n.º 8, noviembre de 2023

BIENESTAR LANDIVARIANO

Universidad Rafael Landívar
Identidad Jesuita en Guatemala

BIENESTAR LANDIVARIANO

n.° 8, noviembre de 2023

Universidad Rafael Landívar
Identidad Jesuita en Guatemala

EDITORIAL CARA PARENS
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

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: 978-9929-54-580-9
x, 62 páginas, ilustraciones en color. (Bienestar Landivariano, n.o 8, noviembre de 2023)
Publicación semestral

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

SCDD 22

BIENESTAR LANDIVARIANO
n.º 8, noviembre de 2023
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 Freepik 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.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

P. Miquel Cortés Bofill, S. J.
RECTOR

Dra. Martha Pérez Contreras de Chen
VICERRECTORA ACADÉMICA

Dr. José Juventino Gálvez Ruano
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN

P. José Antonio Rubio Aguilar, S. J.
VICERRECTOR DE IDENTIDAD UNIVERSITARIA

Mgtr. Silvana Guisela Zimeri Velásquez de Celada
VICERRECTORA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA

Dr. Larry Andrade-Abularach
SECRETARIO GENERAL

Índice

Editorial VII

SALUD FÍSICA 1

El reinicio, nuevos retos a enfrentar 3

Influenza el virus de la gripe 9

- Síntomas 10
- ¿Cómo prevenirla? 11
- Complicaciones de una influenza 11
- Tratamiento 12

SALUD MENTAL 14

Productividad Tóxica: La necesidad de estar ocupado todo el tiempo 15

Síndrome de Burnout 21

- Causas - factores de riesgo 22
- Consecuencias 24
- Tratamiento y prevención 25

La autoestima y los límites sanos 30

Tipos de límites 31
Beneficios 33
¿Cómo establecer límites? 33

Gestión de la culpa 35

Aspectos positivos y negativos de la culpa 36
¿Cómo puedo gestionar la culpa? 37

Trastorno por el consumo de sustancias 41

¿Cómo nuestro cuerpo genera una dependencia? 42
Factores de Riesgo 43
¿Cómo prevenir el consumo de sustancias? 43
Tratamiento de los trastornos por adicciones 44

SALUD NUTRICIONAL 48

El sueño y la báscula: Cómo la falta de sueño influye en el aumento de peso 49

El impacto del sueño insuficiente en el peso corporal 52
Estrategias para mejorar el sueño 53

La nueva moda de las dietas sin gluten 58

Editorial

Dr. Javier Antonio Mendizábal Afre
director
Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Al dar por terminada la emergencia de salud pública a nivel mundial, en la Universidad Rafael Landívar se reactivan todas las actividades de forma presencial, instando a la comunidad a conservar o adquirir hábitos saludables que aporten a la calidad de vida de cada uno, por todos los medios posibles. Por lo anterior, en el primer artículo que se presenta, se hace énfasis en los múltiples servicios disponibles como parte del reinicio, que para algunos, puede suponer nuevos retos a enfrentar. La atención médica, nutricional y psicológica están a la orden de estudiantes y colaboradores de la comunidad landivariana para fortalecer la salud de forma integral, siendo perceptible el interés por brindar un servicio de calidez y excelencia de forma equitativa según las necesidades que se detecten.

Aunque en los últimos años, las investigaciones y estudios se han centrado en todo lo concerniente a la COVID-19, también hay otras enfermedades que, a pesar de que no han alcanzado las mismas proporciones, también pueden ser mortales y vale la pena informarse al respecto. Por esta razón, en el segundo artículo se busca dar a conocer sobre la influenza, los tipos de virus existentes, forma de contagio, síntomas, tratamiento y medidas preventivas, entre otros aspectos complementarios.

Pasando de la salud física a la salud mental, en el tercer artículo, puede indagar sobre la nueva tendencia a la productividad tóxica que refleja la creciente necesidad de estar ocupado todo el tiempo. Es un artículo interesante que despierta el deseo de autoanálisis llamando a la reflexión sobre cómo, sin ser tan evidente, la tecnología, las redes sociales o el internet pueden influenciar la vida a tal punto de desequilibrarla desencadenando conductas no edificantes. El análisis de los diferentes factores que se interrelacionan para encausar hacia ese tipo de productividad tóxica, se acompaña de acciones que permitan redireccionarla hacia niveles saludables.

Las exigencias diarias en los diferentes ámbitos de la vida, especialmente en lo laboral, tienen repercusiones en la salud, haciendo surgir enfermedades como el Burnout. El desgaste emocional derivado de la actividad en el trabajo desarrolla un conjunto de síntomas que, al manifestarse, pueden ser indicadores del Síndrome de Burnout. Por esto, se incluye un artículo en el que puede conocer más sobre dicho síndrome, su sintomatología, origen, factores de riesgo, consecuencias, así como el tratamiento y forma de prevención.

En cuanto a la salud emocional, se presenta un artículo en el que contribuye para consentirse y trabajar en su autoestima aplicando la técnica de marcar límites. Esta técnica busca liberar a las personas de la tendencia a priorizar las necesidades de quienes les rodean a las propias, exhortándolas a enfrentar el miedo que pueda producirles el marcar límites con base en los beneficios que pueden obtener al hacerlo; recalca también la importancia de forjar relaciones interpersonales sanas y equilibradas que fomentan el crecimiento personal.

Resulta obvio que la salud es importante en nuestras vidas, sin embargo, es común el descuido de esta. Es poco el tiempo que las personas se dedican a sí mismas para definir sus propias necesidades y la forma asertiva de atenderlas cayendo en prácticas autodestructivas comunes en la sociedad como el consumo de sustancias que generan adicciones difíciles, más no imposibles de tratar. En esta edición encontrará un artículo que le permite conocer más sobre el trastorno por el consumo de sustancias, la forma en que el cuerpo genera una dependencia, los riesgos que conlleva y la forma en que se puede prevenir y tratar, teniendo en cuenta que nadie está libre de caer en este tipo de adicciones.

Son varios los problemas que pueden surgir del impacto que tiene el ajetreo de cada día y el descuido de la salud, entre ellos está el insomnio y la obesidad. En uno de los artículos que presentamos, se expone la relevancia del sueño en la calidad de vida de una persona, ahondando en la obesidad como repercusión de un sueño insuficiente. Es asombrosa la capacidad del cuerpo humano para adaptarse a diversas circunstancias, pero es trascendental cuidar de él con acciones simples, tales como comer y dormir adecuadamente.

Conscientes de la relevancia de una buena alimentación para la vida, se culmina la edición analizando la nueva moda de las dietas sin gluten. En la actualidad, con el auge del internet y redes sociales, las personas tienden a imponerse dietas sin conocer las repercusiones o el impacto real que estas pueden tener para ellas. Esta dieta en específico, esta indicada para personas a las cuales se les ha diagnosticado alguna enfermedad asociada al gluten y, por lo tanto, son quienes realmente se pueden beneficiar con ella. Para obtener mejores resultados, es preferible consultar a un nutricionista que, bajo la respectiva evaluación, determine el tipo de dieta adecuada para cada persona.

Hay que prestar atención a las alertas que nuestro propio cuerpo nos envía, conocernos, informarnos y dedicarnos tiempo, sabiendo que la salud mental, física y emocional están interrelacionadas y deben atenderse de forma integral.