**Universidad
Rafael Landívar**
TRADICIÓN JORNADA EN CALIDAD

Figura 7. Grupo de apoyo para el manejo de estrés y ansiedad *online* para la comunidad landivariana. Una de las secuelas que ha dejado esta pandemia es la incertidumbre ante el futuro incierto, lo que genera mucha ansiedad y estrés. Saber enfrentar la situación de una manera saludable es el objetivo de este grupo de apoyo, dando sugerencias y consejos que contribuyen a tener una mejor salud mental. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com

Figura 8. Medidas de prevención contra la COVID-19

MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTRA COVID-19

Si estás laborando por favor recuerda practicar estas medidas de prevención e higiene para protegernos de contagiarnos y propagar el COVID-19



Figura 8. Principales medidas de prevención contra la COVID-19. La prevención es fundamental para evitar el contagio de la COVID-19, por lo que se realiza una campaña que da a conocer e incentiva a practicar las medidas de prevención que nos ayudan a combatir esta enfermedad. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

Figura 9. Uso correcto de la mascarilla y errores a evitar



Con el uso adecuado de la mascarilla te proteges tú y proteges a los demás.
Recuerda que prevenir es salud



Figura 9. Ilustración sobre el uso correcto de la mascarilla. El uso de la mascarilla es una de las medidas de prevención con mayor eficacia, por lo que conocer la forma correcta de usarla disminuye el riesgo de contagio. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com

Figura 10. Jornada de vacunación contra la influenza



JORNADA DE VACUNACIÓN CONTRA LA INFLUENZA

DEL 26 DE OCTUBRE HORA: de 8:00 a 15:00 horas
al 6 DE NOVIEMBRE LUGAR: Edificio G, oficina 102
VALOR: Q183.04 (Evento no. 415 Banco Industrial)

¿Sabía usted?
Que la vacunación anual es considerada como la protección más eficaz contra la influenza por las autoridades de salud de todo el mundo incluida la Organización Mundial de la Salud -OMS- .



CELASI
Centro Landivariano de Salud Integral
Facultad de Ciencias de la Salud

Mayor información:
Centro Landivariano de Salud Integral
Edificio G, oficina 102
PBX: 2426-2626, ext. 2621
#celasiurf

Universidad
Rafael Landívar
Tradición, Juventud en Guatemala

Figura 10. Jornada de vacunación contra la influenza para toda la comunidad landivariana. La influenza es una enfermedad que puede ocasionar complicaciones en el sistema respiratorio (por ejemplo, neumonías), de ahí la importancia de protegernos a través de la administración de la vacuna. La prevención es la mejor opción. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

Figura 11. Servicios de oftalmología, odontología y laboratorio



HORARIOS DE ATENCIÓN PRESENCIAL

Odontología: martes y jueves,
de 8:00 a 12:00 horas

Oftalmología: lunes, miércoles y viernes,
de 8:00 a 12:00 horas

Laboratorio: martes y miércoles
de 8:00 a 9:00 horas

Nota: todos los servicios presenciales se atenderán únicamente con
previa cita, que puede realizar a través del PBX: 2426-2626, ext. 2621.
Por seguridad no se atenderá si no tiene cita programada.

CELASI Mayor Información:
Centro Landivariano de Salud Integral
Edificio O, oficina 102
Centro Landivariano de Salud Integral
PBX: 2426-2626, ext. 2621
@celasi.gt

100%
SISTEMA DE ATENCIÓN
AL PACIENTE
CON CALIDAD

Universidad Rafael Landívar
Escuela de Medicina y Odontología

Figura 11. Servicios de atención de oftalmología, odontología y laboratorio para la comunidad landivariana. La salud es integral y el chequeo preventivo de la salud visual y dental es fundamental para mantenerla; actualmente, estos servicios son prestados en el Celasi, de manera presencial y tomando las medidas de seguridad necesarias. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com

Figura 12. Consulta nutricional presencial para colaboradores/as



CONSULTA NUTRICIONAL
presencial para colaboradores

CELASI le informa que se inician las citas para consulta nutricional de forma presencial para todos los colaboradores.

Estas serán **los miércoles** en horario de **8:00 a 14:30 horas**
Hacer cita previamente a la extensión **2621**.

Guida tu salud nutricional, lleva un estilo de vida saludable

100% ACTITUD
=
100% SALUD

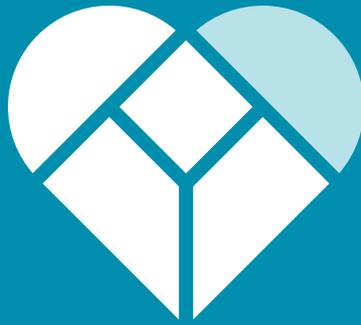
Tomar en cuenta:

- La consulta tiene un costo de Q25.00.
- El pago debe realizarse en la agencia del Banco Industrial de la universidad, utilizando código del evento **263**.

CELASI
Centro Landivariano de Salud Integral
Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Figura 12. Servicio de atención nutricional presencial para las y los colaboradores landivarianos. Las consultas nutricionales están nuevamente disponibles para el personal administrativo de manera presencial, con el fin de que puedan iniciar o continuar el seguimiento a un pilar tan importante como lo es la salud nutricional. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com



SALUD MENTAL



LOS MALABARES EN PANDEMIA.

CÓMO MANEJAR LAS DISTINTAS
ÁREAS DE NUESTRA VIDA
CUANDO TODAS SE LLEVAN A
CABO EN EL MISMO LUGAR

LCDA. KAREN RODRÍGUEZ RUIZ

Psicóloga

Departamento de Psicología, Centro Landivariano de Salud Integral

«Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

El 13 de marzo del 2020 fue una fecha que impactó la vida de las y los guatemaltecos, pues fue el día en el que se anunció el primer caso de la COVID-19 en Guatemala. El 14 de marzo se anuncia la suspensión de clases y eventos masivos y, dos días más tarde, se declara cuarentena en el país, por lo que se suspenden labores presenciales y a su vez se promueve el trabajo desde casa (*home office*).

En tan solo pocos días, todo lo que se tenía establecido como «normal» cambió. Todas y todos, por seguridad y prevención, tuvieron que adaptarse a vivir con nuevas medidas, como el distanciamiento social, trabajo desde casa, clases en línea, entre otras, lo cual hizo que los hogares se modificaran y se adaptaran espacios para trabajar y desarrollar las actividades y rutinas que cada uno/a ya tenía establecidas.

Al inicio, este proceso de adaptación a la «nueva normalidad» trajo muchos cambios que impactaron en varios ámbitos de la vida y, con esto, un nuevo dilema a enfrentar: ¿cómo separar cada una de estas áreas, si todas se están llevando a cabo dentro del mismo espacio?

Adaptarse a la nueva normalidad desde casa ha sido complicado, ya que es difícil separar y hacer las pausas respectivas para comenzar o terminar el horario laboral u otros tiempos, como el horario de descanso y convivencia familiar. Aunado a esto, se manejan temas como la frustración, manejo inadecuado de emociones, ansiedad, estrés por miedo a enfermar o que alguien de la familia enferme o muera, entre otros problemas de la salud mental que son consecuencia del nuevo contexto. Asimismo, situaciones como la falta de acceso a internet o fallas de conexión, fallos en los sistemas operativos que pausan o enlentecen el trabajo y manejar los horarios, tanto de trabajo como, si hay niñas y niños en casa, estar pendientes de que presten atención a sus propios trabajos escolares en línea; todo esto conlleva a un sentimiento de falta de estructura en la rutina diaria.

Otro factor detectado en estudios realizados en 2019 es un aumento en el desgaste laboral y la ansiedad. Lamentablemente, una de las áreas afectadas por la pandemia es la economía, lo cual ha llevado a la reducción de personal, despidos o cierre de empresas, provocando en las personas niveles altos de ansiedad ante la idea de un posible despido. Lo anterior ha generado un aumento en la carga laboral como manera de demostrar productividad y evitar la posibilidad de ser despedido/a (1).

Por otro lado, un elemento que ha afectado la calidad de vida durante la pandemia es el aislamiento. Las interacciones diarias con las y los compañeros de trabajo, amigos y amigas de la universidad, pareja, etcétera, promovían nuestro sentido de bienestar y pertenencia, ya que, como seres sociales, estamos acostumbrados/as a vivir en sociedad. La pandemia vino a obligarnos a permanecer dentro de casa, limitando las oportunidades de reforzar este sentimiento: los niños y niñas extrañan su recreo para poder jugar con sus amigos, adultos extrañan las reuniones sociales con sus amigos o incluso los pequeños recesos laborales para tomar café y compartir una que otra anécdota o chiste con compañeros/as de trabajo. Compartir con la familia, visitar a los abuelos y abuelas, a quienes tanto bien les hace estar con sus seres queridos; todo ese compartir se extraña (1).

Situaciones como las anteriores han provocado un incremento en el desgaste laboral, problemas de sueño, sedentarismo, frustración, desmotivación laboral o académica y estrés. Probablemente, estas situaciones no son exclusivas de la pandemia, ya que son aspectos que en el día a día se tienden a vivir, pero su frecuencia e intensidad, en estos últimos meses, han aumentado.

Resguardarse en casa y seguir con la rutina diaria es una manera de protegerse, tanto a uno mismo como a los seres queridos, pero es importante tomar cartas en el asunto para que, en un corto o mediano plazo, el distanciamiento social no pase factura a la salud mental, pues muchas personas se aislaron completamente durante meses y continúan haciéndolo, lo que genera cambios de comportamientos con el tiempo. Para eso, es importante tomar la iniciativa con pequeños cambios que ayuden a sacarle provecho a las áreas importantes de la vida (2).

ESTABLECER UN ESPACIO FÍSICO PARA CADA ÁREA

Designar espacios adecuados para el trabajo, para las clases, la actividad física e incluso para el descanso es importante. En el caso de delimitar un espacio para trabajar o estudiar, se recomienda que la mesa de trabajo y la silla sean suficientemente cómodas, para poder pasar varias horas en estas. Debe contar con una buena ventilación, luz adecuada e incluso fácil acceso a internet. Si se comparte el espacio de trabajo con otras personas, se puede ser creativo/a y crear señales visuales que ayuden a comprender cuando se está ocupado/a y de esta manera minimizar las interrupciones (1).

