



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
Tradicón 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

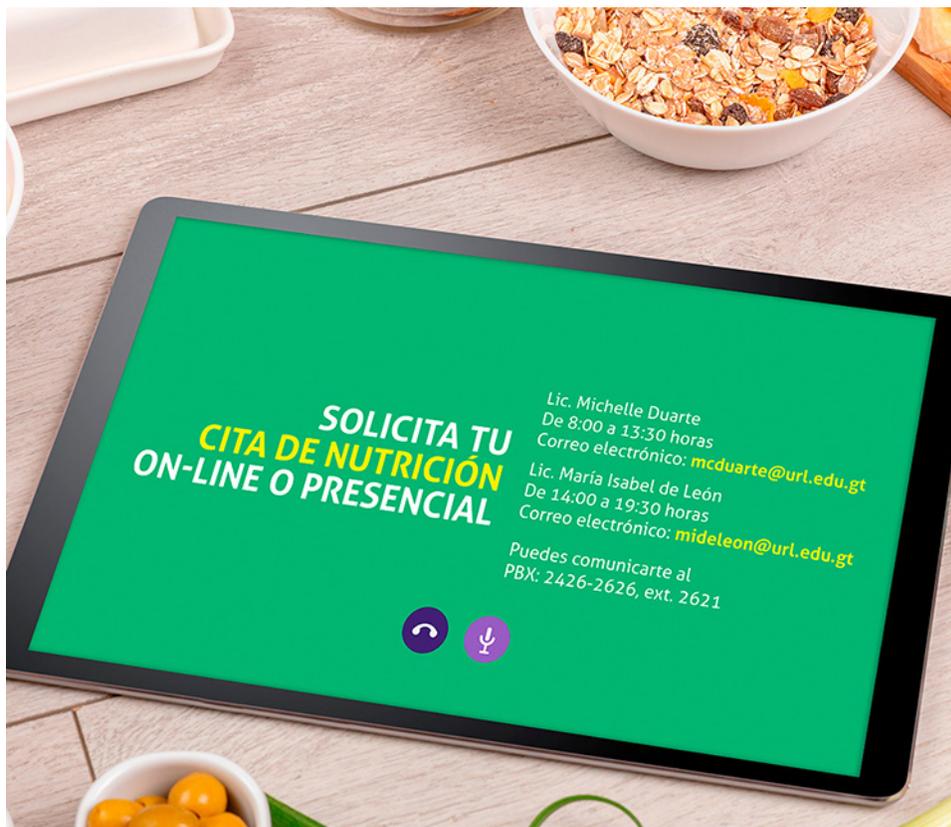


Figura 2. Servicio de atención nutricional *online* y presencial para la comunidad landivariana. La salud nutricional es fundamental para un estilo de vida saludable, por lo que llevar un control en relación a la alimentación repercute de manera importante en nuestra salud; por tal motivo, este servicio 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](#)

  Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

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

 **CELASI**
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
Tradicón, Justicia 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
PBX: 2426-2626, ext. 2621
#000000.cel

100%
SISTEMA DE ATENCIÓN INTEGRAL
CON CALIDAD

Universidad Rafael Landívar
Fundación Jesuita en Guatemala

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



CONULTA 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 Landívariano 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 landívarianos. 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