www.misionsalud.com

HACIA UN BIENESTAR INTEGRAL

Año 1 No. 12 B.C.S.

Misión Salud®

Misión Salud @Misión_Salud

EJEMPLAR GRATUITO

ORGANIC FOOD

LESIONES EN EL DEPORTE

CORONAVIRUS

POSITIONAL VERTIGO

EN NIÑOS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Descargue la edición mensual

SUBARU
LA PAZ

YA ESTAMOS EN BCS!

EYESIGHT
Lo mejor de Japón viendo por ti. Seguro es japonés, seguro es Subaru.

VISITA NUESTRA AGENCIA LA PAZ, CONTAMOS CON TALLER DE SERVICIO, REFACCIONES, COMPRA VENTA DE SEMINUEVOS.

+52.612.1062349 al 53

www.subaru.com.mx

Av. Isabel La Católica 2410, Col. Centro; La Paz, B.C.S.

LIC. MARÍA DEL PILAR GARCÍA

17 NOTARÍA

- Aperturas de crédito (personales e institucionales).
- Constitución de sociedades (acta constitutiva).
- Copias certificadas.
- Donaciones.
- Fe de hechos.
- Fideicomisos.
- Fusiones, escisiones, y disolución de sociedades.
- Hipotecas.
- Notificaciones.
- Protocolización de actas de asambleas.
- Ratificación de firmas.
- Subdivisiones, fusiones, deslindes catastrales.
- Sucesiones.
- Testamentos.
- Registro público de propiedad (compraventas).

Priv. Camino Real 4115/ Condominio Cabo Conquesta, col. El Mediano, C.P. 23453 / Cabo San Lucas, B.C.S.

Tels: (624) 144 3435 / 143 8848 (50/51) / 172 0188 / Fax: (624) 105 031

pilar@notaria17.com

notaria17.com

EDITORIAL

Aunque siempre ha sido importante, es aún más importante en nuestros tiempos el desarrollar la inteligencia emocional. Es ideal que se empiece a trabajar en ella desde niños para que a temprana edad sepan canalizar sus emociones y puedan adquirir las habilidades necesarias.

El desarrollo de la inteligencia emocional se puede empezar a trabajar desde casa a partir de un año de edad. Para este desarrollo es importante tomar en cuenta los aspectos fundamentales que lo componen, ya que esto nos permitirá aplicar cada uno de ellos y aportar las herramientas necesarias para gestionar senimientos y desarrollar seguridad en sí mismos.

Recordemos que los elementos de la inteligencia emocional son: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y las habilidades sociales. Podremos implementarlos en los juegos, en las interacciones con los niños, al analizar una situación propia o de alguien más o simplemente en el reconocimiento de la emoción cuando se está experimentando. Entérese de los beneficios de desarrollar la inteligencia emocional en el artículo que incluimos en esta edición.

Actualmente el mundo entero se encuentra ante una situación difícil enfrentando un virus desconocido para el cuerpo humano, Coronavirus. Nuestro deber con la humanidad es cuidarnos y tomar las medidas necesarias para frenar los contagios. Es momento de apoyarnos confiando y teniendo siempre la esperanza por delante de que así como en otros tiempos de reto, saldremos adelante.

Al no poder cambiar la situación externa, busquemos que al interior de nuestro hogar, en nuestra familia, este tiempo resulte enriquecedor, de aprendizaje. Aprovechemos para convivir con quien a veces tenemos tan cerca pero tan lejos emocionalmente. Busquemos el diálogo, los momentos agradables, las pláticas amenas y constructivas. Sembrar en el otro lo que quisiéramos de fruto en un futuro.

Seamos comunidad, tomemos precauciones, sigamos medidas de higiene y cuidado. Recordemos que cuidándonos, cuidamos de los demás.

Misión Salud®

DIRECTORIO

Fundador
Jorge C. Espinoza L. †

Gerencia Monterrey
Germán Yépiz R.

