

RELEVANCIA[®]

MÉDICA

CORONAVIRUS COVID-19



CORONAVIRUS COVID-19

CORONAVIRUS COVID-19

COVID-19
MÁS ALLÁ DE LA PANDEMIA



AMIGOS LECTORES

BIEVENIDOS NUEVAMENTE

Hemos dado **vida a una semilla** que venía sembrada hace tiempo, llegó el momento en que el grano germinó, por eso ahora, les entregamos nuestro primer ejemplar digital, esperando este fruto bueno, como siempre los deleite y enriquezca, para que hagamos de cada situación, una oportunidad para aprender y seguir adelante, **viendo más allá de las circunstancias.**



**DR. RENÉ
FONSECA BORJA**

Director General

CARTA EDITORIAL

Histórica y científicamente, esta condición que ataca al mundo tiene una razón de ser, nos damos cuenta que no es algo nuevo y la forma silenciosa, casi imperceptible como se fue filtrando hasta llegar a ser, una Poderosa Pandemia.

Como en todo, cuando nos damos el tiempo y ponemos nuestro interés en ver más allá, alrededor del caos, cosas buenas, enternecedoras, inspiradoras, conmovedoras y casi milagrosas están ocurriendo.

La naturaleza nos da respuestas, con un idioma majestuoso y sin quejas, sorprendiéndonos y aleccionándonos, de cómo podemos ser nosotros mismos los humanos, una pandemia para la creación.

Las familias, obligadas a permanecer en casa, pero voluntariamente aportando lo que cada uno sabe y puede, siendo creativos para que el tiempo pase, pero no queriendo detenerlo, sino agradeciendo por poder vivirlo, pues cada minuto de vida juntos, más que nunca, es un privilegio.

Los gobernantes, haciendo lo que deben por proteger a las naciones, ejerciendo autoridad sin estar preguntando ni consensuando, pues hay una sola prioridad; el resguardo y la conservación de la humanidad.

Los médicos, ejerciendo y haciendo valer su juramento, sin limitaciones ni condiciones, velando y luchando sin descanso por preservar la vida.

Los científicos, viendo florecer su trabajo de años, complementado con nuevas investigaciones. Avanzando contra tiempo, por encontrar a través de la ciencia y el conocimiento, el alivio y la cura para tanto dolor.

- **Página 06**

- **Coronavirus: ¿Un nuevo virus?**

- Dr. Jorge Maximiliano Laynez Chay. Médico Internista, Infectólogo de adultos.

- **Página 12**

- **El sistema inmune y el COVID-19, entre la defensa y la enfermedad**

- Lic. Rodrigo J. González. Licenciado en Biología y Ph.D. en Microbiología e Inmunología, Harvard Medical School

- **Página 20**

- **El Estrés en la Pandemia Covid -19**

- Licda. Georgina Salcido Robles. Psicóloga Clínica, especialista en Manejo de Estrés.

- **Página 28**

- **Normalización para la producción, distribución, transporte, manejo y uso de los gases medicinales en Guatemala.**

- Ing. Edwin Estuardo Sarceño Zepeda. Ingeniero Mecánico, especialista en Seguridad Hospitalaria.

- **Página 40**

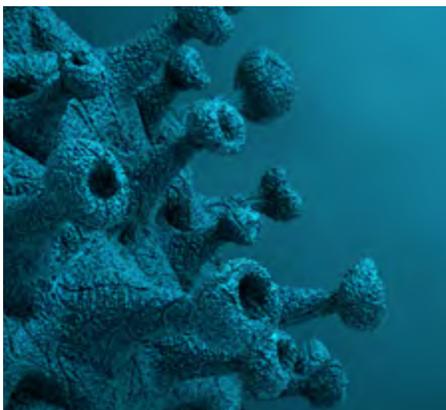
- **COVID-19, ¿ya pensaste qué va a pasar después?**

- Lic. Fernando Grajeda. Emprendedor / Consultor en firmas Big Four / Auditor Interno / Escritor

- **Página 46**

- **Importancia de la nutrición y la salud durante la cuarentena**

- Dra. Rina Peña. Nutrióloga Clínica. Médico Titular del Hospital El Pilar



- **Página 58**

El IGSS te informa acerca de covid-19

Información proporcionada por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

- **Página 64**

¿Cómo mantener el deseo sexual en esta cuarentena?

Licda. Yosahandi Alcalá
Psicóloga Clínica y Sexóloga
Educatora

- **Página 68**

Importancia del ejercicio para fortalecer el sistema inmune

Licda. Katherine González.
Nutricionista y Head Coach
Funcional en F45

- **Página 74**

**...Y si compramos una coma??
Reflexiones en tiempo de pandemia**

Licda. Lucrecia de Benítez
Educatora Especial y
Terapista Familiar



Director General

Dr. René Fonseca Borja

Directora Comercial

Mónica Icuté Velásquez

Consejo Editorial

Dr. René Fonseca Borja
Mónica Icuté Velásquez
Wanda de Morales

Dirección Creativa

Andrés González Paz

Marketing Digital

Alejandra Soto

Redacción & Ortografía

Alejandra Soto
Margarita Velásquez

Autores

Dr. Jorge Laynez Chay
Lic. Rodrigo J. González
Licda. Georgina Salcido Robles
Lic. Fernando Grajeda
Ing. Edwin Estuardo Sarceño Zepeda
Dra. Rina Peña
Licda. Yosahandi Alcalá
Licda. Katherine González
Licda. Lucrecia de Benítez

Los artículos y materiales publicitarios incluidos representan la opinión de sus autores y anunciantes, quienes son responsables de los mismos.

Todos los derechos están reservados, incluyendo derechos de autor, creatividad y diseño.

Relevancia Médica es propiedad de R&M Integral Services Corporation, S.A. (INSECO,S.A.) publicada en Guatemala, C.A. El 1 de junio de 2020.

CORONAVIRUS: ¿UN NUEVO VIRUS?

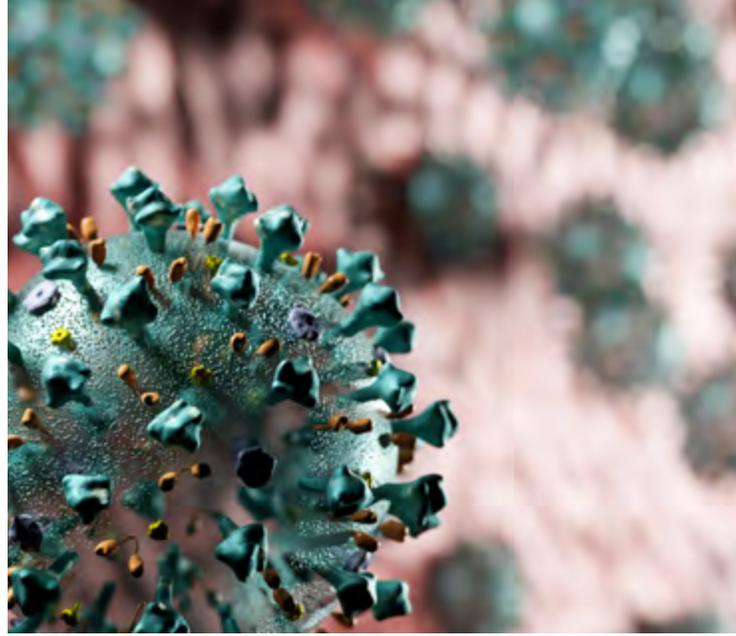
Dr. Jorge Maximiliano Laynez Chay

Médico Internista, Infectólogo de adultos, Infectólogo
Jefe Hospital Roosevelt, Clínica privada.



TYRRELL Y BYNOE

Científicos de la Unidad de
Investigación del Resfriado
Común de Salisbury, Inglaterra.



A finales de 2019, dio inicio la pandemia de mayor magnitud que se haya documentado. Ya todos sabíamos que una epidemia podría producirse, solo faltaba saber cuándo y cuál sería el agente patógeno. Aunque al principio, se pensaba que algún virus de influenza sería el responsable, en el año 2002 la alerta de un coronavirus con graves consecuencias, idio un aviso!

Pero, los coronavirus es posible que existan desde hace mucho tiempo produciendo enfermedades en el ser humano, y no fue hasta 1965 que fue cultivado por Tyrrell y Bynoe, de un niño con resfriado común.

Cuando se inoculó el cultivo en individuos sanos voluntarios, invariablemente produjo resfriado.

LA MICROSCOPIA ELECTRÓNICA

Con la microscopía electrónica, se encontró una partícula similar al virus de la bronquitis infecciosa de los pollos. Casi simultáneamente, Hamre y Procknow, obtuvieron un agente citopático aislados de estudiantes de medicina con resfriado. El virus fue denominado 229E. De forma similar Tyrrell y Bynoe, McIntosh et al, detectaron varios agentes similares en las vías respiratorias de humanos.

Muy poco tiempo después se le denominó coronavirus (CoV) a este nuevo género, el prefijo "corona", por el aspecto similar a una corona en las proyecciones de superficie de microscopía electrónica.

CORONAVIRUS

A continuación, aumentó rápidamente la identificación de muchos **otros coronavirus que provocaban enfermedades en ratas, ratones, pollos, pavos, terneros, rumiantes salvajes, perros, gatos, conejos, cerdos**, con manifestaciones respiratorias, digestivas, sistema nervioso central, hígado, sistema reproductor, entre otros.

Existe evidencia de infecciones respiratorias por CoV, en todas las partes del mundo en donde se ha estudiado. Y es responsable del 15% de los resfriados en los adultos, aunque en tiempos de alta transmisión, puede llegar a provocar hasta el 35%.

En los estudios iniciales en Estados Unidos sobre HCoV-OC43 y HCoV-2299E, demostraron la existencia de periodicidad, con epidemias extensas en intervalos de 2-3 años. La cepa HCoV-2299E, tiende a ser epidémica en todo el territorio de los Estados Unidos, mientras que HCoV-OC43, aparece en brotes localizados. Con

otros subtipos como NL63 y HKU1, no se han realizado ese tipo de estudios. La reinfección es frecuente y se debe al rápido descenso de la concentración de anticuerpos luego de la infección. Alrededor de la mitad de las personas expuestas contraen la enfermedad, y el virus puede ser detectado por técnicas moleculares en pacientes sintomáticos, así como en personas asintomáticas.

A pesar de su alta frecuencia en la población mundial, no era de mucha importancia, porque los síntomas eran leves y era una enfermedad autolimitada, hasta el año 2002...

A mediados de noviembre de 2002, la epidemia SARS CoV-1 comenzó! Los primeros casos se detectaron en la provincia de Guangdong en China. Recibió la atención en marzo de 2003, cuando la OMS (Organización Mundial de la Salud), detectó un elevado número de casos de neumonía aguda grave en Hong Kong, Hanói y Singapur.



LA ENFERMEDAD SE PROPAGÓ

Al personal sanitario, a los pacientes, familiares de pacientes y visitantes. Hubo propagación en hoteles, complejos de apartamentos y mercados entre otros. La propagación mundial fue rápida, pero focal, el número mayor de casos fue en China, Hong Kong, Taiwán, Singapur y Toronto. La tasa de mortalidad fue, entre 7 y 17%, pero en las personas con enfermedad subyacente y en mayores de 65 años, **la mortalidad llegó hasta el 50%**, no se reportó mortalidad en niños menores de 12 años.

Se iniciaron medidas de aislamiento de los enfermos, atención meticulosa a los contactos, medidas de transmisión aérea y por gotitas, cuarentena de los expuestos, alerta a los viajeros, etc. La transmisión global cesó en julio de 2003.

Ahora, parece casi seguro que la epidemia humana comenzó con la propagación del SARS, desde las civetas del Himalaya y otros animales vendidos al ser humano, en mercados de animales salvajes vivos en la provincia de Guangdong (China), y que el virus se adaptó por sí mismo, mediante mutación y probablemente por recombinación, hasta que se transmitió con facilidad entre los humanos. Es probable que variantes del **SARS-CoV**, se transmitieran muchas veces a manipuladores de animales en los mercados, sin embargo, la gran mayoría de estas transmisiones, quedaron abortadas, como lo indica la tasa elevada de seroprevalencia de SARS-CoV en manipuladores de animales de estos mercados, en ausencia de enfermedad similar al SARS.





HONG KONG

El virus propagado por todo el mundo procedía en gran parte de una sola persona infectada, que viajó a Hong Kong e infectó a un gran número de personas, en un episodio de super-propagación antes de fallecer por la enfermedad.

En la actualidad la mayoría de los expertos, coinciden en que el origen definitivo del virus eran los murciélagos de herradura del sur de China, y la civeta era solo un intermediario. Finalmente se propagó a más de 24 países, tuvo una mortalidad del 10%, del 20 al 30% requirieron ventilación mecánica, hubo 8,098 personas infectadas, 774 fallecidas. Se estima que los costos a la economía fueron de \$30 mil a \$100 mil millones.