MANTENER CONTACTO CON LAS Y LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO O UNIVERSIDAD

Como se mencionó anteriormente, al trabajar desde casa, la interacción con las y los compañeros es casi nula, por lo cual es importante intentar mantener estos pequeños espacios de comunicación, ya sea por mensajes de texto o videollamadas. De esta manera, se puede estar en contacto y al tanto de ellos/as.

MANTENER EL HORARIO LABORAL

En pandemia, mantener el horario laboral puede ser un tanto complicado, ya que al estar en casa, la persona debe ocuparse de otras cosas, como las necesidades de sus hijos/as, los quehaceres domésticos, los tiempos de comida y de elaboración de esta. Por eso, es importante establecer las horas de trabajo que se deben cumplir, independientemente de las necesidades que cada quien tiene; para ello, es indispensable programar un horario que se adapte a estas necesidades, para no seguir de largo en una misma tarea, lo cual puede producir un desgaste laboral.

TOMAR DESCANSOS

Hacer pequeños descansos del horario laboral es indispensable. Levantarse de la silla, estirar las piernas, dar una vuelta por la casa, interactuar con la familia por unos minutos, ir por un refrigerio a la cocina, respetar los tiempos de comida e incluso enviar algún mensaje de texto o videollamada para mantener la conexión con las y los compañeros de trabajo es necesario. Hay que recordar que nadie trabaja las ocho horas laborales seguidas sin siquiera hacer una pausa para ir al baño o tomar una llamada.

Inclusive, es importante recordar que, al permanecer en casa, la rutina sí cambiará en el sentido de que ya no hay que considerar el tiempo que toma arreglarse para ir al trabajo y el tiempo en tráfico, lo cual hace que esas horas puedan utilizarse para implementar otras dinámicas, como la actividad física, meditar, desayunar y convivir en familia, o esas actividades que siempre se postergan por «falta de tiempo». Es importante no llenar este tiempo con trabajo, para evitar caer en el desgaste laboral.

DEFINIR LOS CAMBIOS ENTRE JORNADAS O FINALES DE ELLAS

Regresando al tema del tráfico, aunque fuera un momento tedioso, marcaba una transición o el final de una jornada (laboral o académica). Muchos y muchas probablemente no lo vean así y, en lugar del tráfico, salir de la oficina, bajar el elevador o las gradas, caminar hacia el carro o a la parada de bus eran actividades que marcaban la transición entre una jornada y otra. Con la pandemia, estas marcas de cambio han sido eliminadas, lo que hace que las personas fácilmente sigan con la rutina o mezclen actividades, como desayunar o almorzar mientras se trabaja, tomar clases en línea mientras se sigue acostado en la cama, estar en una reunión mientras se hace algún quehacer del hogar, etcétera.

Algunas alternativas para retomar las actividades que marcaban el final de cada tarea, en tiempos de pandemia, podrían ser:

- Desconectarte de la computadora: marcar tu estado como desconectado o no disponible y apagar la computadora.
- Tomar unos minutos antes de terminar para hacer una lista de las cosas que quedaron pendientes; esto, para tenerlas en cuenta al iniciar la jornada al siguiente día, no para continuarlas hasta terminar ese mismo día.
- Quedarte en casa no es sinónimo de desatender tu aspecto físico: arréglate al inicio de la jornada, y al terminar cámbiate a un atuendo más cómodo que ayude también a marcar este cambio.

Resguardarse es necesario para poder reducir el riesgo de contagiarse de la COVID-19, y hacer estos cambios es indispensable para continuar siendo productivos/as en la «nueva normalidad». Son pequeños cambios los que ayudarán a que esta adaptación sea más manejable.

REFERENCIAS

1. Staglin G. When Home becomes the workplace: Mental Health and remote work; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2QwjQa7>
2. Markowitz A. Trabajar desde casa: cinco pasos para establecer límites. Estados Unidos: AARP; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3cSX1VK>

¿CÓMO ACTUAR ANTE UN FAMILIAR CON DIAGNÓSTICO POSITIVO DE LA COVID-19?

MARÍA ALEJANDRA BONILLA ARGUETA

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Definitivamente, nadie estaba preparado/a para enfrentar una catástrofe a nivel mundial como la pandemia por la COVID-19, y mucho menos para lidiar con el hecho de que un familiar tenga diagnóstico positivo de esta enfermedad. La COVID-19 genera mucha confusión y miedo, y como consecuencia, afecta física y psicológicamente a todas las personas involucradas.

La sociedad ha levantado tantos estereotipos de los individuos infectados, que las y los enfermos terminan siendo tratados de una manera poco digna, colocándoseles etiquetas como «infectado», «positivo», «población en riesgo», etcétera. Esto ha ocasionado que tanto las personas con la COVID-19 como sus familiares no solo sufran por el diagnóstico, sino también por el «qué dirá» la sociedad. Temen ser juzgados, humillados, inclusive rechazados. Se han escuchado casos en donde las y los mismos trabajadores no quieren que compañeros/as que se contagiaron por el virus regresen a sus puestos; vecinos/as que amenazan con atacar si alguien de la colonia presenta un contagio, muestran rechazo o

critican a la persona contagiada. Desde luego, afecta escuchar que personas cercanas te culpen por haberte enfermado.

Cuando se presenta un caso positivo de la COVID-19 en la familia, suele ser un momento crítico, porque la normalidad con la que se solía vivir se rompe y se reemplaza por un ambiente de vulnerabilidad física y mental, ya que se vive en un lugar de riesgo. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (1), algunos cambios que se pueden realizar en casa para atender al enfermo/a son:

- Limitar el contacto: se debe establecer una sola habitación para la persona contagiada y las y los demás deberán guardar su distancia. Es decir, la organización espacial de la casa cambiará totalmente. Si no se cuenta con el espacio suficiente o viven muchas personas en la misma casa, se debe tratar de delimitar el área en donde estará el familiar enfermo, protegerse con el uso de mascarilla y desinfectar los espacios transitados por la persona contagiada.
- Lavar platos y cubiertos utilizados por la persona contagiada. Se deben separar de los del resto de habitantes, lavar con guantes y agua caliente. Además, las y los integrantes deberán comer en lugares separados.
- Los alimentos y medicinas se deben administrar con la protección adecuada (mascarilla, guantes, careta) o dejar los productos requeridos al alcance del contagiado/a.
- Desinfección y limpieza: se deberá desinfectar la casa con mayor precisión.
- Monitoreo: las y los familiares también deberán hacer cuarentena y monitorear constantemente si se presentan síntomas del virus. El estrés por contagio puede incrementar.

CAMBIOS Y REACCIONES EMOCIONALES MÁS COMUNES DE UNA PERSONA DIAGNOSTICADA CON COVID-19

Durante todos los cuidados que se deben dar al paciente, se tiene que tomar en cuenta que las reacciones emocionales más comunes de una persona contagiada por la COVID-19 son:

- Ansiedad y miedo, porque no se sabe qué pasará con su salud, si podrá recuperarse, cuánto tiempo va a tardar, cómo pagará los gastos médicos, etcétera. Pasará por mucha incertidumbre y, como consecuencia, puede sentirse muy asustado/a.
- Culpa, por los gastos médicos y preocupación que genera dentro de su familia. Incluso, el pensamiento de contagiar a un ser querido puede acechar con frecuencia.
- Aislamiento: puede que la o el paciente quiera alejarse de toda su red de apoyo para no ponerla en riesgo o evitar sentir el rechazo mencionado anteriormente.
- Sentimiento de incapacidad: puede que la persona contagiada haya tenido que dejar su trabajo o estudios debido al diagnóstico; por ende, puede llegar a sentirse incapaz y creer que es una carga económica y emocional para su familia.
- Insomnio: la o el enfermo puede tener muchas preocupaciones y miedos durante su enfermedad que le mantengan despierto/a o le impiden relajarse.

Asimismo, se debe tomar en cuenta que las y los familiares también se ven afectados por toda esta situación, ya que trae muchos cambios dentro de la dinámica del hogar. Según Loarche (2), entre las reacciones más comunes están:

- Síntomas de COVID-19
- Preocupación excesiva
- Ansiedad
- Aislamiento, por temor a contagiar a alguien o miedo a que critiquen su estilo de vida
- Dificultad para hacer las tareas diarias
- Insomnio
- Miedo, culpa, angustia o tristeza

RESPUESTAS ASERTIVAS ANTE LA O EL FAMILIAR CONTAGIADO

Definitivamente, el diagnóstico por la COVID-19 afecta tanto al contagiado o contagiada como a su familia. Por lo tanto, todos y todas dentro del hogar necesitan apoyarse entre sí para manejar de una manera más funcional y sana la situación crítica que se vive. Por eso, es importante que la familia tenga respuestas más asertivas ante el diagnóstico, por ejemplo:

- Respeto hacia las emociones y proceso de aceptación que atraviesa la o el contagiado. No se debe culpar a nadie del contagio, porque no se puede saber con certeza cómo ocurrió, por lo que es necesario respetar y no juzgar al paciente.
- Tener comprensión ante lo difícil que es esta situación para la persona diagnosticada, ya que debe estar aislada y lidiar con todos los síntomas mencionados anteriormente.
- Manifestar empatía: aunque sea una situación complicada para cada uno de los miembros de la familia, es importante comprender y ser pacientes con lo que está pasando el enfermo o enferma.
- Tener paciencia con la mejoría de los síntomas de la COVID-19 y con el proceso emocional que se atraviesa.
- Mantener comunicación constante: el hecho de que un familiar deba hacer distanciamiento físico, no significa que también deba tener un distanciamiento emocional de sus seres queridos.

