

# BIENESTAR LANDIVARIANO

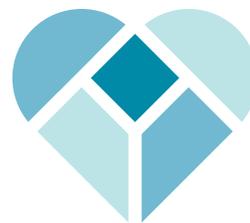


Universidad  
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala



# BIENESTAR LANDIVARIANO



n.º 7, noviembre de 2022



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradicón Jesuita en Guatemala

EDITORIAL  
CARA  
PARENS  
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

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

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, 2022.

ISBN de la edición digital, PDF: 978-9929-54-475-8  
VIII, 88 páginas, ilustraciones en color. (Bienestar Landivariano, n.o 7, noviembre de 2022)  
Publicación semestral

1. Promoción de la salud – Publicaciones electrónicas
2. Atención médica integral
3. Medicina preventiva
  - i. Universidad Rafael Landívar, Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi)  
"Pedro Arrupe, S. J.", editor
  - ii. t.

SCDD 22

## BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 7, noviembre de 2022

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. ©

Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens

Vista Hermosa III, Campus Central, San Francisco de Borja, S. J., 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 Unsplash.

Sitio electrónico de la revista: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/CParens/Revista/Bienestar/>

Las opiniones expresadas en esta publicación (textos, figuras y tablas) son de exclusiva responsabilidad de los(as) autores(as) y no necesariamente compartidas por la Universidad Rafael Landívar.

# Índice

---

Editorial	v
<b>SALUD MENTAL</b>	<b>1</b>
Mentalidad de crecimiento versus mentalidad fija	3
La gratitud y la neurobiología	9
Beneficios de la gratitud	12
Técnicas de agradecimiento	13
Beneficios de la asertividad en relaciones interpersonales	17
El síndrome del impostor	23
Pensamientos intrusivos, ¿qué son y qué podemos hacer con ellos?	29
¿Cómo se puede modificar el pensamiento?	32
El síndrome de la memoria falsa, ¿son mis recuerdos, hechos?	35

## **SALUD NUTRICIONAL** **41**

Microbiota intestinal y su impacto en la salud	43
¿Qué son los probióticos?	45
¿Qué son los prebióticos?	45
Hígado graso no alcohólico	47
Diagnóstico	49

## **SALUD FÍSICA** **53**

Traumatología ocular	55
Tipos de trauma ocular	57
Tratamiento	61
Conclusión	61
Hipertensión Arterial	65
Clasificación de la presión arterial	66
Manifestaciones	67
Secuelas de la hipertensión no controlada	67
Artrosis de rodilla	71
Factores de riesgo	72
Alternativas de tratamiento	72
Conclusiones	76
Hábitos saludables	79

# Editorial

---

**Dr. Byron Martínez**

Coordinador de Promoción

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

La salud es y seguirá siendo un pilar fundamental, para el buen desarrollo de nuestra vida y se debe ver de manera integral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud «es el completo estado de bienestar en el cual un individuo desarrolla su potencial». Sabemos que hay múltiples procesos donde nuestra salud puede estar afectada y eso no nos permite tener ese completo estado de bienestar; para alcanzarlo se debe desarrollar la capacidad para adaptarse y auto gestionar los desafíos físicos, mentales y sociales, que como seres humanos nos enfrentamos a lo largo nuestra vida.

La prevención juega un papel preponderante en este entorno y es donde el enfoque integral entra en juego, ya que el objetivo es poder ver a un individuo como un todo, donde, tanto la parte física, mental o social son importantes. Si una de ellas se ve comprometida, las otras también pueden tener repercusiones, es aquí donde toma relevancia la capacidad de poder adaptarse o autogestionar estos procesos para evitar afectar nuestra salud. Al tomar en consideración los nuevos riesgos en salud que estamos viviendo, en la etapa postpandemia y los que anteriormente se tenían, consideramos incorporar a la publicación temas que se relacionan con estas problemáticas y, así, dar herramientas que ayuden a enfrentar estos desafíos físicos, mentales y sociales que pueden afectar de manera negativa nuestra salud.

