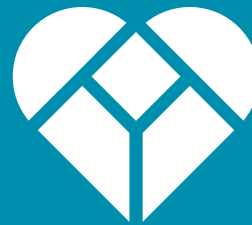


BIENESTAR LANDIVARIANO



Universidad
Rafael Landívar

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, 56 páginas, ilustraciones en color. (Bienestar Landivariano, n.º 6, noviembre de 2021)

Publicación semestral

ISBN de la edición digital, PDF: 978-9929-47-008-8

1. Promoción de la salud – Publicaciones electrónicas
2. Salud – Publicaciones electrónicas
3. Fatiga mental
4. Duelo
 - i. Universidad Rafael Landívar, Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi)
“Pedro Arrupe, S. J.”
 - ii. t.

SCDD 22

BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 6, noviembre 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 6, noviembre de 2021



ÍNDICE

EDITORIAL	v
SALUD MENTAL	1
¡YA ME ABURRÍ! LA PANDEMIA Y SU RELACIÓN CON EL ABURRIMIENTO	3
<i>LIKES</i> Y AUTOESTIMA	9
DUELO	15
SUICIDIO, SEÑALES DE ALERTA	23
SALUD NUTRICIONAL	31
ALIMENTACIÓN Y SISTEMA INMUNE	33
ALIMENTACIÓN VEGANA Y ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES	37
SALUD FÍSICA	43
EVENTOS SUPUESTAMENTE ATRIBUIBLES A LA VACUNACIÓN O INMUNIZACIÓN (ESA VI)	45
CÁNCER DE PRÓSTATA	51

EDITORIAL

MGTR. NINGSIA LAM DE RODRÍGUEZ

Dirección

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

En esta edición podremos revisar artículos con relación a temas integrales. Continuamos con la reflexión acerca de cómo la pandemia sigue afectando nuestro día a día a pesar de que ya se cuenta con más información sobre el proceso de vacunación. Como humanos aún tenemos miedos, dudas, duelos no resueltos, etc. Como una medida de prevención en muchos hogares, permanecer en casa es una realidad y esta situación ya se ha vuelto difícil pues genera diversidad de emociones y sentimientos. En el artículo «¡Ya me aburrí!» nos dan ejemplos claros y concisos de qué hacer y cómo mantener un horizonte lo más claro posible que nos permita continuar ante esta nueva realidad para tratar de lograr un balance en nuestra salud mental.

Esta nueva realidad ha potencializado el tiempo que hacemos uso de la tecnología, y esto se suma al riesgo del uso inadecuado de la misma y su subsecuente alteración de nuestra perspectiva. Crea dependencia de *likes*, de una realidad perfecta según los modelos sociales que se imponen, donde se immortalizan supuestos momentos plenos y felices. Es importante el manejo adecuado de estas redes sociales para evitar caer en este mundo de adicción a los *likes* que limitan nuestra vida por tratar de encajar. Por ello en el artículo «*Likes* y autoestima» se brindan algunos consejos para fortalecer el amor propio y evitar este problema tan común para muchos.

En el artículo «Duelo» partimos de la relación con la muerte como parte del proceso de la vida. Nos permite hacer una reflexión de la realidad actual que se vive por la alta mortalidad en la pandemia, así como sobre las implicaciones en los cambios de rituales debido a las múltiples restricciones que dificultan aún más el procesamiento de la muerte de un ser allegado. Así mismo nos explica las etapas normales y esperadas del duelo y el tiempo que debería tomarnos superarlo. También nos hace identificar cuándo se hace necesario buscar ayuda para salir adelante y sobrellevar este tipo de acontecimientos.

Saber manejar nuestras emociones y buscar ayuda profesional psicológica es vital, más en esta época de pandemia. El suicidio es un tema que se aborda en esta revista, un tema alarmante, preocupante a nivel mundial y a nivel de país. Existen diferentes factores que pueden influir y la pandemia es uno más que se suma a la lista. Conocer algunos de los signos de alerta nos puede ayudar a aclarar algunos mitos sobre el tema, pero, sobre todo, a darle importancia a la salud mental como un factor vital en la vida y saber que hoy día no se está solo porque hay múltiples entidades que pueden brindar apoyo.

En este ejemplar también se aborda el tema de la alimentación y el sistema inmune. Ante esta realidad de la pandemia es importante saber que nuestro sistema inmune puede marcar la diferencia y lo que comemos o dejamos de comer aporta a ello. En el ámbito de la alimentación no podemos dejarnos llevar por una moda, cada organismo tiene necesidades específicas por lo que la guía de un profesional es fundamental pues el exceso o limitación de un nutriente puede ser contraproducente. Este abordaje sobre la alimentación y el sistema inmune nos refresca información sobre la visión integral para la salud, cómo el estrés afecta nuestra salud y cómo la alimentación va ligada a la misma.

En el tema de nutrición es importante saber que en la actualidad hay una gama muy amplia de dietas. Antes de iniciar cualquiera es importante saber qué beneficios y complicaciones tienen y si somos candidatos para la misma. En el artículo «Alimentación vegana y enfermedades crónicas no transmisibles» se nos indican algunos beneficios y fuente de este tipo de alimentación que podemos consumir para evitar deficiencias y cumplir los requerimientos nutricionales si se realiza de forma correcta. Así mismo menciona algunos estudios que ya comprueban beneficios directos para la prevención y manejo de algunas enfermedades crónicas.

En este tiempo de pandemia un tema que ha tomado relevancia por ser una esperanza para la población ha sido la vacunación contra la COVID-19. El artículo «Eventos supuestamente atribuibles a la vacunación o inmunización, Esavi», es una guía donde se registran y documentan todos los posibles eventos que se presentan por la vacunación. Este artículo explica desde cuándo se realiza la inmunización en el mundo, los posibles eventos que pueden ocurrir antes, durante o después de la vacunación. Entre ellos, eventos relacionados a cualquiera de sus componentes, algún defecto en la calidad del producto cuando no se mantiene la cadena de frío correcta, algún evento por estrés, etcétera. También están los eventos por gravedad, leves o severos, que se hacen evidentes dentro de las primeras 48 horas posteriores a la vacunación. También se dan a conocer algunas recomendaciones para prevenir algunos de estos eventos.

Por último, pero no menos importante, encontramos el artículo «Cáncer de próstata». Es importante saber que es el segundo cáncer más frecuente en los hombres, razón por la que se recomienda realizar exámenes médicos a partir de los 40 años a través de pruebas de sangre con el antígeno prostático específico PSA, ultrasonido, y, si el médico lo indica, examen rectal digital. Nos menciona factores de riesgo y algunos síntomas que debemos tomar en cuenta.

Es importante que recordemos que la prevención es mucho mejor que la curación o recuperación. Hoy volvemos a lo básico donde el lavado de manos, higiene, hábitos saludables en alimentación, manejo de estrés, ejercicio y realizar tamizajes como exámenes de sangre para glucosa, perfil de lípidos, antígeno prostático, realizar Papanicolaou, entre otros, nos pueden ayudar a detectar oportunamente alguna enfermedad y recibir el mejor tratamiento y orientación por un profesional.