Para complementar, Gallardo Ponce (3) menciona que una de las maneras de reducir los efectos de la ansiedad y el estrés es el apoyo familiar, ya que pasar tiempo con los seres queridos ayuda a lidiar con los pensamientos negativos y genera un sentimiento de seguridad en medio de las dificultades.

También se tiene que tomar en cuenta que estar presentes físicamente para una persona contagiada es algo complejo. Sin embargo, existen muchas maneras de apoyar a una persona con la COVID-19 sin tener contacto físico con ella, por ejemplo:

- Videollamadas, mensajes de texto o llamadas frecuentes.
- Preocuparse porque esté cómodo/a durante su cuarentena.
- Prepararle la comida (con medidas de prevención).
- Dejarle notas o cartas junto a su comida con mensajes positivos.
- Estar pendiente de sus síntomas y malestares.
- Realizar actividades juntos/as en línea, como ver películas, jugar videojuegos, escuchar música, leer algún libro, pintar o dibujar, ver videos en YouTube, aprender un nuevo pasatiempo en casa, comer en familia por videollamada, etcétera.
- Transmitir calma y seguridad.
- Mostrar comprensión y no emitir juicios o críticas ante el diagnóstico.
- No hacer sentir culpable al familiar por los resultados de la prueba.
- Comunicarse de una manera asertiva, recurrente y amigable.

Por otro lado, recordemos que el cuidado físico y mental no solo será para el paciente, sino también para las personas involucradas en su atención. La Fremap Mutua Colaboradora con la Seguridad Social n.º 61 (4) presenta algunos consejos para cuidar de la propia salud mental:

- Analiza los pensamientos que te invaden, intenta definirlos y valora si son reales o te estás adelantando a los sucesos.
- Evita la sobreinformación en los medios.
- Usa adecuadamente la tecnología.
- Comparte tus inquietudes y emociones con tu red de apoyo.
- Acepta tus emociones en vez de resistirlas.
- Crea espacios personales en los que puedas darte un tiempo fuera de toda la situación y expresa tus emociones sin máscaras.
- Toma perspectiva, piensa que todo en la vida pasa, incluso los momentos difíciles.
- Practica el agradecimiento: ser agradecido/a puede ayudar a cambiar la perspectiva.
- Vive el presente y valora las pequeñas cosas.
- Visualiza qué te gustaría hacer cuando todo termine.
- Cuídate, realiza hábitos saludables como comer sano y hacer ejercicio.
- Busca actividades sanas que te generen paz, satisfacción y placer.
- Genera nuevas rutinas en casa y delimita tiempos para cada actividad.

Es importante mencionar que, en este proceso de acompañamiento al familiar diagnosticado con la COVID-19, es válido y aconsejable recibir apoyo psicológico para poder enfrentar de manera adecuada la situación. A continuación, se presenta un listado de instituciones que trabajan en salud mental en Guatemala:

- Asociación Guatemalteca de Psicología (AGP)
 - agpconsultas@agpenlinea.org
 - Teléfono: 5441 6862

- Liga Guatemalteca de Higiene Mental (LGHM)
 - <https://www.ligadehigienemental.org/>
 - Teléfono: 2232 6269 y 2238 3739

- Asociación Psiquiátrica de Guatemala (APSG)
 - <http://asociacionpsiquiatricadeguatemala.org/>
 - Teléfono: 2334 7249

- Listado de psicólogos/as en Guatemala
 - <https://www.profesionalmente.com.gt/busca-un-profesional/departamento/guatemala>

- Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)
 - <https://principal.url.edu.gt/vida-estudiantil/centro-landivariano-de-salud-integral/>
 - PBX:: 2426 2626, extensión 2621

- Centro Landivariano de Práctica y Servicios de Psicología
 - centrolandivariano@url.edu.gt
 - Teléfono: 2230 5339 al 41

REFERENCIAS

1. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cuidar a una persona enferma: Consejos para cuidadores en entornos no relacionados con los cuidados de salud. Estados Unidos: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2021. Disponible en: <https://bit.ly/3tOVCGx>
2. Loarche G. Reacciones ante la situación de emergencia: Coronavirus COVID-19. Uruguay: Universidad de la República Uruguay, Facultad de Psicología; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3tOVgjb>
3. Gallardo Ponce I. Estrés. México: CuidatePlus; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3f4x7Rt>
4. Fremap Mutua Colaboradora con la Seguridad Social n.º 61. Coronavirus: Afrontamiento emocional ante la pandemia de COVID-19; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3tEk8tC>

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL.

¿NOS ESTÁN CONTROLANDO?

MGTR. RAQUEL MARROQUÍN

Coordinadora del Departamento de Psicología, Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Una red social nace de un conjunto de personas que tienen vínculos entre sí, ya sea por temas comerciales, amistad, trabajo, parentesco u otros. Las «redes sociales» permitieron que ese conglomerado se encontrara en un entorno virtual, convirtiéndose en sitios web conformados por comunidades de personas que tienen cosas en común (1).

Si lo vemos desde un punto de vista positivo, el uso de las redes sociales es una ventana de oportunidades para el crecimiento personal, profesional y de conexión con los seres queridos. Permite tener una comunicación más fácil y rápida con personas en cualquier parte del mundo que tengan acceso a internet. Se puede crecer personalmente al seguir cuentas que aportan de manera positiva al cuidado de la salud integral y que motivan a explotar o descubrir nuestro potencial. Asimismo, es posible crecer profesionalmente a través de las redes sociales, al darse a conocer en las diferentes plataformas y compartir información de la empresa o emprendimiento por medio de imágenes, videos, historias, etcétera. Se puede mantener contacto con las amistades, conocidos/as, familiares y estar al tanto de lo que sucede en sus vidas. Así pues, el uso responsable de redes sociales puede traer muchos beneficios a las y los usuarios.

Ahora bien, si lo vemos desde un punto de vista negativo, su uso incorrecto puede generar muchos problemas, algunos de ellos con efectos potencialmente peligrosos para la salud física y mental. Ciertos temas en las redes pueden generar adicciones que luego conllevan a padecer depresión, ansiedad, estrés, inseguridad, entre otros problemas de salud mental. Debemos tener mucho cuidado y criterio al navegar por las redes.

El uso excesivo de las redes sociales provoca que la vida del usuario gire en torno a los *likes* que recibe al publicar algo en su perfil. Esto desencadena una codependencia a los comentarios de sus seguidores, a prestar más atención al qué dirán y a continuar en la búsqueda constante de aprobación para lograr encajar en la sociedad.

El uso inadecuado de las redes sociales desemboca en un problema que afecta la salud mental de las personas, especialmente la de adolescentes, quienes atraviesan por la etapa de la pubertad, el desarrollo de su identidad, experimentan los cambios físicos, emocionales, sociales y sexuales y se ven influenciados/as o presionados/as por sus pares o por la misma sociedad. Sumado todo esto más el uso inapropiado del internet, es muy fácil que puedan tomar malas decisiones para su bienestar integral.

La Sociedad Real de Salud Pública (RSPH, por sus siglas en inglés) realizó una encuesta en la que investigó en qué aspectos impactaba el uso de redes sociales en la salud mental. La conclusión a la que llegó es que estas afectan la calidad del sueño, la imagen corporal, el ciberacoso y el sentimiento de estar perdiéndose de algo. Según la encuesta, las cinco mayores redes que contribuyen a que las y los jóvenes empeoren la opinión que tienen de su cuerpo son: Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter y YouTube (2).

Prestemos atención, por ejemplo, a Instagram. Es una red social donde solo se comparten imágenes. ¿Qué mensaje se envía a los usuarios? «Lo que importa es la imagen», así que, si vas a publicar algo, debe ser casi perfecto, y esto lo puedes lograr aplicando todos los filtros que puedas. ¿El resultado final? Una imagen perfecta, aceptada y validada por seguidores que ni conoces. Esa imagen refleja todo menos la realidad, tu realidad.

Con este tipo de redes, se refuerza la no aceptación de nuestro cuerpo, el rechazo a lo que realmente somos. Sin darnos cuenta, comenzamos a criticar nuestra imagen, nos comparamos con las demás personas, sentimos cierto temor por subir o no una foto y manejamos altos niveles de ansiedad si no logramos obtener cierta cantidad de *likes*, lo que daña nuestra autoestima. Si has experimentado o estás experimentando estos síntomas, es probable que tengas una dependencia a las redes sociales y tu salud mental esté en riesgo.

CONDUCTAS Y PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DERIVADOS DEL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES

Según Gómez Calvo (3) y Calvillo Ríos y Jasso Velásquez (4), hay ciertas conductas que pueden indicar que nos encontramos ante un caso de adicción a redes sociales. ¡Alerta! Si te identificas con la mayoría de estas conductas, es posible que experimentes una adicción a las redes sociales:

- Sentirte ansioso/a al percatarte de que no llevas tu celular o no tienes señal de internet.
- Al despertar, lo primero que haces es revisar las redes sociales.
- Sentirte frustrado/a por no obtener la aceptación de comentarios o imágenes compartidas.
- Revisas constantemente los perfiles de redes sociales.
- Piensas que la vida de las personas que sigues en redes sociales es mejor que la tuya.
- Posteas en redes sociales a pesar de estar con gente.
- Sientes necesidad de publicar y fotografiar todo lo que sucede.
- Sientes mayor seguridad y comodidad al tener conversaciones virtuales que presenciales.
- Pierdes la noción del tiempo navegando en las redes.
- Te aíslas de las y los demás y te pones irritable la mayoría del tiempo.
- Tienes bajo rendimiento en el trabajo, en la escuela o la universidad.
- Pierdes interés por otros temas.

- Puedes caer en el sedentarismo, trastornos de conducta e incluso obesidad.
- Experimentas euforia y activación excesiva ante la computadora o celular.
- Pierdes horas de sueño.

Según diferentes estudios, el uso excesivo de las redes sociales puede producir problemas psicológicos, como (4):

- Déficit de atención e hiperactividad
- Depresión
- Temor
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de personalidad narcisista
- Trastorno esquizoafectivo
- Hipocondría
- Adicción
- Inseguridad

Otros problemas serios que se pueden presentar son los trastornos alimenticios y el trastorno dismórfico corporal (distorsión de nuestro físico) (3). Estos problemas deben ser tratados por profesionales de la salud mental de inmediato.