En la presente revista abordamos tópicos relacionados a la salud mental, la nutrición y la medicina. El lector conocerá acerca de la salud mental, uno de los pilares más afectados durante la pandemia. Muchas personas enfrentaron de diferentes formas la pandemia de la covid-19, así como el duelo y adaptación al cambio, lo cual posiblemente afectó su **mentalidad de crecimiento**. La mentalidad influye de manera positiva o negativa en nuestra conducta, haciendo que avancemos o nos «estancemos» en el problema. Relacionado a esta temática se encuentra el artículo **Pensamientos intrusivos**. Existen también situaciones que nos hacen dudar de nuestras propias habilidades y capacidades, por tanto, frena las oportunidades de tener éxito, esta enfermedad es conocida como el **Síndrome del impostor**. Tras la lectura de estos temas es posible que se identifique y sorprenda; ¡así que tome nota y ponga en práctica las herramientas de estos importantes artículos para alcanzar su propio bienestar!

En el área de salud mental, también encontrará cómo la **comunicación asertiva** y la **técnica de agradecimiento** puede cambiar su vida de manera provechosa, ayudándolo a tener mejores relaciones interpersonales; un mayor crecimiento personal y alcanzar un estado de bienestar que todo ser humano merece y necesita.

Otro de los pilares importantes, de los que hablaremos en esta edición, es acerca de la nutrición. La alimentación es un aspecto vital para el buen funcionamiento de nuestro organismo, afectado durante la pandemia y ahora en la pospandemia; hemos observado los efectos negativos de los malos hábitos de alimentación que se adoptaron.

Los trastornos gastrointestinales son de los problemas que con frecuencia pueden aparecer, la **microbiota intestinal** ha tenido un impacto importante en la salud. Este término se refiere al conjunto de microorganismos vivos que habitan en el tracto gastrointestinal, genitourinario, respiratorio y piel.

Dichos microorganismos cumplen una función vital en los procesos fisiológicos del organismo humano, los cuales debemos conocer y entender, para poder obtener los beneficios que ofrecen a nuestra salud. Uno de los órganos que es afectado frecuentemente es el hígado pues participa en muchas de las funciones metabólicas del organismo; por ejemplo, **el hígado graso o esteatosis hepática** es una enfermedad que en la actualidad se ha incrementado y se asocia también con otros problemas de salud, como las enfermedades crónicas no transmisibles, ya que son parte de procesos vitales como el metabolismo de los lípidos. Por lo anterior, nos damos cuenta de la importancia de tratar estas temáticas, con la finalidad de ayudar a tomar mejores decisiones en relación a una alimentación más sana, cuyo efecto repercutirá positivamente en nuestra salud.

La parte física también es importante. Los chequeos médicos preventivos son una herramienta primordial, para poder detectar a tiempo y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, derivadas de afecciones en la salud mental; posteriormente repercuten en los malos hábitos alimenticios y trae consigo el incremento de los problemas físicos. Una de las enfermedades cuya frecuencia se ha elevado es la **hipertensión arterial** asociada a el estrés, ansiedad y la mala alimentación, por lo que se dan sugerencias que pueden ayudar a prevenir y controlar esta complicación.

Otra conducta que ha se incrementado es el sedentarismo y por consiguiente los efectos negativos producidos por ello, por ejemplo, los problemas de las articulaciones, en este caso la **artrosis de rodilla**; definida como el desgaste de los cartílagos donde participan varios factores, pero uno de los más importantes es la falta de actividad física.

**Los problemas visuales** también se han incrementado por el uso de las computadoras, lo dispositivos móviles como resultado de que ahora la virtualidad y la tecnología son parte de la rutina diaria.

Todo ello nos hace reflexionar en nuevas formas del estilo de vida saludable y, con ello, prevenir y controlar todas las enfermedades que afectan en esta nueva normalidad, con el objetivo de tener la capacidad de adaptarnos a estos nuevos desafíos de salud. Implementar hábitos saludables en nuestra vida diaria es fundamental, para el buen funcionamiento de nuestro organismo y así poder gozar de los múltiples beneficios que ofrece un estilo de vida saludable.

Esperamos que la información brindada sea de gran utilidad y pueda implementar en su diario vivir, a través de las diferentes herramientas compartidas y, así, adoptar un estilo de vida saludable. Tome en cuenta que la salud se construye día a día; nunca es tarde para hacer cambios aun pequeños, los cuales repercuten de manera positiva en la salud integral, tanto individual como en su entorno cercano.

El principal elemento es tener una buena actitud para poder afrontar los desafíos físicos, mentales y sociales.

**¡100 % actitud = 100 % salud!**