¡En 2012 otro beta-CoV apareció! Fue denominado: Síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS) MERS-CoV. El primer aislamiento se realizó

en un paciente masculino Saudí de 60 años, que presentaba una neumonía aguda y que posteriormente murió por insuficiencia renal en junio del 2012. El 12 de mayo del 2013, dos muertes más habían sido registradas en la región de Al-Ahsa en Arabia Saudita. En agosto de 2013, el número total de pacientes diagnosticados en el país era de 76, llegando a 127 en noviembre de 2013. **Este nuevo coronavirus presentaba una alta transmisión hospitalaria, se presume que el reservorio era también el murciélago y el hospedero intermediario el camello dromedario.**

HASTA NOVIEMBRE 2019

se cuantificaban 2492 casos con 858 muertes (mortalidad 35%). Esta enfermedad presentaba menor transmisibilidad, pero mayor mortalidad, con un cuadro de una neumonía atípica grave, con más síntomas gastrointestinales y falla renal en comparación con SARS CoV. La gravedad de la enfermedad, se puede evidenciar con el hecho que los pacientes necesitaron ventilación mecánica en 50 a 89% de los casos, y la alta mortalidad.

En 2017 OMS colocó SARS Y MERS en la lista de patógenos prioritarios, **¡Fueron profetas!, porque el COVID-19 vino a retar a los sistemas de salud, economía y política de todo el mundo.**

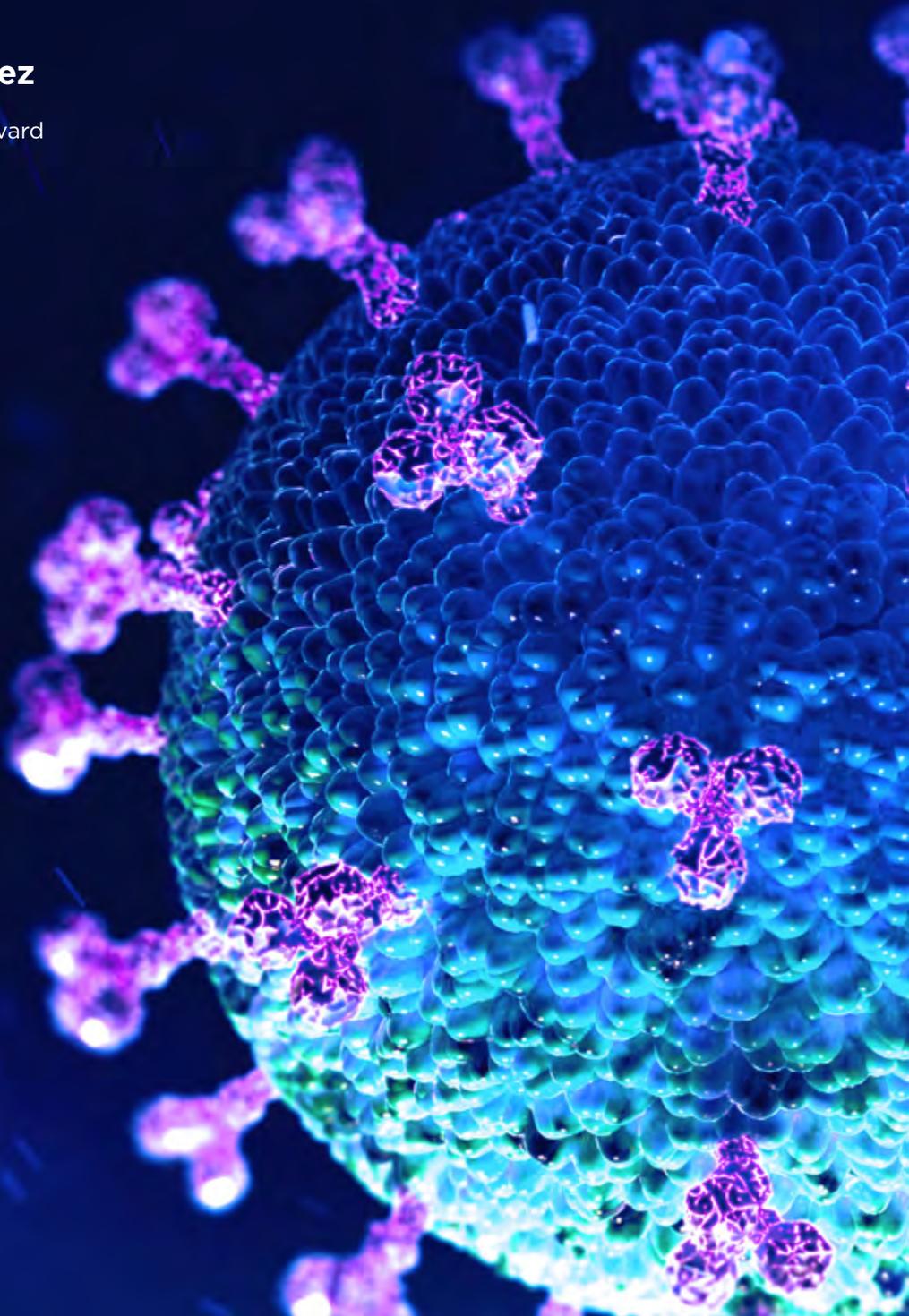
PERO, ESTA
HISTORIA NO
LA CONTARÉ
HOY, PORQUE
AÚN NO SE HA
TERMINADO
DE ESCRIBIR... 



EL SISTEMA INMUNE Y EL COVID-19, ENTRE LA DEFENSA Y LA ENFERMEDAD

Lic. Rodrigo J. González

Licenciado en Biología y Ph.D. en
Microbiología e Inmunología, Harvard
Medical School.



SARS-COV

En enero de este año el **New England Journal of Medicine en Boston (USA)**, posiblemente la revista más prestigiosa en el campo de la medicina, reportó la aparición de lo que fue llamado un nuevo miembro de la familia de los coronavirus. Este nuevo virus, ahora conocido como SARS-CoV-2, se describió como el causante de una enfermedad denominada **COVID-19**, cuyos síntomas incluyen fiebre, tos, y fatiga. Tradicionalmente, se había considerado a los coronavirus como agentes de poco riesgo, pues las cuatro especies conocidas que afectaban al hombre

mayoritariamente infectaban el tracto respiratorio superior, causando síntomas semejantes a los de una gripe o resfriado común. Esto cambió en 2003 con la aparición de SARS-CoV y años más tarde, con la aparición de MERS-CoV. Ambos virus presentaban la particularidad de poder infectar el tracto respiratorio inferior, causando algo no antes visto para la familia de los coronavirus: **Enfermedad respiratoria severa**. Aunque no sabemos exactamente los mecanismos detrás de esta enfermedad, se sabe que en ella participa una respuesta inmune muy potente.

EL SISTEMA INMUNE INNATO, COMO LA PRIMERA RESPUESTA A UNA INFECCIÓN

La inmunología, se encarga del estudio de la respuesta del cuerpo a la presencia de agentes foráneos, incluyendo los virus. Por la manera en que actúa, el sistema inmune puede dividirse en dos ramas: **El sistema inmune innato y el sistema inmune adquirido**. Una respuesta inmune innata es rápida, comienza a formarse minutos después de la entrada de un patógeno.

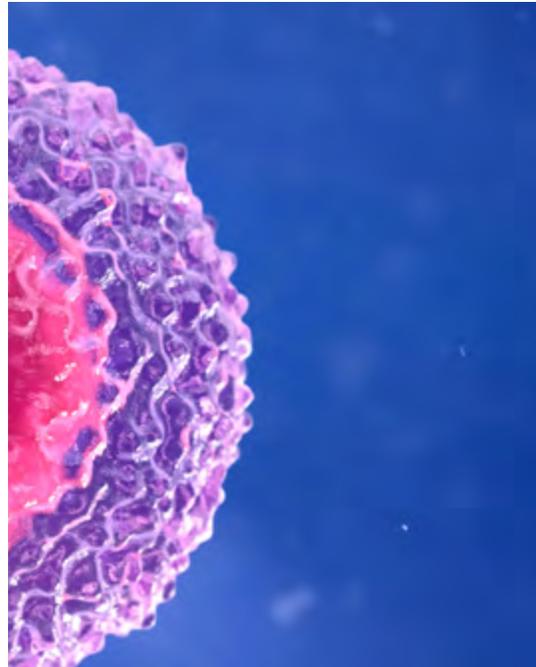


Asimismo, esta respuesta es no específica, atacando por igual a cualquier especie de patógeno. El sistema inmune innato consta de varios componentes, incluyendo moléculas llamadas citoquinas, cuya función es alertar al cuerpo en el momento de una infección y atraer a células cuya función será eliminar al patógeno invasor. Otro componente de gran importancia son glóbulos blancos (leucocitos) denominados neutrófilos.

Los neutrófilos son atraídos por citoquinas y aunque han sido estudiados mayoritariamente en el contexto de infecciones bacterianas, sabemos que también se hacen presente en grandes números durante infecciones virales.

Uno de los aspectos más importantes de estas células es que son muy reactivas, y su presencia es tan potente que puede resultar dañina para un tejido. La inflamación respiratoria severa causada por SARS-CoV-2, deriva en parte de la acción de citoquinas y la acumulación de neutrófilos en el tejido pulmonar. En casos extremos, se llega a obstruir la función principal de este órgano, el intercambio de gases (oxígeno y dióxido de carbono).

Existen otras complicaciones adjudicadas a COVID-19 entre las que están: complicaciones vasculares o pérdida del sentido del gusto y del olfato. Hará falta hacer varios estudios, para confirmar estos efectos y para establecer las causas. Una causa posible, es que el virus afecte directamente otros tejidos, más allá del tracto respiratorio. Sin embargo, otra explicación puede ser el efecto de la llamada tormenta de citoquinas, que se refiere a la producción masiva de estas sustancias en el cuerpo, un evento común en casos de infecciones severas.



EL SISTEMA INMUNE ADAPTATIVO, UNA RESPUESTA MÁS EFICAZ

El sistema inmune adaptativo, consta de las llamadas células B y las llamadas células T. Para que una respuesta inmune adaptativa se establezca, se necesitan aproximadamente dos semanas.

Sin embargo, aunque pareciera una respuesta lenta, dos características hacen que esta rama del sistema inmune sea de gran valor para la salud: **especificidad y memoria.** Las células B y T no solo montarán un ataque en contra de un patógeno en particular (pueden reconocerlo), sino que, además, permanecerán en nuestro cuerpo por mucho tiempo, incluso años.

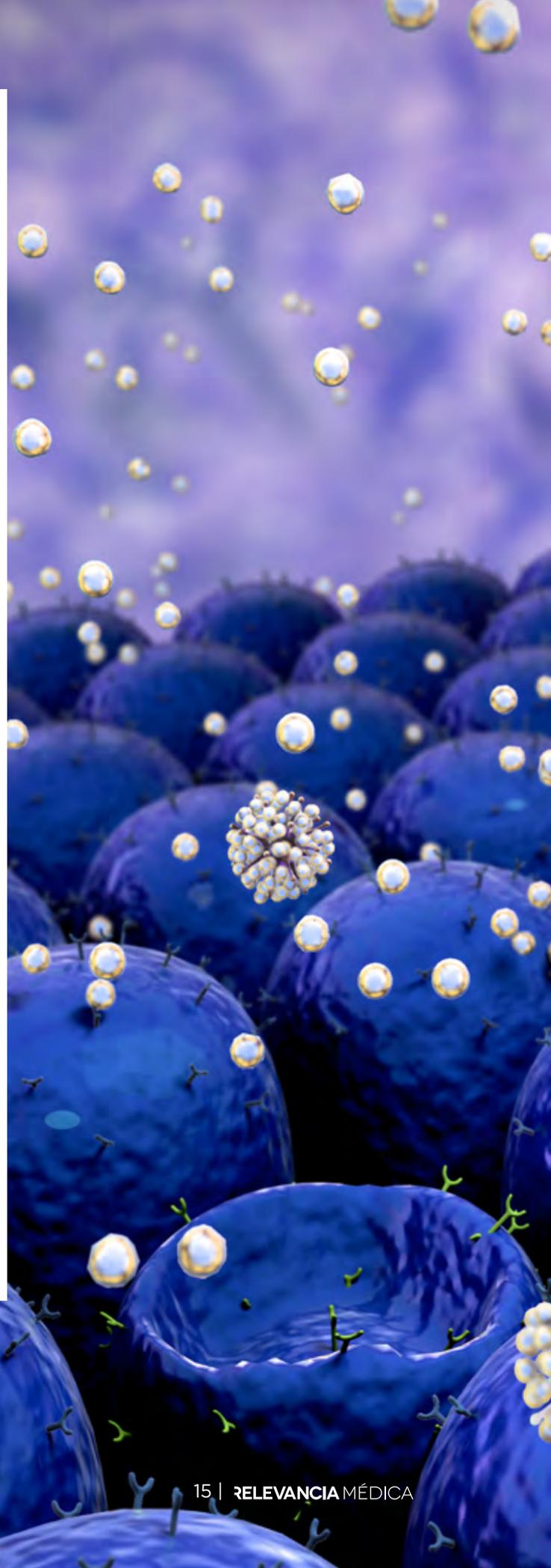
EN RESUMEN

Cuando nos infectamos, el sistema inmune puede activar dos tipos de respuesta: una respuesta inmediata (respuesta innata), que, aunque puede eliminar la infección, en muchos casos no es capaz de hacerlo.