No podemos permitir que las redes sociales tomen el control de nuestro bienestar psicológico, por lo que, si te has identificado con algunas de las señales de alerta, aún estás a tiempo de hacer un cambio y, si es necesario, buscar la ayuda de un/a profesional antes de que sea demasiado tarde. ¡Hazlo! No tiene nada de malo velar por tu salud mental, es parte del autocuidado.

TIPS PARA EVITAR LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

- Desactiva las notificaciones.
- Establece un horario para revisar tus redes y respétalo.
- Intenta apagar el celular por un tiempo.
- Elimina alguna de las aplicaciones.
- Si te resulta muy difícil y te genera ansiedad, busca ayuda profesional.

El proceso de «desintoxicación de redes sociales» funciona igual que cualquier otro proceso: poco a poco y un día a la vez. No te desesperes, así como aprendiste a usar tu teléfono y las diferentes aplicaciones, así puedes disminuir su uso. Ten paciencia. Por ejemplo: si pasas a diario ocho horas viendo Instagram o Tik Tok, no te puedes proponer quitártelo por un día de la noche a la mañana, pues eso te generaría ansiedad; una meta alcanzable sería reducir el tiempo a siete horas diarias. Y así, poco a poco lograrás disminuir el uso excesivo de las redes sociales y recuperarás tu salud y paz mental. Si, a pesar de tu esfuerzo por «desintoxicarte», no observas mejorías y los síntomas empeoran, debes buscar ayuda con un/a profesional de la salud mental.

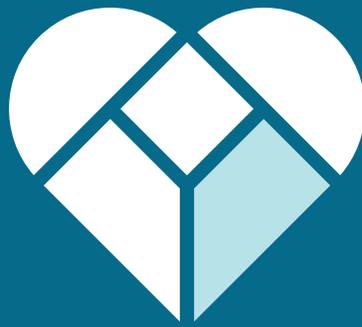
Recuerda que siempre será más importante vivir un momento que mirarlo en una pantalla; es mejor tomar un café en modo presencial o darse un abrazo en vez de un emoticón; reír sin *stickers*, dar *likes* con las palabras, aplaudir con las dos manos, escuchar una historia en vez de pasarla con el dedo; mirar a los ojos y mostrarte como eres.

El mejor momento para iniciar un proceso de desintoxicación de redes sociales es ahora, en este tiempo de espera a que pase la pandemia para volver a ver a nuestros seres queridos como se debe.

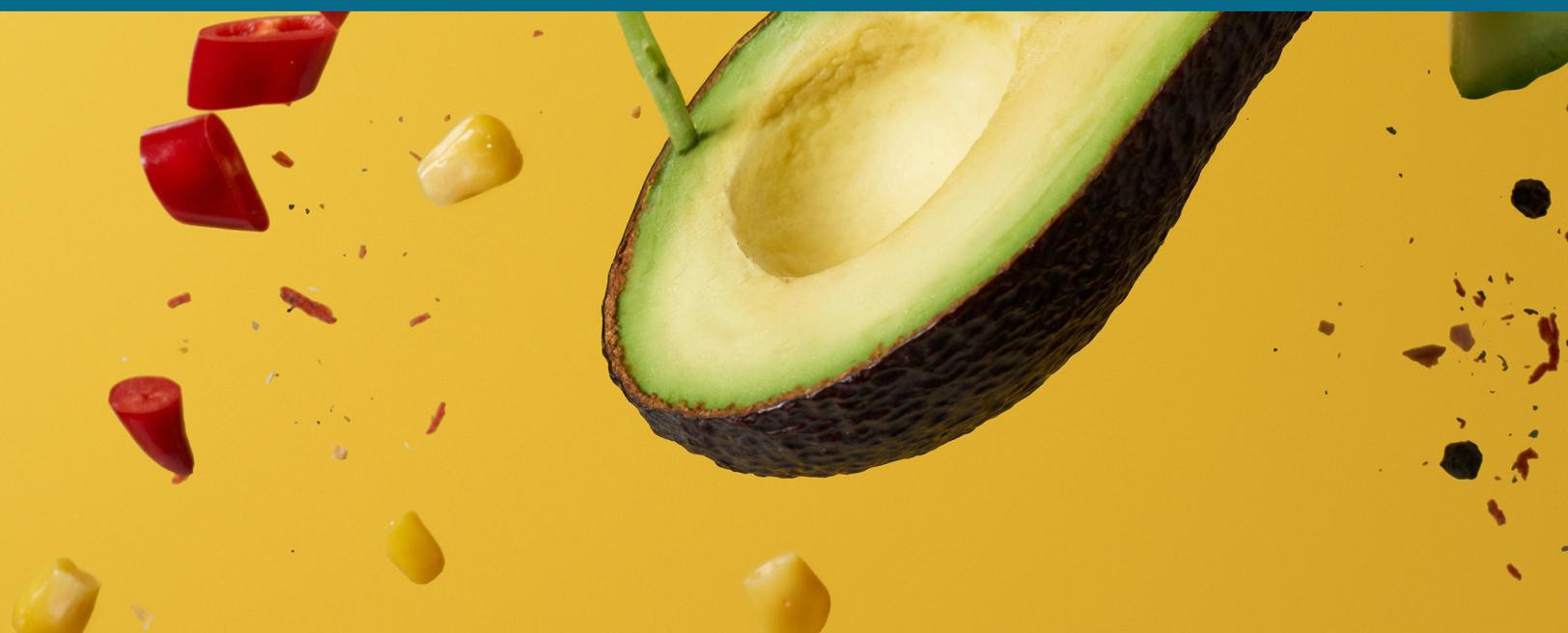
¡Tú eres capaz de controlar las redes y no que ellas te controlen a ti!

REFERENCIAS

1. Redes sociales: qué son, cómo funcionan, qué tipos existen y cómo influyen en las estrategias de Marketing; 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2PkKban>
2. BBC Mundo. ¿Qué efectos tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes?; 2017. Disponible en: <https://bbc.in/392b8Ha>
3. Gómez Calvo A. Adicción a las redes sociales; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3f3IES9>
4. Calvillo Ríos C, Jasso Velásquez D. Las redes sociales, sus efectos psicológicos consecuencias en la salud mental. Alternativas cubanas en Psicología. 2020;6(18): 100-110. Disponible en: <https://bit.ly/3tKO5s4>



SALUD NUTRICIONAL



LA MALA CALIDAD DEL SUEÑO COMO FACTOR PROMOTOR DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

MARÍA ALEJANDRA GIRÓN VILLATORO

Práctica Profesional Supervisada, Nutrición

Desde 1975, la prevalencia de obesidad a nivel mundial se ha duplicado. Para el 2016, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que 340 millones de niños, niñas y adolescentes, en edades entre cinco a diecinueve años, tenían sobrepeso u obesidad, y que más de 1900 millones de adultos/as en edades mayores a dieciocho años tenían sobrepeso, y de ellos/as, 650 millones tenían obesidad (1).

Según indica el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), a nivel nacional, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado en los últimos años (1). El origen de la obesidad puede deberse a varios factores, sin embargo, comúnmente se relaciona a factores de alimentación y de estilo de vida, principalmente a una baja o nula actividad física (sedentarismo) y al consumo frecuente y excesivo de alimentos con alta carga calórica. En algunos casos, también puede relacionarse con factores hereditarios, mediante genética, dependiendo de la etnia. Las enfermedades que se derivan de la obesidad, tales como diabetes, dislipidemias, hipertensión,

enfermedad renal crónica y algunos tipos de cáncer, provocan que el sobrepeso y la obesidad sean un problema de salud pública (1). Al saber lo anterior, es importante tener hábitos de vida que nos permitan gozar de buena salud, aunque esto en ocasiones pueda parecer complicado. En esta época de confinamiento por la COVID-19, debemos encontrar la manera de mantenernos en movimiento, activos/as, así como darle al cuerpo más alimentos naturales y menos procesados, para disminuir el riesgo a padecer sobrepeso y obesidad, y las complicaciones que esto puede implicar.

Otro factor de riesgo es el estilo de vida moderno: el desorden de horarios que manejamos, mayores horas de trabajo y menos horas de sueño, o bien, un sueño mal conciliado. Y más aún en estos momentos, en los que muchos permanecen en casa por mayor tiempo y alargan inconscientemente las horas de trabajo; además de ello, el aumento a la dependencia de los teléfonos móviles y las redes sociales, que cada vez absorben más nuestro tiempo, incluso antes de dormir, es otro factor que resta horas de sueño.

Hay evidencia de que tanto la calidad como la cantidad de sueño puede contribuir al desarrollo de sobrepeso y obesidad. Es por ello que en este artículo se aborda la importancia de dormir no únicamente el tiempo necesario, sino también mejorar la calidad del sueño como un factor regulador de procesos hormonales y metabólicos que mantengan una homeostasis energética, eviten el sobrepeso y, a largo plazo, el síndrome metabólico y obesidad (2).

Tanto el sobrepeso como la obesidad son el resultado de un exceso de tejido graso acumulado por mala alimentación y hábitos de sedentarismo, y esto se ve reflejado a través del peso corporal. Este estado se presenta por un desbalance energético-calórico, en el cual se tiene una mayor ingesta de alimentos y una actividad física o gasto energético menor. Esto quiere decir que si nosotros le damos más combustible (alimento) a nuestro cuerpo del que utiliza durante el día, tanto para cubrir sus necesidades vitales como para otro tipo de actividades, este combustible o alimento extra se almacenará en forma de grasa. Por ello, la ingesta energética y el gasto calórico deben ser equivalentes para mantener un equilibrio (2).

