

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