Cuando la infección no se elimina, vemos una segunda respuesta (respuesta adquirida), altamente específica y que se mantiene por mucho tiempo.

De esta manera, si visualizamos una infección como una guerra, cuyo origen es una invasión de territorio, podríamos decir que los primeros invasores, se encontrarán con un ejército poco especializado que no reconoce al agresor, pero igualmente lo ataca.

Este ataque, a pesar de ser muy rápido, puede no eliminar la invasión, y es cuando se llama a un segundo ejército, más especializado. Una vez el invasor es eliminado, este segundo ejército deja en el territorio a unos cuantos soldados, que pueden recordar al agresor y alertar al cuerpo si este regresa. Si el agresor regresa, tendrá una oportunidad casi nula de invadir, pues será eliminado rápida y agresivamente en el intento.



EL SISTEMA INMUNE ADAPTATIVO Y LA ESPERANZA DE UNA VACUNA



Las vacunas son consideradas la estrategia médica más exitosa en la historia de la medicina, pues pueden evitar que millones de personas puedan siquiera infectarse, es decir, actúan incluso antes, de que haya enfermedad.

Esta estrategia es preferida ante cualquier tratamiento, pues por lo general requiere de una (o pocas) aplicaciones iniciales y su efecto perdura por muchos años.

¿Cómo funcionan las vacunas?

Las vacunas hacen uso del sistema inmune adaptativo, engañando al cuerpo al exponerlo a una versión no funcional (por ejemplo, un patógeno inactivado o atenuado) de un agente infeccioso. Existen hasta el momento, aproximadamente 90 candidatos para una vacuna contra el SARS-CoV-2.

El objetivo es exponer el cuerpo a un componente del virus, o al virus mismo, pero sin que pueda causar infección. En el caso de una vacuna eficiente, se montará una respuesta adaptativa que generará protección a largo plazo, para que cuando el individuo vacunado se vea expuesto al SARS-CoV-2, el virus no pueda infectarlo. El camino para diseñar, elaborar, y determinar que la vacuna sea segura y eficiente, será arduo y

requerirá de grandes esfuerzos. Una parte esencial de este proceso, es la implementación de ensayos clínicos, realizados en tres fases.

La primera fase, evalúa principalmente la seguridad de la formulación en un grupo reducido de personas.

La segunda fase, evalúa seguridad y funcionalidad en un grupo más grande de personas.

Por último, la tercera fase, que se enfoca en funcionalidad, pero a nivel de miles de personas, para obtener un perfil más cercano a lo que debería esperarse, cuando la vacuna sea administrada a toda una población. Hasta el momento existen dos ensayos clínicos en curso para probar dos vacunas contra SARS-CoV-2, ambos a nivel de fase uno. A pesar de los muchos esfuerzos para encontrar una vacuna que prevenga COVID-19, puede ser que estos no funcionen, o que funcionen de manera menos eficaz de lo esperado (que protejan a un porcentaje reducido de personas).

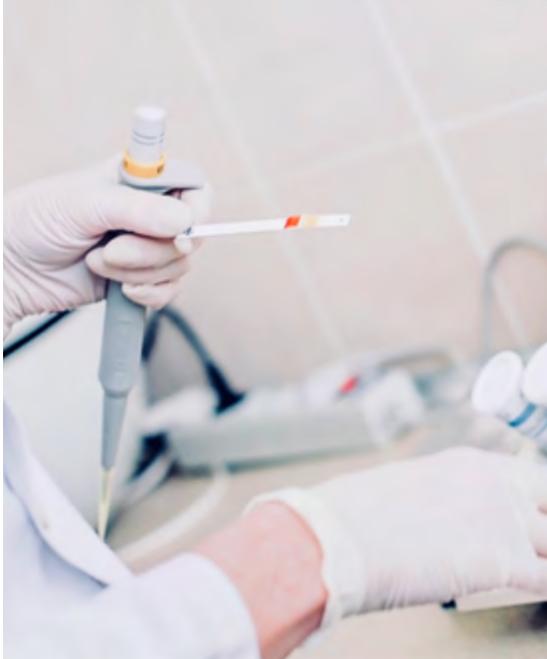
Aunque pueda no ser el caso para el SARS-CoV-2, puede ser que pase mucho tiempo hasta que se encuentre una vacuna de alta eficiencia (que proteja a un porcentaje alto de la población).



EPIDEMIOLOGÍA Y SALUD PÚBLICA, una herramienta sólida contra la COVID-19

Una vacuna contra SARS-CoV-2 no es una alternativa a corto plazo, pues llevará varios meses desarrollarla. Por esta razón, también se están evaluando drogas que puedan actuar como profiláctico (que prevenga la enfermedad), o tratamiento (que acorte la duración de la enfermedad o la haga menos severa).

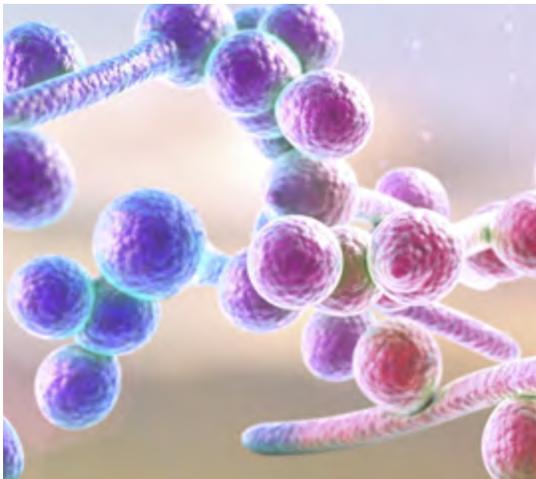
Estas drogas podrían actuar como antivirales, afectando al virus mismo, o como inmunomoduladores, alterando la respuesta inmune.



SIN EMBARGO,

uno de los problemas es que no sabemos con exactitud, qué componentes del sistema inmune necesitamos específicamente desactivar y que componentes deben mantenerse.

Por el momento, no existe ningún antiviral o inmunomodulador específicamente prescrito para COVID-19. Afortunadamente podemos encontrar una gran ayuda en la **epidemiología**.



La epidemiología, trata del estudio de cómo una enfermedad se disemina en una población. Determinar cuántos infectados hay en un tiempo dado, o qué tan rápido puede infectarse una población, son asuntos que conciernen a esta rama de las ciencias de la salud.

La epidemiología instruye al campo de la salud pública, cuyo objetivo es mejorar la salud de una comunidad. **Los estudios epidemiológicos, sugieren que medidas muy antiguas como la cuarentena, instituida durante brotes de peste bubónica en Venecia, son de alta eficiencia.**

Asimismo, otras medidas para prevenir infecciones son sumamente valiosas, como el distanciamiento social, el uso de mascarillas, e higiene personal. A pesar de ser muy sencillas, estas medidas pueden cambiar el curso de una infección en una población y, en especial para poblaciones cuyos recursos hospitalarios son escasos, son la mejor o la única opción para prevenir un gran número de muertes.

El porcentaje de mortalidad de infecciones con SARS-CoV-2 es relativa-

mente bajo, pero hay que tomar en cuenta que la eficiencia de transmisión es alta. Por lo tanto, aunque un porcentaje bajo de la población está en riesgo de morir por esta infección, habrá tantas personas infectadas, que ese pequeño porcentaje representa a muchas personas. El número de personas afectadas de manera severa puede ser tan alto, que el sistema de salud puede no darse abasto, como ya ha sucedido en muchos países. **Es por esta razón que prevenir infecciones es imperativo.**



CONCLUSIÓN

El SARS-CoV-2, puede causar una enfermedad respiratoria severa, que posiblemente deriva de los efectos no solo del virus mismo, sino también del sistema inmune que responde a la infección. Este mismo sistema inmune, sin embargo, será ultimadamente quien facilitará la eliminación del virus y la restitución de la salud. Cada día aprendemos algo nuevo acerca del virus y de la enfermedad que causa, pero nos falta mucho por aprender.

Los esfuerzos por parte de virólogos, inmunólogos, médicos y profesionales de áreas afines, darán origen a medicamentos que puedan controlar la enfermedad o, idóneamente, a una vacuna.

Esto tomará tiempo. Por ahora, debe ser del interés de todos, seguir los lineamientos establecidos a nivel de salud pública y epidemiología, pues estas estrategias son eficientes, para disminuir el riesgo de infecciones incontroladas en nuestras comunidades.





SALUD
EMOCIONAL

EL ESTRÉS EN LA PANDEMIA COVID -19

Licda. Georgina Salcido Robles
Psicóloga Clínica,
especialista en Manejo de Estrés.

¿ESTAMOS ADAPTADOS?

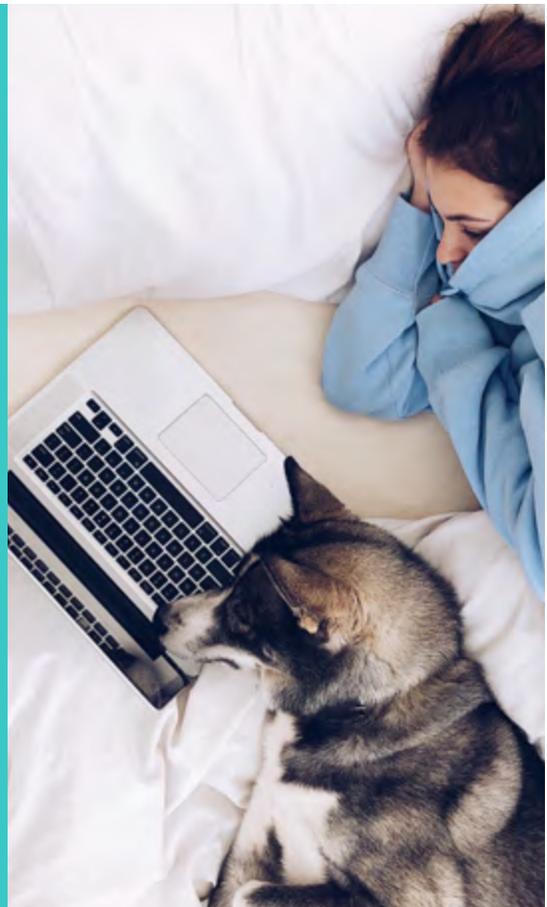
EL MUNDO SEGUIRÁ SORPRENDIÉNDONOS
CON SUS CAMBIOS.

Cuando hablamos de Estrés, invito a verlo como una respuesta normal psicofisiológica de nuestro cuerpo, ante algo que percibimos nuevo, extraño o amenazante, que nos pide una nueva adaptación, el estresor puede ser real o imaginario, esto será influenciado por nuestras experiencias de vida, esta respuesta puede ser activada por algo negativo, o que nos mueva para lograr algo positivo,

es así como nuestro cerebro inicia un estado de ataque o huida en todo el cuerpo: taquicardia, hiperventilación, exceso de sudoración, boca seca, tensión muscular, etc. En esos momentos lo obligamos a salir de su “comodidad habitual”, como ya todo estaba tan automatizado, no cuestionábamos las causas de nuestros niveles de estrés, estamos adaptados, **simplemente así vivíamos.**

LA RELEVANCIA DE COMPARTIR ESTE TEMA,

en este tiempo, es porque al estar en cuarentena mundial, por el posible contagio de **COVID 19**, nos enfrentamos de pronto, cara a cara, a estresores que cambiaron drásticamente, sin previo aviso y de forma global.



SENTIMIENTOS DE INCERTIDUMBRE,

VACÍO Y SENSACIÓN DE INCAPACIDAD PARA AFRONTARLOS.

Inesperadamente pasamos de pelear con el tráfico, a no salir de casa por muchos días, de quejarnos por el aumento de la gasolina y ahora sorprendernos de lo barata que está, de tener un **”trabajo estable”**, a la incertidumbre laboral y económica, de la tristeza o preocupación por no compartir con la familia, a tener que estar semanas enteras completamente unidos 24/7, sin un espacio de tiempo personal dentro de casa, o enfrentando la realidad ante la completa soledad; esta exposición a estresores externos y continuos, la mayoría ajenos a nuestras decisiones, inicialmente

te pueden generarnos sentimientos de **incertidumbre, vacío y sensación de incapacidad para afrontarlos.**

Esto puede llevarnos a episodios de **ansiedad generalizada, o ataques de ansiedad, angustia e incluso depresión**, debido al estrés crónico continuado, sin saber su posible final; si sumamos que, a través de los medios informativos, pueden hacernos creer que estamos desprovistos de herramientas para defendernos de esas amenazas, todo esto está generando cambios en nuestro cuerpo, que nuestro cerebro ha tenido que atender.