En nuestro cuerpo, el hipotálamo es el encargado de integrar las señales y respuestas acordes a un estado de exceso o de falta de energía. En este proceso, el tejido adiposo juega un papel importante al secretar hormonas, entre ellas la leptina, que indica el nivel de grasa o adiposidad en el cuerpo; también participa el páncreas, que regula niveles de glucosa en la sangre, la cual es una señal importante para indicar estados de hambre y saciedad. Asimismo, se ven involucrados órganos como el estómago e intestino, que liberan hormonas y señalan vaciamiento y distensión gástrica. Hormonas como la insulina y la hormona del crecimiento también contribuyen a mantener este balance (2).

A partir de todas estas interacciones, el cerebro genera estados de hambre y saciedad, y las respuestas que mantienen al cuerpo en un balance energético. Por tanto, la alteración de alguno de estos indicadores puede causar la pérdida del balance energético, lo que provoca sobrepeso y obesidad (2).

FISIOLOGÍA DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

El sueño se divide en sueño de movimientos oculares rápidos (REM o sueño activo) y sueño de no movimientos oculares rápidos (NREM o sueño quieto). El sueño NREM consta de tres etapas: sueño superficial (ochenta a cien minutos de haber empezado a dormir), sueño intermedio y sueño profundo. Más adelante se mencionará cuáles son las hormonas que se secretan durante el sueño NREM.

A pesar de que el sueño es un estado de reposo, el cerebro continúa teniendo actividad neuronal durante las distintas etapas del ciclo sueño-vigilia. Es importante mencionar que se han realizado diversas investigaciones en las que se han estudiado las posibles diferencias en el patrón de sueño relativas al género; así, se ha demostrado que, en la adultez, las mujeres poseen una mejor calidad de sueño que los hombres, sin embargo, las quejas de insomnio y somnolencia son más frecuentes en ellas que en los hombres, principalmente debido a cambios hormonales (3).

La edad también es un factor que influye en la cantidad de horas de sueño: el número de horas de sueño disminuye conforme la edad avanza. A pesar de que es común escuchar que lo ideal es dormir entre siete y ocho horas, existe evidencia de que no todas las personas necesitan la misma cantidad de horas de descanso (4), por lo que cada quien debe satisfacer su cuota de sueño para mantener una buena salud.

Independientemente de la edad y de las actividades diarias, se debe cumplir con la cuota de sueño requerida para un buen descanso. Así pues, con el mismo interés con el que velamos por cumplir con nuestras obligaciones y atribuciones diarias, debemos velar por nuestra salud, ya que una persona que tiene un mejor descanso durante la noche, es una persona mucho más productiva y funcional.

SISTEMA ENDOCRINO Y SUEÑO

Ciertas hormonas importantes, como la hormona del crecimiento, prolactina y cortisol, que están estrechamente relacionadas con la regulación del metabolismo, son secretadas durante el sueño (3).

La hormona del crecimiento se secreta al principio de la noche, durante el primer episodio de sueño NREM; si el sueño es interrumpido, puede haber una disminución significativa de la secreción de esta hormona (3).

La secreción de la prolactina aumenta durante toda la noche y alcanza su máxima concentración antes de terminar el sueño (entre las cinco y siete de la mañana). Se ha demostrado que un sueño interrumpido o un despertar nocturno inhiben la secreción de esta hormona y su producción es menor (3).

El cortisol es una hormona que es producida por nuestro cuerpo, principalmente en condiciones de estrés. La falta de sueño también provoca un aumento en la liberación de esta hormona y su relación con el sobrepeso y la obesidad se debe a que fomenta la acumulación y el almacenamiento de grasa, principalmente en el área abdominal. El inicio de su secreción se da durante las últimas horas de la noche y los niveles más altos se alcanzan durante el día. Es decir, se ha determinado que tener un sueño profundo evita la secreción de esta hormona y, por lo tanto, previene la acumulación de grasa corporal (3).

RELACIÓN DE LA FALTA DE SUEÑO CON OBESIDAD

Se han realizado estudios con roedores, los cuales han demostrado que mantenerlos despiertos por más tiempo en lugar de permitirles dormir, los lleva a ingerir una gran porción de alimentos durante el tiempo de vigilia (1).

Un proceso hormonal que también se relaciona con el aumento de peso por falta de sueño es la regulación de hormonas que controlan el apetito. La grelina y la leptina (hormonas que regulan hambre y saciedad, respectivamente) se ven afectadas por el sueño reducido. La grelina aumenta y la leptina disminuye, lo que quiere decir que la sensación de hambre se ve aumentada y la sensación de saciedad, disminuida. Junto con ello, la acumulación de grasa corporal se ve afectada por el aumento en la producción de cortisol. Estos cambios y desórdenes de sueño podrían llevar a una pérdida en el control del apetito, al sobrepeso y la obesidad.

Vemos, entonces, que el sueño tiene un gran impacto en nuestros procesos alimenticios; por ende, no solo debemos comer saludable y hacer ejercicio, sino también debemos cuidar nuestra cantidad y calidad de sueño para lograr esa homeostasis energética que necesita el cuerpo. El descanso es vital: si queremos funcionar bien, debemos cuidar de nosotros mismos de manera integral.

Recuerda:

- Organizar tu tiempo para hacer tareas.
- Organizar tu tiempo para realizar actividad física.
- Velar por una alimentación saludable.
- Respetar tus horas de sueño.

¡Permítete descansar, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!

REFERENCIAS

1. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (Incap) y Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS). Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia. Guatemala: Incap y MSPAS; 2019. Disponible en: <https://bit.ly/3cvvk5R>
2. Escobar C, González E, Velasco-Ramos M. La mala calidad de sueño es un factor promotor de la obesidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. 2013. Disponible en: <https://bit.ly/3wd7qDS>
3. Contreras, A. Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2013. Disponible en: <https://bit.ly/2TJxZCj>
4. Merino M, Ruiz A, Madrid J, Martínez M, Puertas F, Asencio A, *et al.* Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*. 2016;63. 1-8. Disponible en: <https://bit.ly/3ivEkMi>

ALIMENTACIÓN INTUITIVA

MGTR. MARÍA ISABEL DE LEÓN

Nutricionista clínica

La alimentación intuitiva busca crear una mejor relación con la comida, en la cual se escuchan las necesidades del cuerpo, se puede decidir de mejor manera los alimentos que se consumirán y diferenciar entre hambre emocional y hambre física.

En este tipo de alimentación, se aprende a escuchar las señales del organismo, como hambre y saciedad; sin embargo, hacerlo no es tan sencillo como se escucha, sobre todo si hemos llevado algunas «dietas» restrictivas en el pasado.

Si deseamos implementar este tipo de alimentación en nuestro día a día, es importante que sea como complemento a un plan de alimentación saludable, para descubrir qué es lo que el cuerpo necesita en cuanto a nutrientes y poder discernir una vez se hayan establecido hábitos saludables.

Los diez principios en los que se basa este tipo de alimentación son (1):

- 1.** Rechazar la mentalidad de dieta. Se basa en evitar seguir dietas que prometan perder peso de forma rápida, fácil y permanente.

2. Hacer honor a la sensación de hambre. Se basa en mantener alimentado nuestro organismo con una cantidad adecuada de calorías y carbohidratos, de lo contrario, se puede desencadenar un impulso por comer en exceso.
3. Reconciliarse con la comida. Se basa en hacer las paces con la comida. Si nos prohibimos ciertos alimentos o ciertos grupos de alimentos, puede desencadenar una sensación de privación que se libera en un impulso por comer en exceso o tener atracones.
4. Desafía a la policía alimentaria. Se basa en sacar de nuestros pensamientos que somos «buenos/as» por comer menos calorías de las que necesitamos o «malos/as» por comer más calorías de las que necesitamos. No se debe sentir culpa por comer ciertos alimentos o cierta cantidad de alimentos.
5. Siente tu saciedad. Se basa en escuchar las señales de saciedad del cuerpo; puede ser deteniéndonos a la mitad de la comida o refacción y preguntarnos cuál es nuestro nivel de saciedad.
6. Descubrir el factor de satisfacción. Se basa en mantener el placer y satisfacción que la experiencia de comer nos brinda. Al ingerir alimentos adecuados, que sean llamativos y que se desee comerlos, se tendrá la satisfacción y placer de su consumo.
7. Hacer frente a las emociones sin usar alimentos. Se basa en encontrar otras formas de consolar, nutrir, distraer y resolver los problemas emocionales sin usar la comida. La comida no solucionará ningún problema emocional como ansiedad, soledad, aburrimiento e ira, solo será una sensación de consuelo por un corto periodo de tiempo.

8. Respetar nuestro cuerpo. Se basa en aceptar la genética, respetar nuestro cuerpo para sentirnos mejor con este. Se debe evitar tener metas irreales de cómo se debe ver nuestro cuerpo sin tomar en cuenta nuestra genética y constitución física.
9. Ejercitarse, sentir la diferencia. Se basa en olvidar el ejercicio excesivo y mantenernos activos/as y saludables, más allá que solamente contar calorías quemadas. El enfoque en cómo nos sentimos al hacer ejercicio hará la diferencia en la motivación para hacerlo.
10. Honrar la salud, nutrición gentil. Se basa en tomar decisiones saludables que honren nuestra salud, gusto y cómo nos sentimos.

Lo más importante de esta corriente es escuchar a nuestro cuerpo, y analizar las señales de hambre/saciedad para poder tomar mejores decisiones sobre los alimentos que se consumen.

Recordemos que nuestra alimentación debe ser balanceada y variada, e incluye tanto alimentos saludables, en un 80-90 %, así como algunos no tan saludables, en un 10-20 %. Disfrutar de cada alimento que se consume hará la diferencia en nuestro cuerpo y mente.

Siempre es importante llevar un plan si se tienen objetivos específicos; si se padece alguna enfermedad, es necesario consultar con un/a profesional de la salud para conocer los requerimientos nutricionales diarios que, junto con una alimentación intuitiva (conocer y escuchar a nuestro cuerpo), llevarán a lograr los objetivos y metas y, lo más importante, mantener este estilo de vida a largo plazo.

REFERENCIAS

1. Tribole E, Resch E. Intuitive Eating. 1.^a edición. Nueva York, Estados Unidos: St. Martin's Griffin; 2012.

AYUNO INTERMITENTE.

MÉTODO 16/8

LCDA. MICHELLE DUARTE

Nutricionista

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad se ha triplicado desde los años setenta, esto se debe a un aumento en el consumo de comidas altas en grasas, azúcares y baja actividad física (1). Se ha registrado un auge en diferentes tipos de dietas que prometen dar mayores resultados en menor tiempo, mejorar calidad de vida, disminuir peso, así como también tratar o llegar a curar enfermedades crónicas no transmisibles.

Una de las dietas que ha ganado reconocimiento y popularidad en los últimos años es la del «ayuno intermitente 16/8». Esta consiste en no consumir alimentos voluntariamente por dieciséis horas; en este lapso únicamente se puede tomar agua pura o café negro sin azúcar para no interrumpir el ayuno. Luego, se consumen alimentos en ocho horas: en este tiempo, el objetivo es consumir todos los nutrientes que el cuerpo necesita y elegir alimentos nutritivos.

Este método cada día es más utilizado, ya que promete disminuir el porcentaje de grasa, mejorar la salud cardiovascular y mantener niveles de glucosa en parámetros normales. Pero estas mejoras se deben en gran medida a que se disminuye el peso corporal (2).

Antes de seguir este régimen, se deben tomar en cuenta los efectos secundarios, como dolor de cabeza, debilidad y gastritis; así también, las y los nutricionistas deben evaluar el nivel de adherencia por parte de sus pacientes, ya que todos los organismos reaccionan de diferente manera y tienen diferentes necesidades. Por ejemplo, es un protocolo que no se recomienda para mujeres embarazadas o lactantes.

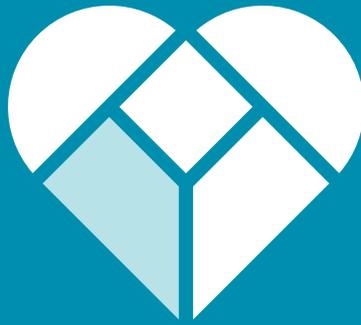
Hoy, existen muy pocos estudios que demuestren la eficacia de este método por encima del método tradicional de restricción calórica. Al ser la ventana de alimentación de ocho horas, existirá siempre una restricción calórica, ya que se cuenta con un período de ingesta más corto de lo habitual (3).

Para realizar un ayuno intermitente exitoso, este debe ser guiado por un/a profesional, en este caso en nutrición, ya que el objetivo debe ser siempre mantener la buena salud y proporcionar en las ocho horas de ventana de alimentación todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Por esto, se le debe dar prioridad a los alimentos altos en nutrientes que beneficien y cumplan con los requerimientos necesarios que el cuerpo necesita, para así lograr ver un cambio positivo en la salud.

El o la nutricionista es quien debe decidir si su paciente es candidato/a para seguir un régimen como el ayuno intermitente, y debe investigar a profundidad las implicaciones de la dieta, objetivos y limitaciones del paciente a tratar, ya que muchos de estos regímenes alimenticios pueden llegar a poner en peligro la salud e integridad de la persona si no se lleva el control adecuado.

REFERENCIAS

- 1.** Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2QoDiFz>
- 2.** Barbera-Saz C, BARGUES-Navarro G, Bisio-González M, Riera-García L, Rubio-Talens M. El ayuno intermitente: ¿la panacea de la alimentación? Actualización en Nutrición. 2020;21(1): 25-32. Disponible en: <https://bit.ly/313a7ds>
- 3.** Rosas Fernández M, Concha Vilca C, Oliveira Batista L, Tibau de Albuquerque K. Restricción alimentaria intermitente: repercusiones en la regulación de la homeostasis energética hipotalámica y tejido adiposo; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3qq7zSv>



SALUD FÍSICA



NEOFORMACIONES FRECUENTES EN LA CONJUNTIVA

DRA. ASTRID GABRIELA PÉREZ CATALÁN

¿Sabías que los factores que están en el medioambiente, como el sol, aire, frío, sustancias tóxicas que se liberan al quemar leña, fumar un cigarrillo o el humo del transporte en mal estado, pueden causar daño en los ojos? Si tu respuesta fue «no», este artículo te ayudará a conocer cuáles son las consecuencias de una exposición constante a estos factores y qué medidas debes tomar en cuenta para proteger tu salud ocular.

Cuando se habla de neoformaciones conjuntivales, se hace referencia a nuevos crecimientos de tejido, vasos sanguíneos o depósitos de sustancias específicamente en la parte «blanca» del ojo, llamada conjuntiva. Actualmente, existen dos crecimientos muy comunes y que, afortunadamente, son de carácter benigno: el pterigión y la pingüécula. Cuando se inflaman por exceso a exposición de los factores ambientales, pueden causar problemas en la visión y generar dificultad para realizar tareas cotidianas; por eso la importancia de conocerlos.

Figura 1. Partes externas del ojo

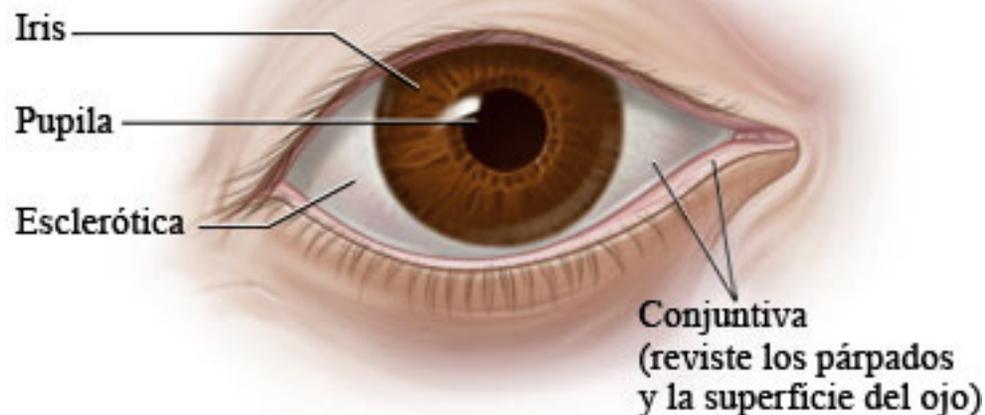


Figura 1. En las partes externas del ojo, se puede visualizar la conjuntiva bulbar interpalpebral, lugar donde aparecen las neoformaciones conjuntivales. Se mantiene «blanca» cuando no hay agentes que produzcan inflamación Fuente: Clínica Rahhal (22 de junio de 2015). Adobe Stock. Disponible en: <https://bit.ly/393G5e3>

PTERIGIÓN

Es un crecimiento benigno de la conjuntiva bulbar del ojo, que está compuesto por vasos sanguíneos que le brindan el aspecto de «tejido carnososo» (1). Normalmente es de color blanquecino, pero puede tomar un color rojo cuando está muy inflamado. Su nombre viene del griego *pterygos*, que significa «ala pequeña». Se caracteriza por tener forma de triángulo, en donde el vértice o punta siempre se dirige hacia el área corneal. Cuando es de gran tamaño, esta punta del triángulo puede invadir la región pupilar. La base se puede dirigir hacia la región lagrimal si el pterigión es nasal, o hacia la región temporal del ojo si el pterigión es lateral.

La gran mayoría son unilaterales, pero también existen casos en donde el pterigión es bilateral. Se diferencia de los tumores malignos por constar de tres partes: cabeza, cuello y cuerpo, y por tener un crecimiento lento.

Figura 2. Pterigión nasal

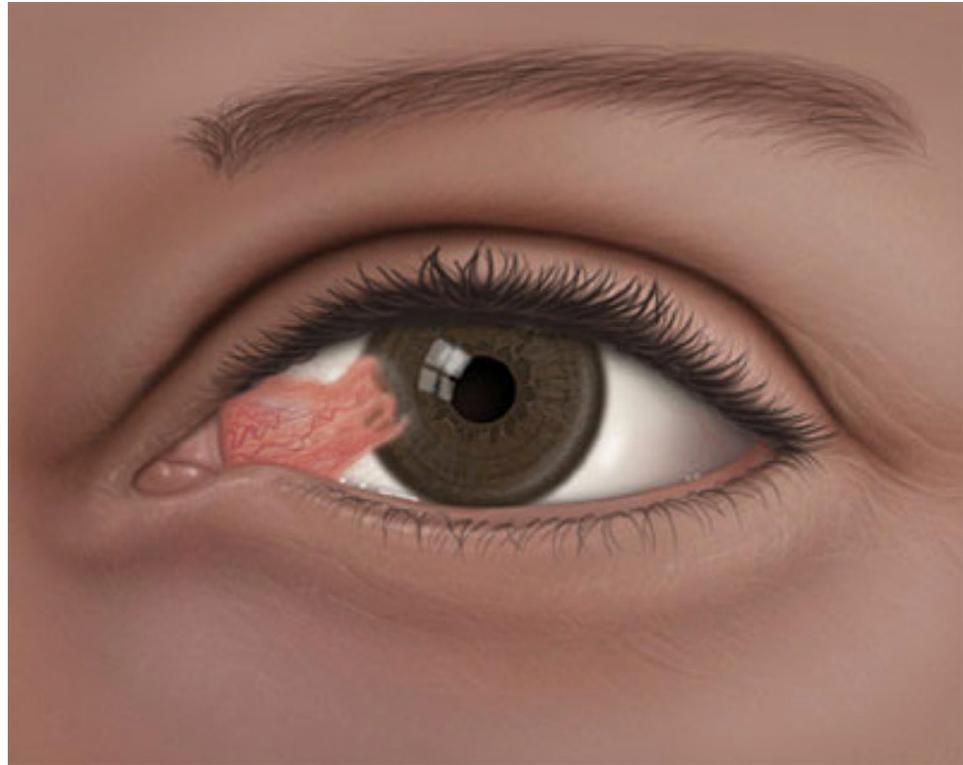


Figura 2. Pterigión nasal con aspecto triangular, en donde la base se dirige hacia el lagrimal del ojo y la punta o vértice del pterigión hacia el iris (zona con pigmento). Fuente: Instituto de Ojos Dr. Miguel Santiago (17 de enero de 2012). Adobe Stock. Disponible en: <https://bit.ly/3gqVDeN>