Podemos llamarlo como un **reajuste a un nuevo estilo de vida,**

- **¿Cuánto tiempo durará?**
- **¿Qué cosas sí volverán a ser como antes?**
- **¿Cuáles cambiarán definitivamente?,**

creo que la mayor ansiedad viene de no tener respuestas claras y se nos desvaneció la falsa seguridad humana, vemos de cerca el miedo a la enfermedad y al mayor miedo de los humanos, **el Miedo a La Muerte, y dicho sea de paso esta, es lo más seguro que tenemos todos los que estamos vivos.**



Demos un giro al tema, me centraré en lo más valioso que este tiempo, de encierro en casa, puede regalarnos: apreciar que lo mejor que ahora tenemos y quizás no nos hemos dado cuenta, es a **nosotros mismos, nuestro reencuentro personal**, quizás tendríamos tener una cita con nosotros mismos y el punto en este artículo es, cómo ejercitar y recuperar esa capacidad de ser humanos capaces de reinventarnos, de ser flexibles para reiniciar con más creatividad lo nuevo que vendrá, cómo hacer que nuestro cerebro salga de su zona de confort y en lugar de asustarnos porque es global, sabremos que estamos todos en el mismo planeta, revisaremos nuestras capacidades olvidadas por completo, escondidas en nuestras rutinas cotidianas.

Debo mencionar algunas y espero dejar de una manera sencilla, cómo encontrar la respuesta hacia adentro de nosotros mismos, eso nos ayudará a recuperar la esencia de ser únicos, individuales, con potencialidades propias, más que un manojito de miedos, respuestas de ansiedad y descontrol en pensamientos y emociones.

Quienes me conocen, saben que me agrada trabajar dividiendo en 8 áreas de vida, son básicas y nos ayuda a tener más objetividad, que sean un nuevo desafío y aventura, replanteándolas, ahora que hay tiempo y espacio para aumentar nuestra creatividad y salir fortalecidos, más humanos y resilientes:



PERSONAS QUE SE
RECUPERAN ANTE
LA ADVERSIDAD,
PARA SEGUIR
PROYECTANDO
EL FUTURO, EN
ESTE MOMENTO
HISTÓRICO
QUE NOS ESTÁ
TOCANDO VIVIR.



EN ESTA PRIMERA PARTE DEL
ARTÍCULO REVISAREMOS DOS
ÁREAS:

1. LABORAL Y/O ESTUDIO.
2. DESARROLLO PERSONAL.

EL RESTO, LO ABORDAREMOS
EN LA SEGUNDA PARTE.

EN EL ÁREA LABORAL

Realicémonos algunas preguntas, ubícate de acuerdo con el rol que te ha tocado desempeñar hasta ahora partiendo de la “crisis” actual. Desarrollaremos nuestra flexibilidad mental para aceptar los nuevos retos, estas preguntas podrán ser nuestras guías:

¿Cómo puedo desde mi oficina, clínica, negocio, empresa generar otras formas de ventas de productos y servicios?

Quizás estaba en los planes, pero ahora tendré que acelerar y optimizar soluciones.

¿Cómo puedo mejorar todas las funciones de mi puesto y hacer que sean más rápidas, eficientes y fáciles de llevar, en cada parte del proceso hasta su final?

Revisa cada una de las tareas en tu perfil de puesto, si no lo tienes hazlo: describe cada una de tus actividades, cómo las haces y para qué. Esto generará automotivación constante, mejorará el uso del tiempo, al descubrir cómo puedes enfocarte en lo importante, minimizando lo urgente, evitando así los distractores.

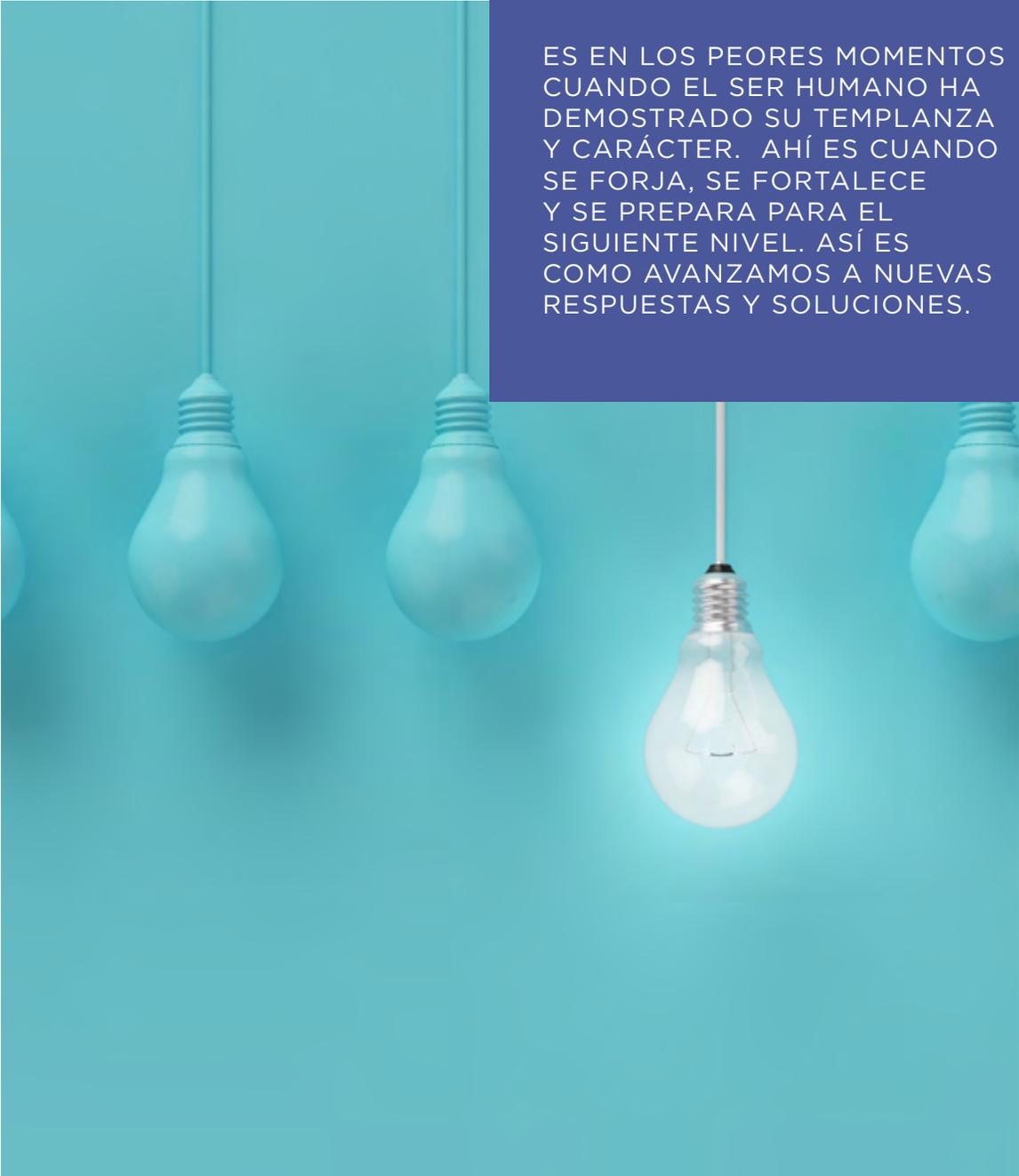
¿Cómo son las relaciones interpersonales laborales?
¿Será que yo contribuyo a generar un buen ambiente en mi entorno o soy la persona tóxica que obstruye a los demás solo por sentir que tengo el control y poder?

O ¿Puedo aprender a ser más Asertivo? ¿Será que es tiempo de plantear otra forma de crecer y emprender por mi cuenta? ¿Será que es hora de revisar las opciones de trabajo en línea debido a que me está agradando hacerlo desde casa? ¿Qué alternativas le planteas a los jefes o a los empleados para ayudar a salir en conjunto y así evitar que la empresa quiebre?

En tus estudios, inicia, completa y termina lo que habías dejado inconcluso, las opciones en este tema se han facilitado enormemente. Sé alguien pionero, protagonista de los nuevos retos, lo peor que puede pasar es reiniciar varias veces y así estarás más cerca de tu mejor versión en esta área, es un tiempo para darle

vuelo a la creatividad emprendedora que todos llevamos dentro, puede ser el momento para sembrar nuevos negocios.

Esta crisis será recordada, por lo que nos ha enseñado de forma individual y colectiva, para ser siempre mas creativos en el área laboral.



ES EN LOS PEORES MOMENTOS CUANDO EL SER HUMANO HA DEMOSTRADO SU TEMPLANZA Y CARÁCTER. AHÍ ES CUANDO SE FORJA, SE FORTALECE Y SE PREPARA PARA EL SIGUIENTE NIVEL. ASÍ ES COMO AVANZAMOS A NUEVAS RESPUESTAS Y SOLUCIONES.

EN DESARROLLO PERSONAL

Ahora no hay pretexto, poder escoger las horas de internet para avanzar en cursos de algo que tenías ganas de aprender, continuar o terminar y nunca había tiempo, prográmalo, dale forma y haz de tu tiempo algo que te lleve a avanzar en un tema que realmente te importe y apasione, para adquirir nuevas habilidades, cambio de hábitos, inicio de hobbies, tocar un instrumento, aprender otro idioma, aprender a cocinar, reeducarte en la formación de tus hijos. Tómatelo en serio, busca a los mejores en sus especialidades.

Esta área te llenará de sensación de logro, que hace aumentar las sustancias del cerebro para sentirte y pensar positivamente, por pequeña que sea cada acción, sabrás que tiene una motivación continua y metas por alcanzar, es un área que nunca debería apagarse, cada etapa de nuestra vida debería tener algo nuevo por aprender, sin importar nuestra edad ni condición. **Aquí no importa obtener un diploma o título, es gozarnos el proceso de convertirnos en mejores seres humanos.**

En la segunda parte de este artículo, continuaremos acerca de, **cómo manejar los estresores en las áreas de: salud, descanso, relaciones interpersonales, finanzas personales, espiritual y/o humanitario, aspecto físico.**

Partiendo desde nuestro ser interior y evitando dejar de ser moldeados, por estresores externos como: noticias, información equivocada o sin sentido, que solo nos alejan de nuestra esencia y de lo que si podemos trabajar, cuando somos conscientes de tener la opción de elegir continuamente, pensamientos, emociones y acciones para ser la mejor versión de nosotros mismos.





SALUD &
TECNOLOGÍA

NORMALIZACIÓN PARA LA
PRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN,
TRANSPORTE, MANEJO Y USO DE LOS

GASES MEDICINALES EN GUATEMALA

**Ing. Edwin Estuardo
Sarceño Zepeda.**

Ingeniero Mecánico, especialista
en Seguridad Hospitalaria.

EL PAPEL QUE JUEGAN LOS GASES MÉDICOS EN EL TRATAMIENTO

El uso y manejo de los gases utilizados en procesos médicos, prácticamente antes del presente siglo como un producto industrial, cuando todas las compañías productoras estaban organizadas como empresas industriales.

A principios de este siglo la mayoría de países entraron a reconocer el papel que dichos gases juegan en el tratamiento médico y pasaron a desarrollar normativas legales, en las cuales los gases de acuerdo a su aplicación hospitalaria pasaran a ser **considerados como medicamentos**, estas iniciativas conllevan a adquirir obligaciones indispensables en las empresas de **producción, distribución, transporte y comercialización de los mismos**, así como a los establecimientos prestadores de servicios de salud, principalmente a los servicios de farmacia y de ingeniería.



Entre los cambios más importantes que deben darse en la parte de producción, distribución, comercialización y transporte, ante los cuales el ente responsable de dirigir y normar la salud en estos países debe exigir, están:

- modificaciones en su organización, para cumplir con las exigencias que dichas normativas conllevan.
- Realizar inversiones significativas en equipamiento.
- Diferenciar su vocación industrial y convertirse en verdadero laboratorio farmacéutico.



Mientras que los centros hospitalarios, en lo referente a los servicios de ingeniería y farmacia deben realizar actividades como:

- Cambiar sustancialmente la modalidad funcional y operativa de estos servicios.
- Desarrollar un mayor control de los gases, ya que estos al pasar a la categoría de medicamento, se les debe brindar los controles que todo medicamento debe tener.
- Normar internamente el manejo de los gases, tomando en cuenta su nueva normalización.
- Elaborar un plan de gestión de los gases medicinales, dentro del centro hospitalario por parte del servicio de farmacia.
- Normar las responsabilidades del servicio de mantenimiento, sobre el funcionamiento adecuado del área de almacenamiento y distribución de dichos gases medicinales.