Figura 3. Pterigión temporal

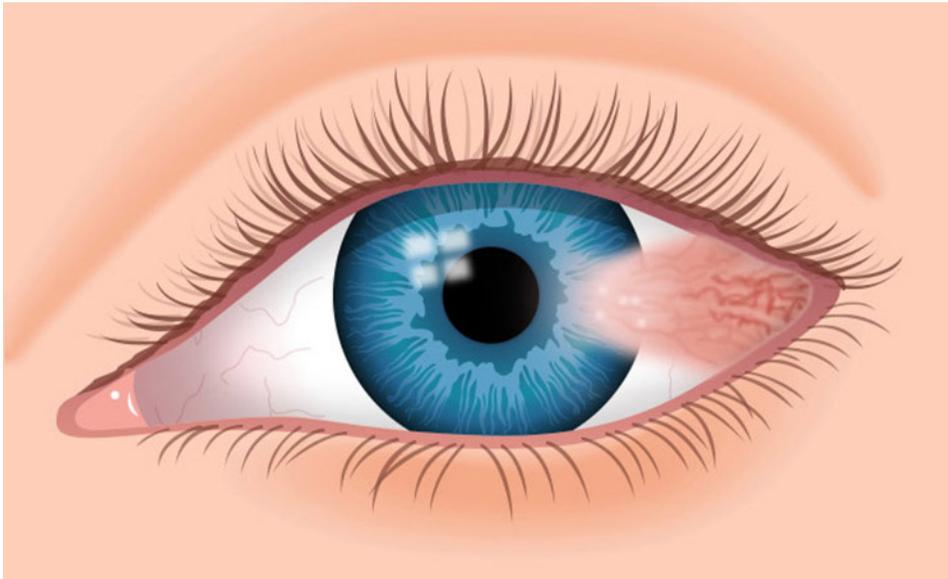


Figura 3. Pterigión temporal con aspecto triangular, en donde la base se dirige hacia el lateral del ojo y la punta o vértice hacia el iris (zona con pigmento). Fuente: Oftalmo Abad Clínica de Ojos (28 de marzo de 2016). Adobe Stock. Disponible en: <https://bit.ly/3tlwscv>

FACTORES DE RIESGO

- Edad de veinte a sesenta años.
- Herencia.
- Exposición prolongada a rayos ultravioleta, especialmente la radiación UVB de onda corta.
- Trabajo al aire libre.
- Trastorno de ojo seco.
- Exposición a polvo, viento y sustancias tóxicas.

SÍNTOMAS

La mayoría de personas no presenta síntomas, excepto cuando el pterigión se encuentra inflamado. Algunas de las reacciones son:

- Ojo rojo.
- Sensación de cuerpo extraño.
- Prurito ocular.
- Epífora (lagrimeo).
- Fotofobia (sensibilidad a la luz).
- Visión borrosa.
- Ojo seco.
- Disminución de la agudeza visual, especialmente si el pterigión mide más de 2-3 mm sobre la córnea, lo que genera un astigmatismo inducido, en donde la persona necesitará utilizar anteojos para corregir el defecto provocado en la forma de la córnea.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico es clínico, es decir, oftalmológico. Se puede diagnosticar mediante examen físico, inspección y revisión bajo la lámpara de hendidura, para poder identificar las tres partes del pterigión (cabeza, cuello y cuerpo) (2).

PREVENCIÓN

Utilizar lentes de sol con filtros UVB, para así favorecer la protección del globo ocular de filtros ultravioleta, además de otros factores externos como polvo, viento y sustancias tóxicas que pueden generar una inflamación en la conjuntiva del ojo.

Utilizar lágrimas artificiales en pacientes con patología de ojo seco, para favorecer la lubricación ocular.

Consultar con la o el oftalmólogo por lo menos una vez al año, para prevenir enfermedades oculares tempranamente.

TRATAMIENTO

Únicamente cuando el pterigión causa síntomas por inflamación se pueden utilizar:

- Lubricantes oculares.
- Esteroides.
- Cirugía (exéresis de pterigión). Está indicada cuando hay afectación de la agudeza visual, es decir, que la o el paciente refiere ver menos de lo que veía antes. La técnica quirúrgica más efectiva para evitar que vuelva a aparecer el pterigión es la escisión con uso de un autoinjerto conjuntival: en esta, se utiliza una parte de la conjuntiva sana del propio paciente. Normalmente, se extrae de la conjuntiva que no se ve, por ejemplo, la que se encuentra debajo del párpado superior, y luego se pega o se superpone en la parte en donde estaba el pterigión. Para ello, se utiliza un pegamento de características biológicas, que brinda menor tiempo operatorio (alrededor de veinte a treinta minutos) y menos complicaciones en la recuperación postcirugía (3).

PINGÜECULA

Es la neoformación de la conjuntiva más frecuente. Se caracteriza por tener la apariencia de una masa pequeña de color amarillento, debido a la acumulación de grasa, calcio y proteínas (4). Tiene forma de triángulo, el vértice o punta se dirige hacia la parte lateral o externa del ojo, y la base hacia la periferia o bordes externos de la córnea. Puede encontrarse en uno o ambos ojos, en la región nasal o lateral. Se diferencia del pterigión porque esta no sobrepasa la córnea y por lo tanto no afecta la agudeza visual del paciente (5).

Figura 4. Pingüécula nasal

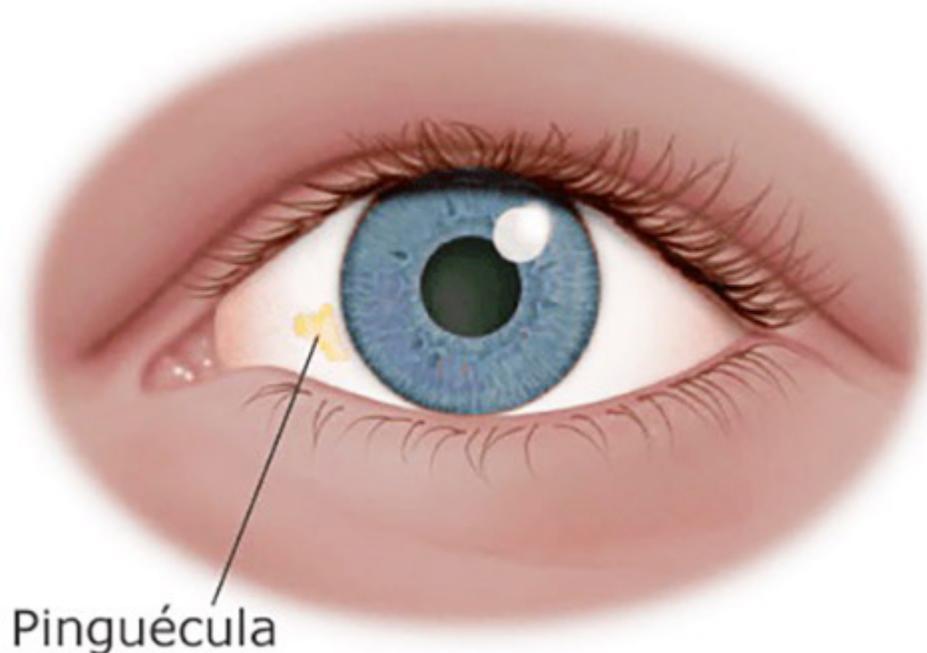


Figura 4. Pingüécula nasal, ejemplo unilateral: se caracteriza por ser una lesión elevada y de color amarillento que se localiza hacia el lado de la nariz o lagrimal. Fuente: Vistaláser (20 de febrero de 2017). Adobe Stock. Disponible en: <https://bit.ly/3f8uiPh>

Figura 5. Pingüécula nasal y temporal

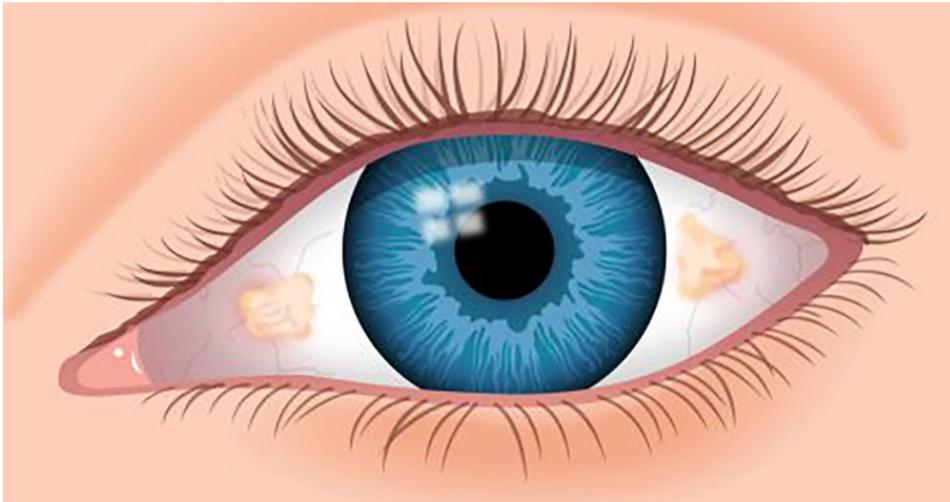


Figura 5. Pingüécula nasal y temporal: representa la forma bilateral de este tipo de lesión ocular. Fuente: Área Oftalmológica Avanzada (mayo de 2020). Adobe Stock. Disponible en: <https://bit.ly/3v8tEFO>

FACTORES DE RIESGO

- Personas de edad avanzada.
- Exposición crónica a rayos ultravioleta (UV).
- Trastorno de ojo seco.

SÍNTOMAS

Normalmente es un trastorno asintomático, pero cuando se inflama se conoce como pingüélitis y produce:

- Ojo rojo.
- Ojo seco.
- Prurito ocular (picazón o comezón en ojos).
- Sensación de cuerpo extraño.