NORMATIVAS A NIVEL DE PAÍS

Lo anteriormente descrito trae a nivel de cada país, la aplicación de una serie de normativas que deben crearse, para ejercer un mejor control en la producción, envasado, distribución, transporte, almacenamiento, manejo intrahospitalario y aplicación de estos.





En Guatemala, se inicia este proceso con la creación de una normativa por parte del ministerio de economía NGO 30 008 Oxígeno, Comisión Guatemalteca de Normas COGUANOR en el año 2007, la cual es sustituida por una norma cuya observancia, uso y aplicación, es de carácter voluntario, denominada norma COGUANOR NTG 30008, en donde se dan los lineamientos que deben cumplir las **empresas productoras de oxígeno, desde la captación, separación, embotellado, transporte y distribución, tanto en estado líquido como gaseoso, la cual fue aprobada el 7 de mayo del 2010.**



El 10 de noviembre de 2014, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, a través de la Dirección de Regulación, Vigilancia y Control de la Salud y su Departamento de Regulación y Control de Productos Farmacéuticos y Afines, emite la Norma Técnica No.63, versión 1 2014, la cual establece los requisitos y procedimientos necesarios, para que el Departamento de Regulación y Control de Productos Farmacéuticos, otorgue el registro sanitario de los gases medicinales utilizados en el territorio nacional, paralela a la norma anterior, el 11 de noviembre del 2014, se crea la Norma Técnica No. 64, versión 1 2014, cuyo objeto es regular el control sanitario de los gases medicinales fabricados y distribuidos en la República de Guatemala, por lo que establece las Buenas Prácticas de Manufactura de los establecimientos que los fabrican, importan, fraccionan y comercializan, con el fin de asegurar la calidad de los mismos.

Tomando en cuenta que los gases utilizados en los centros asistenciales en Guatemala, para la prevención, diagnóstico, tratamiento, alivio o cu-

ración de enfermedades o dolencias y, en terapias de inhalación, anestesia, diagnóstico **“in vivo”** o en la conservación y transporte de órganos, tejidos y células destinadas a la práctica médica, según la Norma Técnica No. 64, es denominado **gas medicinal, por lo que deben cumplir con el control sanitario normado, en el Reglamento para el Control Sanitario de los Medicamentos y Productos Afines, según el Acuerdo Gubernativo Número 712-99.**



Como puede observarse, en Guatemala se avanzó referente a normativas necesarias sobre los gases medicinales, sin embargo faltan algunas de gran importancia, como lo es el establecimiento de las características técnicas, que deben cumplirse en la instalación de redes de distribución de dichos gases dentro de los establecimientos de salud, ya que actualmente, cualquier persona puede realizar estas instalaciones utilizando materiales y accesorios no adecuados, que ponen en riesgo la seguridad de las instalaciones, personal médico, paramédico, de enfermería y del paciente mismo, las características principales que se deben incluir en dicha norma son:

- La especialidad de la persona responsable de dirigir la instalación.
- Calidad y tipo de tubería a utilizar, la cual debe ser de cobre y sin costura, que haya tenido un proceso de esterilización y protegida de cualquier tipo de contaminación.
- Los accesorios a utilizar que cumplan con alguna norma nacional, o en su inexistencia en una norma internacional, como lo es por ejemplo la CGA (Norma Americana de gases comprimidos).
- Tipos de cargadores para prevenir la corrosión galvánica y distancia entre ellos según el diámetro de la tubería a utilizar.
- Material para la unión de tuberías, pruebas de estanqueidad y de limpieza del sistema.
- Color de la tubería y dirección del flujo del gas.
- Distancia mínima hacia tuberías que conduzcan gases combustibles o cables de conducción eléctrica, entre otras.





Otra norma americana que podría homologarse es la **NFPA 99 National Fire Protection Agency, Health Care Facilities Code**, la cual establece criterios para los niveles de servicio de salud o sistemas basados en el peligro que representan para los pacientes, el personal o visitantes en los establecimientos de salud, con el objeto de minimizar los riesgos de incendios, explosión y electricidad. Esta norma establece categorías para las edificaciones sobre las cuales se basan los requisitos que los diseños hospitalarios deben cumplir, para la lo cual define cuatro categorías.

- **Categoría I**, Cuando las fallas de equipos o sistemas, es probable que causen lesiones graves o la muerte de los pacientes o personal.
- **Categoría II**, Cuando las fallas de equipos o sistemas, es probable que causen lesiones menores a los pacientes o personal.
- **Categoría III**, Cuando las fallas del equipos o sistemas, no es probable que causen lesiones a los pacientes o al personal, pero puede causar molestias a los pacientes.
- **Categoría IV**, Cuando las fallas del equipo o sistemas no tendrían ningún impacto en la atención del paciente.



La ASSE, Sociedad Americana de Ingenieros de Seguridad, en español, puede servir de base también, ya que la serie 600 de esta, proporciona requisitos mínimos para el personal encargado de sistemas de gas y vacío, tanto para instaladores como inspectores, la cual incluye:

- 6005 especialistas en Sistema de Gases Medicinales
- 6010 instalador de Sistema de Gases Medicinales
- 6015 especialista en Sistema de Gases Medicinales a Granel
- 6020 inspector de Sistema de Gases Medicinales
- 6030 verificador de Sistema de Gases Medicinales
- 6035 verificador de Sistema de Gases Medicinales a Granel
- 6040 personal de Mantenimiento de Sistemas de Gases Medicinales
- 6050 instructor de Sistema de Gases Medicinales
- 6055 instructor de Sistema de Gases Medicinales a Granel



En Guatemala, podemos decir que la única empresa que presta servicio de suministro e instalación de sistemas de alimentación de gases medicinales y que aplica normativos extranjeros para garantizar su trabajo es **Productos del Aire**, sin embargo esto solo es por el momento un agregado a su producto o servicio, pero tomando en cuenta los momentos actuales sanitarios que vivimos, normar todos estos procesos cada día se vuelven más urgentes, por el bien de los pacientes y personal que labora en los centros hospitalarios.

Si se observa en el numeral once (11) de la Norma Coguanor NTG 30 008 se hace una breve descripción de algunas características necesarias para la instalación de este tipo de sistemas, pero al ser esta norma de observancia, uso y aplicación de carácter voluntario se hace necesario que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, desarrolle su propia Nor-

ma Técnica que sea de observancia, uso y aplicación obligatoria, paralela a las Normas Técnicas 63 y 64 para poder con esto garantizar la buena práctica en la distribución y manejo hospitalario de dichos gases.

Lo anteriormente descrito, no solo refleja la importancia y necesidad de crear la norma que garantice la buena calidad de la instalación de los sistemas de distribución de gases medicinales dentro de las instalaciones hospitalarias, sino que también la creación de los reglamentos necesarios, para velar por la aplicación y el cumplimiento de esta normativa y de las descritas anteriormente, ya que en la práctica estos controles no son aplicados en los establecimientos públicos mucho menos en los privados, lo que representa un peligro latente para las instalaciones, personal de las instituciones médicas y del mismo paciente.



Somos el **oxígeno** de Centroamérica y el Caribe



El oxígeno es **esencial** para el tratamiento de enfermedades respiratorias de todo tipo.

PBX: 2421-0400 www.productosdelaire.com

Comprometidos con la salud de los Guatemaltecos

95

AÑOS



**Productos
del Aire**



SALUD
FINANCIERA

COVID -19 ¿YA PENSASTE QUÉ VA A PASAR DESPUÉS?

Lic. Fernando Grajeda

Emprendedor / Consultor en firmas Big
Four / Auditor Interno / Escritor
BSc Economía y Finanzas Internacionales
de la London Metropolitan University.

“LA PEOR CRISIS ECONÓMICA Y FINANCIERA EN 100 AÑOS, SE NOS AVECINA”

Este es el mensaje de pánico que nos han estado compartiendo en estas últimas semanas, los medios de comunicación y las redes sociales, alrededor del mundo. Y no nos podemos hacer los ciegos ante esto, ya que todos los números apuntan a esta realidad.

En Estados Unidos - solamente como referencia - al 1 de mayo había 33 millones de personas desempleadas, lo que se traduce a que el 20% de la fuerza laboral del país está sin trabajo.

La ONU considera que la pandemia generará, una pérdida equivalente a 195 millones de trabajos a nivel mundial, en el segundo cuarto del 2020. Por primera vez en la historia del mundo moderno, hemos visto que el precio a futuro del petróleo WTI, se trance en valores negativos, ya que los productores no tienen dónde almacenar el producto de mayor consumo a nivel global. Adicionalmente hay otra alerta para la economía global, que no ha recibido tanta atención de los medios y es el hecho, de que la deuda corporativa de alto riesgo de las empresas en todo el mundo, se considera que está en los USD\$ 19 trillones, o sea iunas 240 veces el Producto Interno Bruto de Guatemala!



“VOLVAMOS A LA NORMALIDAD”

Podríamos continuar haciendo una reseña de todo lo que la economía global ha sido golpeada, pero me gustaría que pensemos más, en qué vamos a hacer cuando **“volvamos a la normalidad”**. Quiero ser un optimista, confiando en que la nueva normalidad incorporará un modelo económico más solidario, ya que la desigualdad y la falta de liderazgo que ya sabíamos que existía en todo el mundo, durante esta pandemia, simplemente se vino a confirmar.

En Guatemala, no podemos dudar que la economía local se verá afectada por la desaceleración en la exportación de nuestros productos, ya que se espera un mayor aislamiento entre los países y tal vez una **“desglobalización”**.

Algunos expertos, consideran que cada país y economía velará por un resurgimiento interno, que reducirá potencialmente los niveles de importación de productos de países en vías de desarrollo como el nuestro.

Las pequeñas y medianas empresas, tendrán que evaluar sus modelos de negocio y hacerse una gran pregunta, **“cuando todo esto pase, ¿quién me va a comprar mis productos o servicios?”**.

Considero que esta pandemia hará una limpieza de grandes, medianas y pequeñas empresas por tres causas:

- 1. Altos niveles de endeudamiento**
- 2. Mala gestión del cash flow**
- 3. Productos y servicios que ya no serán de consumo esencial, tanto para clientes individuales, como corporativos.**

Muchos empresarios y emprendedores, puede que estén actualmente viviendo en carne propia los dos primeros escenarios, pero ¿y el tercero? Personalmente, y con todo el dolor de mi corazón, durante esta crisis he tenido que cerrar mi pequeña empresa de bolsas reutilizables, hechas con tejidos del algodón elaborados por artistas textiles mayas, que buscaban disminuir el consumo de plástico de un solo uso.

Siendo una pequeña empresa, teníamos un modelo de negocio “ligero” (no teníamos problemas con los puntos 1 y 2) pero, cuando con mi socio nos cuestionamos sobre la futura demanda de nuestro producto, tuvimos que realizar un análisis “en frío” y tomar una dura decisión.

Como líder de la empresa durante cinco años, me siento orgulloso que cada una de las personas que nos acompañó durante esta aventura, está empoderada y equipada para seguir adelante.



Nuestro caso, es uno de los miles de casos que empezarán a surgir en la economía formal e informal en Guatemala. Sin embargo, considero que no todas son malas noticias.

Actualmente, existe un gran potencial y oportunidad de reinversión.

El año pasado, tuve la gran oportunidad de asistir a un laboratorio de innovación en la industria financiera y tecnológica (Fintech en inglés), en el Saïd Business School University of Oxford, y ya estaba claro que como humanidad estábamos viviendo una revolución económica, social, cultural y tecnológica, con el potencial de impactar la economía como lo hizo la revolución industrial del siglo XIX, pero con la capacidad de lograr cambios exponenciales, casi instantáneamente, por los avances tecnológicos con los que actualmente contamos.

LA PANDEMIA SIMPLEMENTE VINO A ACELERAR ESTE PROCESO.

¿NO ESTÁS SOLO O SOLA!

Sé que es fácil pedir que nos reinventemos, cuando al mismo tiempo estamos con la necesidad de darle de comer a nuestras familias, sostener un negocio o estamos preocupados por las deudas que nos ahogan.

La psicología positiva, ha probado que el miedo y pánico, limitan la creatividad y la innovación, que afectan la salud mental, pero también quiero que sepan que no estamos solos.

Es importante que en estos momentos no nos sintamos solos, porque literalmente todo el mundo está pasando por lo mismo.

Miles de negocios, de todos tamaños, en todas las industrias y en todo el mundo, están evaluando si pueden sobrevivir o no. **¡No estás solo o sola!**

Comparte tus preocupaciones con otros empresarios o emprendedores y mantente abierto a opiniones y visiones distintas.

Como emprendedores y empresarios, es el momento para evaluar la forma en que estábamos gestionando nuestro negocio, y pensar hacia dónde lo queremos llevar. Es necesario, evaluar la importancia que le estamos dando a la gestión financiera de nuestros negocios, será clave replantearnos si el producto o servicio que vendíamos previo a esta crisis, continuará siendo demandado o no, después que esta tormenta pase.



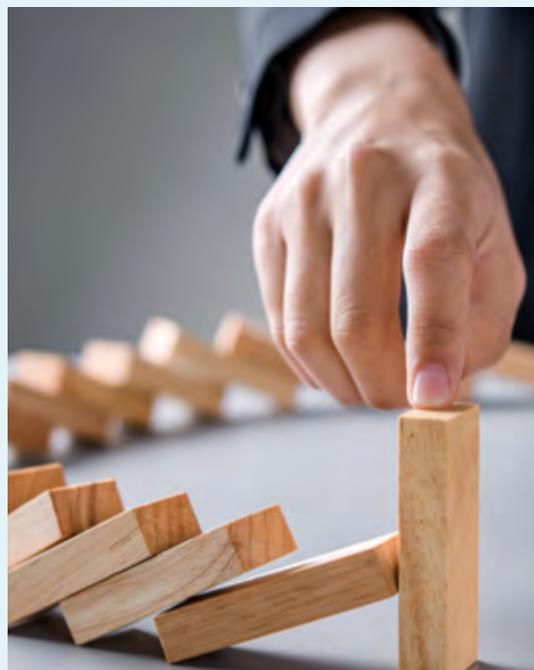
RECUERDA

Que ya estábamos en medio de una revolución previo a la pandemia, y que esto solo la vino a agilizar a pasos agigantados. También ten en mente que, como humanidad, estamos ante una **tremenda oportunidad de construir juntos un nuevo modelo económico y social, que sea más solidario.**

Está en ti decidir si te quedas pegado en el modelo económico antiguo, o si empiezas a asumir que se vendrá una nueva realidad y que deberás innovar, diversificar o simplemente crear nuevas ofertas de valor.

Esta, es una invitación para que empieces a pensar en el futuro, para que refuerces tus conocimientos como empresario o emprendedor, para que asumas la importancia de una gestión financiera planificada y ordenada, para que te arriesgues a innovar y subirte al barco de la nueva realidad, no quedarte estancado en el modelo antiguo que la pandemia del COVID-19, nos vino a remecer.

Solo tú tienes la capacidad de ver esto como una tragedia o una oportunidad.



ESPERO QUE SEAMOS MÁS
LOS QUE LA VEAMOS COMO
UNA OPORTUNIDAD, Y QUE
JUNTOS CONSTRUYAMOS EL
MODELO ECONÓMICO QUE
SOÑAMOS, PARA TENER UNA
GUATEMALA MÁS SOLIDARIA
Y JUSTA. 



SALUD
FÍSICA

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD DURANTE LA CUARENTENA

Dra. Rina Peña

Nutrióloga Clínica

Médico Titular del Hospital El Pilar

email: clinicamedicanutricare@gmail.com



HOSPITAL
El Pilar



Hospital Certificado
Por Canadian
Healthcare Council

RELEVANCIA MÉDICA



LOS NUTRIENTES

La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. Para alimentarnos correctamente, es imprescindible conocer la composición de los alimentos, para poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud, crecimiento y desarrollo óptimo en todas las edades; así como mejorar nuestro sistema, inmune para protegernos de enfermedades.

Los nutrientes, son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia, para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. Existen diferentes tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos funciones distintas:



LOS MACRONUTRIENTES

Necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

LOS MICRONUTRIENTES

son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.



EL AGUA Y LA FIBRA

(no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas, según edad y peso de cada persona.



LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO

La **alimentación saludable** y el ejercicio, son detalles en los que debemos mantener especial atención, si deseamos tener un estado físico y sistema inmunológico adecuado.

Una alimentación saludable, consiste en ingerir una variedad de alimentos que nos brinden los nutrientes que necesitamos, para mantenernos sanos, sentirnos bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen macro y micronutrientes. Estos dos detalles son puntos clave si queremos tener una buena salud y estar en forma para afrontar cualquier imprevisto, a la vez que nos ayudan a prevenir cualquier tipo de enfermedad.

La alimentación saludable, combinando todos los grupos de alimentos, nos ayuda a prevenir enfermedades mejorando nuestro sistema inmunológico, prevenir enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión arterial, cáncer, sobrepeso, obesidad; por todo esto, es que este no es un tema sencillo y debemos intentar consumir los alimentos adecuados, en cantidades correctas, haciendo énfasis en las frutas y verduras.

Una alimentación saludable se define como, **‘aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible’**).

En general, el patrón alimentario Mediterráneo es el más común entre algunas poblaciones, está basado en el consumo de alimentos de **origen vegetal, como frutas, hortalizas, legumbres, cereales y sus productos**



derivados, como el pan o la pasta, arroz y otras semillas, principalmente en sus variedades integrales, frutos secos y aceite de oliva, especialmente el virgen extra y, en menor medida, alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos, quesos y otros productos lácteos.

Según la OMS, indica seguir Recomendaciones Nutricionales para mejorar el estado nutricional y sistema inmunológico, para prevenir enfermedades, o en pacientes con COVID-19, que presenten sintomatología leve en domicilio.

A CONTINUACIÓN, SE DESCRIBEN 7 RECOMENDACIONES CLAVE EN ALIMENTACIÓN:



1. MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN.

La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable en toda la población, especialmente en estados febriles o con síntomas de tos.

La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed), o incluso sin dicha sensación, especialmente en personas mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación, evaluar además la reposición de electrolitos, como sodio, potasio, que pueden ser por medio de suero oral.

También pueden ser de gran interés el consumo de caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), infusiones y té. Una dieta rica en frutas y hortalizas también contribuye a la ingesta de agua.

No se consideran como fuente de hidratación habitual, los líquidos como zumos de frutas o la leche. No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el vino o la cerveza.

2. COMER AL MENOS 5 RACIONES ENTRE FRUTAS Y HORTALIZAS AL DÍA.

Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas, es un objetivo para cumplir para toda la población y, por supuesto, también para personas con COVID-19, con sintomatología leve en el domicilio.

En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución, para favorecer el consumo de frutas y hortalizas; en forma de puré o crema, enriquecidas con aceite de oliva, o bien presentar la fruta pelada y cortada, puede ayudar a incrementar el deseo por consumir frutas y hortalizas.



3. ELEGIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS INTEGRALES Y LEGUMBRES.



Los cereales y derivados, así como las legumbres son la base de la alimentación. Se recomienda elegir cereales integrales (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres, guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras. Evitar cereales que incorporan azúcares y grasas, como son la bollería y pastelería.

4. ELEGIR PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA.

Se recomienda el consumo de lácteos como fuente de calcio. Actualmente existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, pero hasta que la controversia científica se resuelva, a la Academia Española de Nutrición y Dietética, le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos, y consumo de leches fermentadas como el yogurt, que pueden contribuir a una flora intestinal más saludable.



5. CONSUMO MODERADO DE OTROS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.



El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero, máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc.), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

En carnes y pescados, se recomienda utilizar técnicas culinarias bajas en grasa como son la plancha, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.

6. ELEGIR EL CONSUMO DE FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITE DE OLIVA.

El aceite de oliva, es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) también son una excelente opción (26), siempre que sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.



7. EVITAR LOS ALIMENTOS PRECOCINADOS Y LA COMIDA RÁPIDA.

El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.), no están recomendados en general en una alimentación saludable. Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), por lo tanto, tampoco en periodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria, debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta inadecuada, podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.



¿PUEDEN LOS PROBIÓTICOS O PREBIÓTICOS SER DE INTERÉS PARA AYUDAR EN LA PREVENCIÓN DE COVID-19?

No existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o simbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general. Sin embargo, algunos estudios ponen de manifiesto que en varios pacientes de COVID-19, se identificó disbiosis microbiana, es posible que el uso de prebióticos o probióticos (en forma de complementos alimenticios con una variedad de cepas), pudiera evitar infección secundaria por translocación bacteriana.

Las guías nutricionales de ASPEN Y ESPEN, recomiendan para mejorar el sistema inmune, la suplementación de ZINC, 30 mg al día, SELENIO 45 ug/d, Cobre 700 ug/d, Hierro 5-6 mg/d, Vitamina C 200-1500 mg/d, Vitamina D400 UI-4,000Ui, Vitamina E, 200 UI-2,000 UI, VITAMINA B12, VITAMINA B6, Vitamina A 500-625 mg/d.

Para la época de cuarentena, se recomienda planificar un menú semanal y realizar la lista de la compra en base a las necesidades y recomendaciones de las guías nutricionales internacionales. En El Hospital El Pilar, se evalúa a los pacientes y se les administra un menú específico, según sus necesidades nutricionales y basada en la patología de base, siguiendo las recomendaciones de las Guías Nutricionales Internacionales.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

El Plato para Comer Saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibrada

Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas - 1/2 de su plato: Intente incorporar color y variedad de frutas.

Escoja granos integrales - 1/4 de su plato: Granos integrales e intactos - trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral, y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral - tienen un efecto más moderado en el azúcar en sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.

El valor de la proteína - 1/4 de su plato: Pescado, pollo, legumbres y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles - pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas, y evite carnes procesadas como tocino (“bacon”) y embuditos (salchichas).

Aceites de plantas saludables - en moderación: escoja aceites vegetales saludables como oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní (cacahuete), u otros, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. **Recuerde que “bajo en grasa”, no significa “saludable”.**

Tome agua, café, o té: omita las bebidas azucaradas, limite la leche y pro-

ductos lácteos, a una o dos porciones al día, y limite el jugo (zumo) a un vaso pequeño al día.

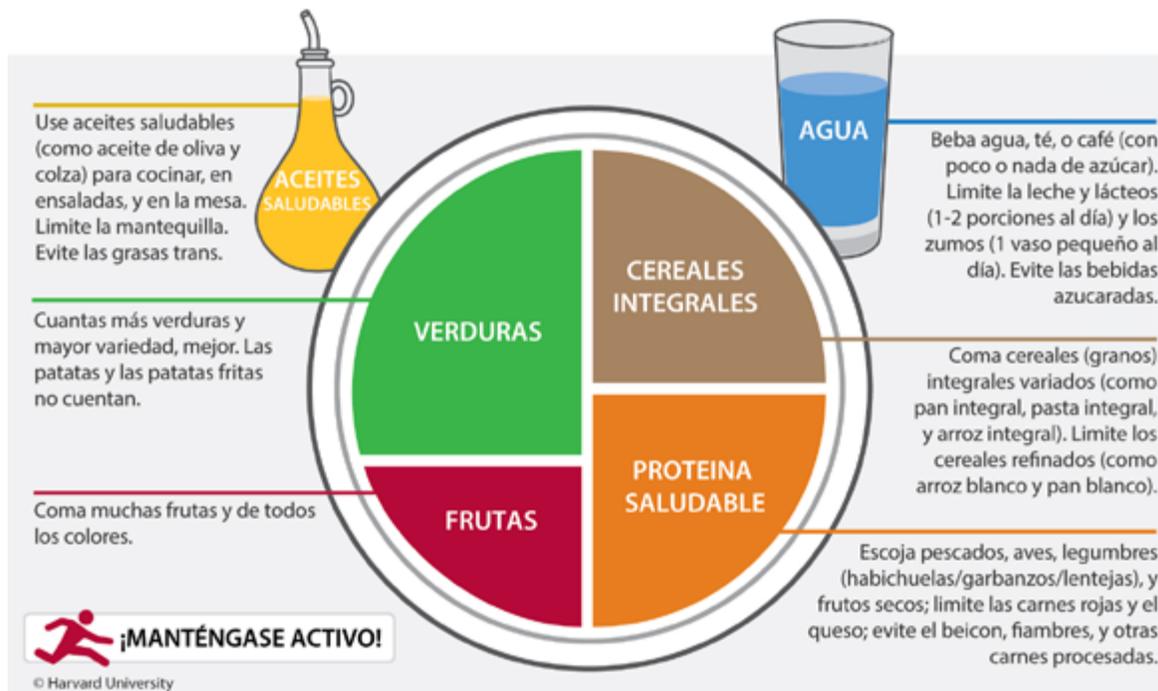
Manténganse activo: la figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable, es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

EL MENSAJE PRINCIPAL DE EL PLATO PARA COMER SALUDABLE ES ENFOCARSE EN LA CALIDAD DE LA DIETA.

El tipo de carbohidratos en la dieta, es más importante que la cantidad de carbohidratos en la dieta, algunas fuentes de carbohidratos, como los vegetales, frutas, granos integrales, y legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles).