DIAGNÓSTICO

Se realiza mediante la evaluación física del oftalmólogo/a.

PREVENCIÓN

Se recomienda utilizar gafas de sol para prevenir el crecimiento anormal de la conjuntiva.

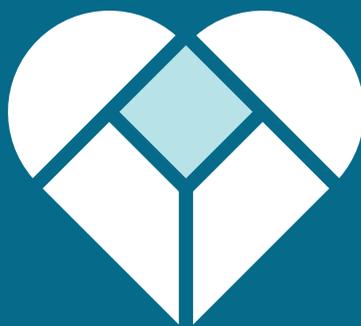
TRATAMIENTO

No existe tratamiento especializado para esta patología, únicamente se brinda soporte, como gotas lubricantes o antiinflamatorios locales cuando la pingüécula se encuentra inflamada.

En conclusión, las neoformaciones conjuntivales se pueden prevenir cuando se evita la exposición prolongada al sol, sobre todo en temporadas de verano, o cuando se realiza un trabajo al aire libre, por lo que en estos casos se recomienda utilizar medios de protección como gafas de sol, sombreros de ala ancha o sombrillas. La genética también es un factor que influye en la aparición de nuevos crecimientos en la conjuntiva y que no se puede controlar. Se recomienda acudir una vez por año al oftalmólogo/a, para fomentar una cultura en la cual el cuidado de los ojos sea tomado como prioridad y así disminuir la presencia de este tipo de enfermedades oculares que son prevenibles, además de detectar oportunamente otras patologías severas como tumores malignos, que pueden aparecer en un periodo de tiempo más corto. Recuerda, la visión forma parte de los cinco sentidos, los cuales permiten al ser humano desarrollarse en cualquier ámbito; no la descuides. ¡Visita a tu oftalmólogo/a de confianza anualmente!

REFERENCIAS

1. Montero Y, Vizcaíno M, Montero Y. Pterigión. Aspectos clínicos y factores de riesgo asociados. Invest. Medicoquir. 2020 (mayo-agosto);12(2). Disponible en: <https://bit.ly/3vf67mU>
2. Rojas E, González J, Pérez A. Pterigión primario en pacientes del Centro Oftalmológico San Cristóbal Alta Verapaz. Guatemala. Trabajo de investigación. Facultad Cubana de Oftalmología y Centro Oftalmológico San Cristóbal Alta Verapaz; 2008. Disponible en: <https://bit.ly/3lDrxXv>
3. Iradier M, Palmero L, Bañeros P, Gegúndez J. Cirugía de Pterigión. España: Sociedad Española de Oftalmología; 2017. Disponible en: <https://bit.ly/200bD0D>
4. Boyd K. ¿Qué es una pingüecula y un pterigión? Estados Unidos: American Academy Of Ophthalmology; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/393GFIL>
5. Espinal Guillén D. Pterigión. Una guía práctica de diagnóstico y tratamiento. Revista Médica Hondureña. 1995;63(3): 101-104. Disponible en: <https://bit.ly/3d13Mox>



VIDA SALUDABLE



ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

LOS TRES PILARES FUNDAMENTALES

DR. BYRON MARTÍNEZ

Coordinador de Promoción

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

El estilo de vida saludable (EVS) se refiere a la forma de vida vinculada a los hábitos que benefician la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es «un estado de completo bienestar físico, mental y social». Esta definición va más allá de la existencia o no de una enfermedad. El equilibrio puede alcanzarse si se toman en cuenta los tres pilares fundamentales, que son: ejercicio físico, alimentación saludable y salud mental (1).

ACTIVIDAD FÍSICA/EJERCICIO

Se estima que un 60 % de la población mundial no realiza la actividad física o ejercicio necesario para obtener beneficios en la salud, esto se debe al aumento de los comportamientos sedentarios (1). Una manera sencilla y eficaz para vencer el sedentarismo y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, dislipidemias, infartos, diabetes

mellitus, cáncer, sobrepeso y obesidad, es efectuar mayor actividad física, como caminar, realizar tareas domésticas, además de actividades deportivas. La OMS recomienda hacer 150 minutos semanales de ejercicio físico moderado, los cuales pueden distribuirse en treinta minutos al día, cinco veces por semana como mínimo para mantener un cuerpo activo y sano (2). Además, ejercitarse libera endorfinas, que son sustancias que producen sensación de bienestar y felicidad, y contribuye a que la persona se sienta mejor respecto a su apariencia física y satisfacción personal.

Figura 1. Elige un estilo de vida saludable, ejercítate todos los días



Figura 1. Ejercita tu cuerpo. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que combina alimentos de los tres grupos de macronutrientes, en forma balanceada: carbohidratos (cereales, frutas, verduras, granos y azúcares), proteínas (carne roja, pollo, pescado, leche, huevos) y lípidos o grasas (margarina, aceites, aguacate, semillas). Los macronutrientes aportan energía, además de cumplir con otras funcio-

nes específicas, por lo cual deben incluirse alimentos de todos los grupos en tu ingesta diaria. Una alimentación saludable nos da la energía que necesitamos para llevar a cabo nuestras actividades diarias, además de prevenir enfermedades por deficiencia o exceso de determinados nutrientes; asimismo, nos ayuda a mantener un peso adecuado.

Figura 2. Lleva un estilo de vida saludable, cuida tu alimentación



Figura 2. Come saludable. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

SALUD MENTAL

Ser una persona saludable incluye tener un buen estado de salud psicológica. La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual un individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad» (3). Es importante tener en cuenta que los seres humanos somos integrales, lo

cual implica ser seres biopsicosociales; según esta consideración de la persona, entendemos que cada uno de nosotros está formado por las dimensiones física y psicológica, y al relacionarnos con otras personas y con nuestro ambiente, nos hacemos seres sociales. Desde la perspectiva antropológica humanista-existencial, somos seres en tres dimensiones, lo que nos hace únicos, irrepetibles, libres y responsables.

Figura 3. La prevención es la mejor opción



Figura 3. Vela por tu bienestar psicológico: asiste con un profesional de la salud mental y mantén el equilibrio. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

Un estilo de vida saludable toma en cuenta estos tres pilares a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano/a y aminorar la discapacidad y el dolor en la vejez. De esta manera, se previenen las enfermedades crónicas no transmisibles. Cada persona debe ser responsable de cuidar su propia salud, con el fin de tener una mejor calidad de vida.

Lleva un estilo de vida saludable y construye tu salud día a día, toda la vida.

100 % actitud = 100 % salud

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <https://bit.ly/392f9ve>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3sbRyzG>
3. Saùde Mental Feafes Galicia. Salud Mental. Disponible en: <https://bit.ly/3ittwOq>

TECNOLOGÍA Y SALUD

MGTR. RAQUEL MARROQUÍN

Coordinadora del Departamento de Psicología

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

Tal como hemos mencionado en artículos anteriores, los pilares para lograr un estilo de vida saludable son el deporte, la buena alimentación y el cuidado de la salud mental. La tecnología se ha convertido en uno de los salvavidas durante esta época de pandemia, especialmente en el campo del entrenamiento físico, la nutrición y la psicología. Durante el confinamiento, muchos profesionales y desarrolladores de aplicaciones y páginas web, pusieron a nuestra disposición diversos tipos de rutinas, entrenamientos físicos, recetas, información, entre otros, para aplicar desde casa. Algunas aplicaciones son gratuitas, mientras otras tienen costos bastante accesibles.

Te dejamos estos enlaces de Instagram para que los busques en tu dispositivo y puedas poner en práctica sus rutinas, recetas o consejos saludables.

¡ACTIVA TU CUERPO Y PONTE EN FORMA!

Busca la aplicación o página en redes sociales de entrenamiento físico que más te guste y comienza a ejercitarte.

54D

- Instrucción deportiva y de acondicionamiento físico
- <https://bit.ly/3tDBt62>

Marcefitness

- Nutrición & Fitness
- <https://bit.ly/3ragrdJ>

HER

- Deportes y recreación
- <https://bit.ly/3s5WpCp>

Rutinas de gimnasio

- Preparador físico
- <https://bit.ly/3f2ptqP>

Mientras trabajas, también te puedes ejercitar. Te compartimos este video de *Pausas activas* del Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi): https://fb.watch/3_xmvTRMWJ/

¡ALIMENTÉMONOS SANAMENTE!

Es hora de descubrir la o el chef que llevas dentro: atrévete a preparar comidas diferentes y sanas, sal de la rutina y diviértete en casa.

Comer sano

- Blog personal
- <https://bit.ly/3d14YZ3>

BLW idas App

- Producto/servicio
- <https://bit.ly/2NF0luS>

Healthy Food

- Healthy food recipes
- <https://bit.ly/2Qj2Xzt>

Celasi te comparte esta receta para que prepares un batido de fresa y yogurt, una opción más de desayuno práctico y saludable. Esperamos lo disfrutes: https://fb.watch/3_xcT7KydX/

¡FORTALECE TU MENTE!

La información es poder, y si lees sobre salud mental, el poder será mayor. Estas páginas son un apoyo para tu bienestar psicológico, pero sin duda alguna, asistir a terapia es la mejor opción.

Integra Tu Mente Gt

- Servicio de salud mental
- <https://bit.ly/3cXKm3z>

La mente es maravillosa

- Producto/servicio
- <https://bit.ly/3tOATmf>

Psicoterapia Ser Familia

- Servicio de salud mental
- <https://bit.ly/3vMJRC9>

PSICOLOGÍA

- Psicólogo
- <https://bit.ly/3f0MOcp>

Ejercitar la mente puede ser muy divertido, te compartimos este enlace en donde podrás realizar juegos mentales *online*: <https://bit.ly/3958eS1>

Esta publicación se distribuye de forma digital,
fue finalizada en julio de 2021.



EDITORIAL
**CARA
PARENS**
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR



**Universidad
Rafael Landívar**
Tradición Jesuita en Guatemala