El Plato para Comer Saludable, también aconseja a los consumidores a evitar las bebidas azucaradas, una fuente principal de calorías - usualmente con poco valor nutricional.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



 Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu 

Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.”

Referencias:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Q&A on coronavirus (COVID-19) [sede web]. OMS. [acceso 15/03/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronavirus>.
2. Ministerio de Sanidad. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Procedimiento de actuación frente a casos de nuevo coronavirus (SARS-CoV-2). España; Ministerio de Sanidad. 11 marzo 2020. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf.
3. Ministerio de Sanidad. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus (COVID-19). España; Ministerio de Sanidad. 12 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-Chin28>.
4. de Vries MC, Koekkoek W (Kristine), Opdam MH, van Blokland D, van Zanten AR. Nutritional assessment of critically ill patients: validation of the modified NUTRIC score. *Eur J Clin Nutr.* 2018;72(3):428-35.
5. Gil A. dir., Ruiz M.D. coord. Tratado de Nutrición. Tomo II: composición y calidad nutritiva de los alimentos. 2ª ed. Madrid: Médica Panamericana; 2019.



EN HOSPITAL EL PILAR, LO MÁS IMPORTANTE ES USTED Y SU FAMILIA.

Hicimos un juramento médico y estamos aquí para curar a todos los enfermos, estamos aquí para ayudar en lo que haga falta.

Los infartos no paran, las emergencias no descansan, los tratamientos de cáncer continúan, y nosotros seguimos aquí para atender estos casos y estamos tomando todas las precauciones necesarias ante este escenario no conocido.

Nuestro compromiso es con usted y su familia y estamos siguiendo estrictos protocolos de seguridad y sanidad para mantener el máximo control y así poder seguir atendiendo sus necesidades.

5535-9308
LLÁMENOS

CONSULTAS LAS
24 HRS



Nuestra Emergencia **SALVA VIDAS**



Sobre los distintos
SERVICIOS
E INFORMACIÓN
acerca del COVID-19



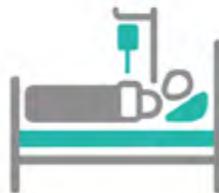
GUATEMALA Y EL MUNDO,
están pasando por momentos
difíciles.

Es por esto que 
NO DESCANSA

Seguimos trabajando en nuestras áreas de



EMERGENCIA



HOSPITALIZACIÓN



IMÁGENES RADIOLÓGICAS



ÁREA DE MATERNIDAD



CIRUGÍA



SERVICIO DE LABORATORIO



UNIDAD DE LA MUJER



UNIDAD DE ONCOLOGÍA

www.elpilar.gt





SALUD
PREVENTIVA

EL IGSS TE INFORMA ACERCA DE COVID-19

Información proporcionada por el Instituto
Guatemalteco de Seguridad Social



¿QUÉ SIGNIFICA?

CO = Corona

VI = Virus

D = Disease (enfermedad en inglés),

19 = Por el año en el que fue registrado el primer caso de la enfermedad. El informe llegó a la OMS, el 31 de diciembre de 2019.



COVID 19, ¿QUÉ ES?

Es una enfermedad respiratoria nueva, que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.

Este no se manifiesta de inmediato, pasa por un período de incubación, que es el tiempo entre la entrada del virus al cuerpo y la manifestación de síntomas, regularmente de 5 a 14 días y de 24 a 27 días en algunos casos.

La forma más común de transmisión, es al estornudar o toser de forma incorrecta, las gotas de saliva viajan

por el aire hasta 10 metros, quedando en el ambiente o reposando en las superficies.

El virus, tiene la capacidad de sobrevivir por periodos de tiempo diferentes, dependiendo del tipo de material sobre el que se encuentre, a continuación, describimos algunos:



- Sobre plástico 2 a 3 días.
- Sobre cartón 24 horas.
- Sobre metal 2 días o más.
- Sobre cobre 8 horas.

Es importante que sepamos cuáles son los síntomas que lo identifican: primero para no permitir que se complique nuestra condición y, segundo, para no confundirlo con otra patología y provocar estrés innecesariamente:

- **Cansancio y debilidad.**
- **Dificultad para respirar.**
- **Fiebre.**
- **Dolor de garganta.**
- **Tos.**
- **Flema.**



Es necesario atender y seguir las recomendaciones que se nos indican, poniéndolas en práctica en todos los ambientes en que nos desenvolvemos, recordemos que, con la constancia, toda actividad se convierte en hábito:

- **Desinfecta las superficies, al menos, una vez al día.**
- **Solo si estás enfermo debes usar mascarilla.**
- **Si tienes enfermos en casa, mantenlos aislados y con mascarilla.**

SI TIENES QUE SALIR DE CASA:

- Evita aglomeraciones y lugares concurridos.
- Mantén tu distancia, 1.5 metros, como mínimo, entre tú y la otra persona.
- Utiliza mascarilla de forma permanente, incluso si vas en tu propio vehículo.



OTRAS RECOMENDACIONES

- Toma suficientes líquidos para mantenerte hidratado.
- Lávate las manos con agua y jabón, constantemente y sobre todo al tocar alguna superficie u objeto.
- Al estornudar y toser cúbrete la nariz y la boca.
- Mantente informado, busca siempre fuentes de información confiables y con respaldo profesional y/o científico.
- Duerme lo suficiente (como mínimo 8 horas diarias).
- Evita el estrés, no entres en pánico.
- Ejercítate, al menos 40 minutos al día.
- Come saludablemente y mejor si con horarios establecidos.
- No te automediques. No existen medicinas para el covid-19.
- No intentes rociarte cloro o alcohol en el cuerpo.

SEGÚN DATOS PROPORCIONADOS POR LA OMS:



80%

de los casos sin complicaciones,
se recuperan en casa.

15%

e los casos, requieren
hospitalización.

5%

de los casos, sufren
complicaciones.

LA MAYORÍA DE
LOS PACIENTES
CON LA ENFER-
MEDAD DEL CO-
VID-19 SE RECUPERAN. 

#QuédateEnCasa www.igssgt.org
EL IGSS CONTRA EL COVID-19
#Quédate en Casa
Fuente: Organización Mundial de la
Salud



#Quédate
en Casa

EL IGSS CONTRA EL COVID-19

PREVENIR
LA PROPAGACIÓN DEL
COVID-19
ESTÁ EN TUS MANOS



www.igssgt.org #QuédateEnCasa





SALUD
SEXUAL

¿CÓMO MANTENER EL DESEO SEXUAL EN ESTA CUARENTENA?

Licda. Yosahandi Alcalá

Psicóloga Clínica | Sexóloga Educadora



EL COVID-19 HA CREADO UN AMBIENTE TAN ESTRESANTE,

que ha llegado a provocar sentimientos de pánico, paranoia y desesperación en general; **lo cual da un golpe directo al deseo sexual.**

Sobre todo, porque se sabe que la distancia ayuda al deseo, pero ahora eso no se da. Otros no se han dado cuenta que no hay deseo sexual, pero si las ganas de ternura, algo más íntimo, como un abrazo solamente.



LUCHA O HUIDA

Un dato es que cuando hay estrés, se crea cortisol, que es la hormona que da como reacción **“lucha o huida”**.

Entonces en estos momentos nuestro cerebro está literalmente, luchando por nuestra supervivencia, por lo mismo, no es raro que estemos menos en sintonía con la parte erótica sexual propia.

Ya que la libido es algo que estará en nuestra vida siempre, es importante dejarla fluir y recuperarla, tanto por beneficios personales, como en pareja.

No debemos poner más presiones o estrés a nuestro día a día, pero si podemos hacer pequeños cambios para que el deseo sexual aumente, describo algunas recomendaciones:

COMUNICACIÓN EN PAREJA:



La clave, es la comunicación sexual positiva. Esto se inicia diciendo lo que se siente a nivel personal, porque puede que no estén en la misma sintonía. Por eso es importante hablar desde como uno se siente, sin señalar o acusar.

Luego aprender a tener escucha asertiva y empática, para no tomarlo personal, ya que sabemos que la comunicación es complicada y más, cuando es el área sexual. Es esencial hablar, para no dejar esa área olvidada, darle su espacio, tiempo e importancia.

IMPORTANCIA DEL CONTACTO Y ESPACIO ÍNTIMO:

La distancia y extrañarse, son importantes para poder lograr conexiones.

Pero, también es muy importante el tener algún tipo de contacto físico que ayude, de ambos lados, tanto a demostrar cómo a sentir, desde cariño, deseo y atracción.

Es recordar el valor de la intimidad y el tacto, para no sentirnos solos.



SEXO POR MANTENIMIENTO:



En esta cuarentena, nos han dado recomendaciones para mantener horarios, como esto ayuda a la salud mental y aprovechar el tiempo. Pero en esta organización de tiempos, no se habla de la sexualidad. Es necesario programar el **“sexo como mantenimiento”**, tanto por salud, como también para fortalecer el afecto entre ambos. Se vale organizar la logística con los hijos, para que se dé la privacidad y tiempo para estos encuentros revitalizadores en pareja.

ANALIZA EL ESTADO DE TU RELACIÓN

En esta etapa, que es nueva para todos, debemos aprovechar a ver desde otra perspectiva la relación en la que estamos.

Es decir, ¿qué se puede revisar? ¿cómo estamos en las diferentes áreas de la pareja? la intimidad emocional, intimidad social, tiempo de calidad que se comparte, qué tanto se comunican sobre lo que está pasando en estos momentos y el área sexual.

Siempre es bueno que esta plática se empiece desde el área positiva, y los puntos fuertes de la relación, para luego brindar sugerencias de cambios o mejoras, sumando las razones de **¿por qué se desea ese cambio, o mejora?, ¿en qué puede ayudar?**.



NUNCA OLVIDEMOS QUE LA SEXUALIDAD EN PAREJA TAMBIÉN ES, BAILAR, JUGAR, AMAR, BESAR, HABLAR, ACARICIAR, ETC., ES TODO LO QUE EN PAREJA NOS PUEDE DAR SATISFACCIÓN Y CONEXIÓN. 



SALUD
DEPORTIVA

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

Licda. Katherine González
Nutricionista y Head Coach Funcional en F45

¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

El sistema inmunológico está formado por una RED de células, tejidos y órganos que colaboran entre sí para proteger y defender nuestro cuerpo.



Este sistema reconoce, combate y destruye sustancias extrañas al cuerpo, cuando se tiene anticuerpos contra el patógeno, antes que cause una enfermedad o infección.

Hay síntomas o señales de alerta, que lanza nuestro sistema inmunológico para que sepamos que está debilitado, entre esos síntomas podemos mencionar: Infecciones y/o resfríos recurrentes, alergias, enfermedades simples prolongadas, fiebre frecuente, ojos secos, cansancio, agotamiento habitual, náuseas, vómitos, diarreas, manchas en la piel, caída del cabello entre otros.

Hay aspectos del estilo de vida, que pueden afectar la función protectora del sistema inmune, tales como como la falta de actividad física, el consumo de alcohol, ser fumador, no dormir adecuadamente y tener una alimentación poco o nada saludable.

Hoy en día, un aspecto básico para evitar distintas enfermedades es mantener un sistema de defensas en excelente estado, fortalecer el sistema inmune es la mejor estrategia de defensa, de esta forma mantenemos fuera del cuerpo a microorganismos como las bacterias, hongos y virus.

¿CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNE?



LLEVANDO UNA DIETA SALUDABLE, RICA EN FRUTAS Y VEGETALES.



EVITANDO EL ESTRÉS Y LA NEGATIVIDAD.



DURMIENDO DE 7 A 8 HORAS.



NO CONSUMIENDO ALCOHOL, TABACO NI DROGAS.



REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA.



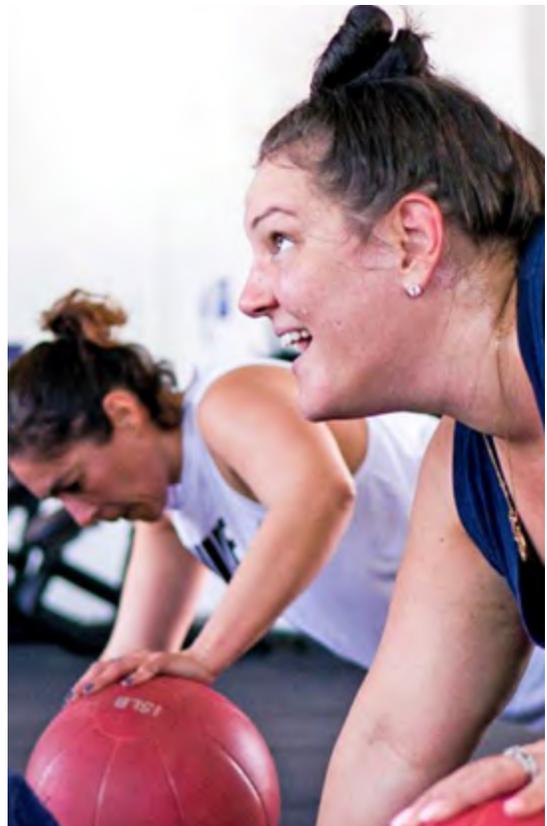
Si bien, la alimentación es determinante para lograr un sistema inmunológico fortalecido, numerosos estudios confirman que, niveles moderados de actividad física, también fortalece el sistema inmune y reducen el riesgo de infección.

La actividad física, es parte fundamental del tratamiento de múltiples enfermedades crónicas. Además de mejorar el estado metabólico de los pacientes, nos ayuda a promover el bienestar físico y mental, independientemente de la edad y condición física de la persona.

Está comprobado que 30 minutos diarios de ejercicio, pueden ser la mejor forma de evitar muchas dolencias, estrés y ansiedad, así como enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, hipertensión, niveles altos de colesterol y trastornos del sueño, gracias a la liberación de neurotransmisores, como: **serotonina y endorfinas**.

QUÉ ES LA SEROTONINA Y PARA QUÉ SIRVE:

Es un químico natural liberado por el cerebro, que ayuda a regular el estado de ánimo, está relacionado con el comportamiento social, el apetito, la digestión, el sueño, la memoria, así como con el deseo y la función sexual. **Esta, es totalmente necesaria, para que nuestras necesidades fisiológicas respondan bien y nos provoquen bienestar.**



QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS ENDORFINAS:

Las endorfinas, son sustancias naturales sintetizadas por el cerebro, que funcionan como analgésicos, lo cual nos ayuda a percibir menos fuerte el dolor, también, estimulan las áreas del cerebro donde se generan las emociones que nos producen placer. Se le conoce también como la hormona de la felicidad.

En este tiempo diferente que estamos experimentando, vale la pena si aún no tenemos el hábito de practicar ejercicio, activar nuestro cuerpo y todos sus sentidos, puede ser que descubramos muchos más beneficios que ni siquiera imaginamos, y que nos traerán además de satisfacción, un bienestar que va más allá de solamente una linda figura.

El que medicamente, siempre nos recomienden ejercitarnos, debe ponernos en alerta y motivarnos para darnos ese espacio, en donde generaremos más vida y salud para nuestro organismo, al ponerlo en movimiento.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El ser humano está diseñado para el movimiento, por lo cual, el entrenamiento funcional, es la participación de ejercicios que imitan o recrean el movimiento cotidiano, donde generalmente, implica el uso de todo el cuerpo y múltiples grupos musculares.

Estos ejercicios, están orientados a mejorar las funciones diarias y la calidad de vida, de las personas que lo practican. Además, este tipo de entrenamiento ayuda al cuerpo, a mejorar el equilibrio, la coordinación, la agilidad y la resistencia.

La combinación de entrenamiento funcional, con periodos cortos inten-

tos de cardio y de fuerza, ha demostrado ser el método de entrenamiento más efectivo para quemar grasa y desarrollar músculo magro, mejorando o recuperando la funcionalidad del cuerpo y consiguiendo así, un estilo de vida activo y saludable.

Es importante tomar en cuenta, que el progreso y mejora en los entrenamientos, se consiguen a través de disciplina, constancia y un cambio de hábitos alimenticios, poco a poco, aprendiendo primero, a conocer nuestro cuerpo y enfocarnos desde un inicio en hacer correctamente los ejercicios, para luego, también ir incrementando fuerza, velocidad e intensidad.

DEBEMOS VIVIR CON ALEGRÍA LAS PAUSAS QUE LA VIDA MISMA NOS VA PONIENDO, NO SOBRE ESFORZARNOS, sino nunca, dejar de dar lo mejor, de acuerdo con nuestra edad y condiciones propias, cada día hay algo nuevo que aprender y compartir nuevos retos, es algo que ilumina a todo ser humano.

He de recalcar que, una musculatura activa y potente no solo nos hace tener más fuerza, sino que es fundamental, para que nuestro sistema inmunológico funcione correctamente, disminuyendo la posibilidad de infecciones.







SALUD
ESPIRITUAL

...Y SI COMPRAMOS UNA COMA?? REFLEXIONES EN TIEMPO DE PANDEMIA

Licda. Lucrecia Pacheco de Benitez
Educatora Especial y Terapeuta Familiar

EL VENDEDOR DE SUEÑOS

ENTRE LAS 10 PELÍCULAS MÁS VISTAS EN NETFLIX ACTUALMENTE EN NUESTRO PAÍS, “EL VENDEDOR DE SUEÑOS”, SE ENCUENTRA MUY BIEN POSICIONADA.

Puntualmente me impactó una frase al inicio del filme, en un momento crucial de la trama, uno de los protagonistas le pregunta al personaje central **“¿Qué tienes para venderme?”** y este le responde **“Una coma...para que sigas escribiendo tu historia.”**

Hoy el mundo entero esta viviendo **“una coma”**, para seguir escribiendo su historia...y que no sueñe que continuará su historia pasada; su historia después de esta pausa se reescribirá diferente y mejor.

Estamos en una crisis sin precedentes, en un mismo sentir la humanidad entera.

El mismo humano que se divide por razas, religiones, ideologías, políticas, culturas... hoy se encuentra en un mismo aprieto, definitivamente es un tiempo singular que nos habla y cuestiona como seres humanos, como familias y en el fuero interior de cada uno.

De cara a la enfermedad, la muerte, el desempleo, el hambre, la pobreza, regímenes titubeando entre salud y economía, el mundo tambalea. Pero qué decir del miedo, la ansiedad, la depresión, la ira, que se transforma en conductas diversas y destructivas.

Qué decir del tan temido encierro familiar, que ya no era acostumbrado y el parar de hacer y consumir, para justificar la existencia.

Qué tal si compramos **“una coma”**, hacemos una pausa y desde la fe que cada uno de nosotros profesemos, le compramos a **“Nuestro Vendedor de Sueños”**, un tiempo de reflexionar hacia adentro; que tal si nos detenemos y vemos que hemos andado de prisa,

afanados, siempre corriendo, ocupados, entre ruido, movimiento, excesivamente informados, atrapados en las redes sociales, trabajando, incluso vacacionando con altas expectativas, luchando a brazo partido por hacer y tener para ser, para llenar las expectativas de un mundo que nos grita: come, viaja, vístete, diviértete, gasta, a costa de sacrificar nuestros sueños interiores a los que ponemos en pausa. **Creo verdaderamente que necesitábamos detenernos...**



¡ES UN BUEN TIEMPO PARA DECIRLE A NUESTROS ANGUSTIADORES BASTA!

De decidir no sentirme perseguido por el miedo al fracaso, de reinventarme sin compromiso al éxito. Tiempo de buscar la raíz de mi enojo, de enfrentar mis traumas del pasado perdonar y perdonarme.

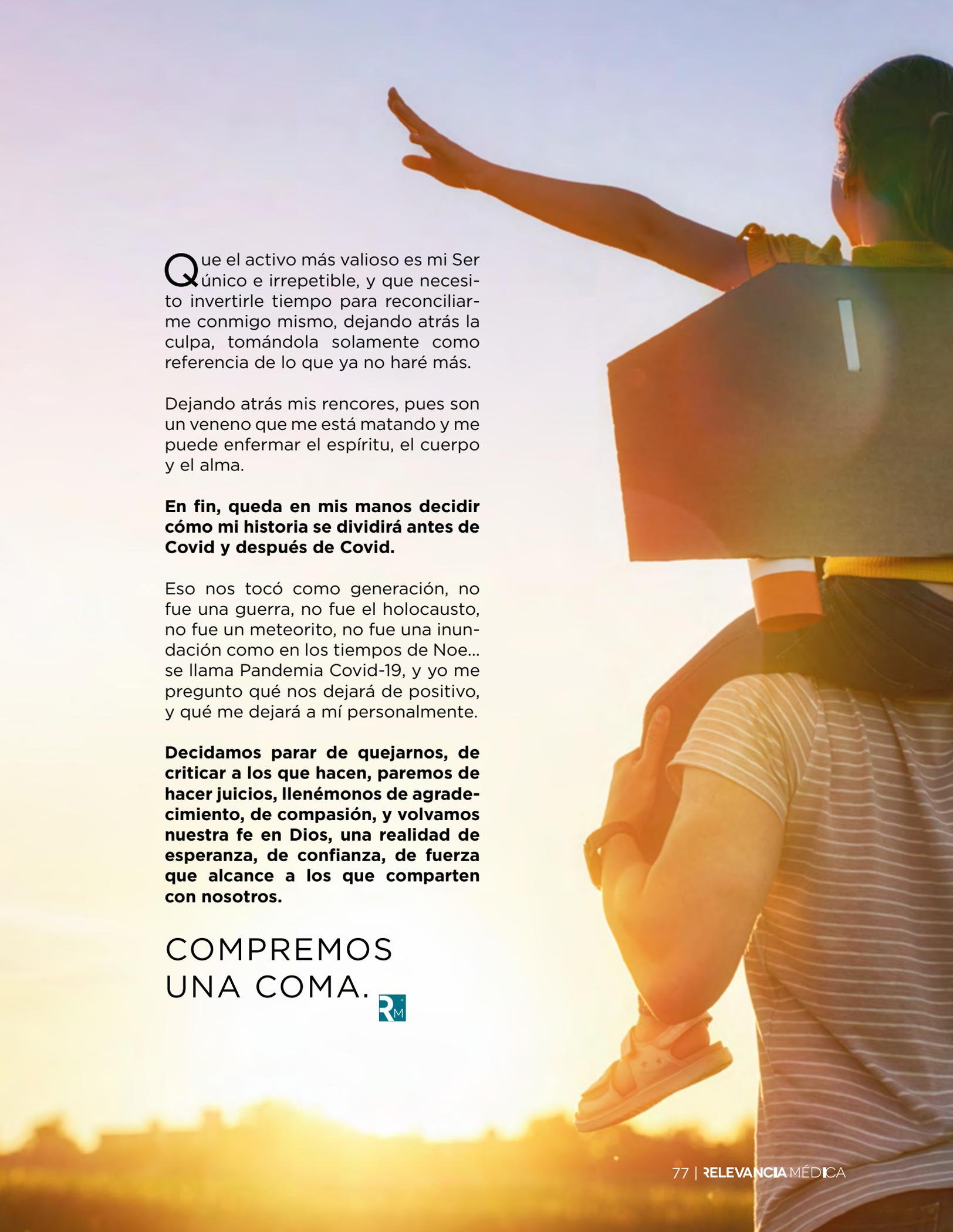
Tiempo de ver, que desde mis heridas he lastimado a otro... Tiempo de saber, acompañado de Dios en mi soledad, el por qué de mis vicios y malos hábitos, de pedir ser sanado y decidir buscar ayuda.

Tiempo de redescubrir que todavía amo, que aún estoy a tiempo de conocer con los que vivo, tiempo de descubrir que aún puedo reír.

Tiempo de perderle el miedo a la aceptación, al quedar bien y darle la bienvenida a lo único y genuino que vive en mí.



Tiempo de descubrir que hay placer en el esfuerzo, en el caerse y levantarse, que el culto al hedonismo nos destruye, que es parte de la vida tener vacas flacas y que el tesoro más grande que tengo es mi actitud.

A photograph of a person carrying a child on their back, set against a bright sunset. The person is wearing a striped shirt and a watch, and the child is wearing a yellow top and sandals. The person's right arm is raised, pointing towards the sky. The background is a warm, golden glow from the setting sun.

Que el activo más valioso es mi Ser Único e irrepetible, y que necesito invertirle tiempo para reconciliarme conmigo mismo, dejando atrás la culpa, tomándola solamente como referencia de lo que ya no haré más.

Dejando atrás mis rencores, pues son un veneno que me está matando y me puede enfermar el espíritu, el cuerpo y el alma.

En fin, queda en mis manos decidir cómo mi historia se dividirá antes de Covid y después de Covid.

Eso nos tocó como generación, no fue una guerra, no fue el holocausto, no fue un meteorito, no fue una inundación como en los tiempos de Noe... se llama Pandemia Covid-19, y yo me pregunto qué nos dejará de positivo, y qué me dejará a mí personalmente.

Decidamos parar de quejarnos, de criticar a los que hacen, paremos de hacer juicios, llenémonos de agradecimiento, de compasión, y volvamos nuestra fe en Dios, una realidad de esperanza, de confianza, de fuerza que alcance a los que comparten con nosotros.

COMPREMOS
UNA COMA.





MUY PRONTO VOLVEREMOS
A VIVIR EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

MIENTRAS TANTO #QUÉDATEENCASA



REAL
INTERCONTINENTAL.
GUATEMALA