Diseño Publicitario
Stephanie Saucedo

Edición
Lydia González

Administración
Nadia Tapia

Diseño Editorial
Adrián Figueroa

Operaciones
Ana Lilia González

Marketing Digital
Ingrid Canizales

Editor Gráfico
Duarte Publicidad

Gerencia Los Cabos Carola Cid

Misión Salud es editada y publicada por YES Media Group S.A. de C.V. Marca registrada num. 1270685 Todo el material está protegido por la Ley de Propiedad Intelectual y todos los derechos son reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni total ni parcialmente sin el previo permiso escrito del propietario de los derechos intelectuales. Todos los precios y datos son correctos al tiempo de cierre de la publicación. Las opiniones expresadas en Misión Salud no son necesariamente las opiniones de los editores y Misión Salud no asume la responsabilidad por el contenido de la publicidad. Cualquier foto proporcionada es bajo el riesgo del propietario. Cualquier mención de la marca o logo de Misión Salud por los anunciantes no implica patrocinio.

Para anunciarse, comentarios y sugerencias,
comunicarse al correo: ccid@misionsalud.com

Publicidad y Ventas Misión Salud Internacional, SA de CV
Del Risco #120 Col. Cumbres 2do. Sector Monterrey, NL CP 64610 **Tel. (81) 47 37 15 15**

Tel. (624) 191 9212

Dra. Anna Gozalishvili Boncheva
Especialista en Oncología Médica

CMO Consejo Mexicano de Oncología
Instituto Nacional de Cancerología "Medica"
Cédula profesional 11543269

-Egresada del Instituto Nacional de Cancerología (INCAN), Certificada por el Consejo Mexicano de Oncología.

-Tratamiento de todo tipo de cáncer.

(English spoken)

Torre de consultorios de Hospital Hmas, Los Cabos
(624) 104-93-00 ext. 3215, 3216 y 3217
dra.annagb@gmail.com

CONTENIDO

12 Salud mental en tiempos de Covid
Lic. Lorena González G.

6 Organic Food
Lic. Lizbeth Zunai Martinez

8 Desarrollo de inteligencia emocional
Lic. Fina Ferrer Vidal

9 Lesiones en el deporte
Dr. Juan Luis Flores Aguilar

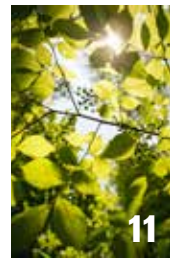
10 Positional Vertigo
Dr. Israel De la Cruz

11 Agua mineral natural
Lic. Alejandra Martínez Torres

11 Salud ambiental
Dra. Jaqueline Valenzuela

13 Efectos positivos de escribir
Lic. Isabel Centeno

14 Coronavirus
Dr. Enrique Mendoza López / Dr. Pablo Treviño Valdez



GREATER AMOUNT OF VITAMINS AND MINERALS

ORGANIC FOOD

Conventional foods as to nutritional value and flavor

Lic. Lizbeth Zuani Martínez
NUTRIOLOGIST
nutriologa.zuani@gmail.com

Nowadays it is very common to find sections in the organic food supermarket, these are characterized by not having chemical additives. The difference between organic food and the conventional ones, is that they are totally free of chemical residues, synthetic additives, without genetic alterations, and cannot be irradiated as a method of conservation since they do not contain hormones or antibiotics and do not have residues of heavy metals are commonly considered to be superior to food conventionally grown in terms of health safety, nutritional value and flavor.

TIPS WHEN PERFORMING YOUR PURCHASES

- If you have a budget determined and cannot buy exclusively organic foods, start buying what eat more frequently.
- In most of the supermarkets already exist a section where you can find these foods, you will see that you can choose coffee, tea, sugar, jams, the recommended oil of coconut among many others products.
- Choose foods that are in season, they will be more fresh and less expensive.
- Check the labels and check the food stamp organic in the packaging.
- Choose your products from according to needs of his family, likes and subsistence allowance.
- Compare prices in different organic stores.
- If you prefer to buy from your home, you can purchase the organic food by internet.

Food of animal origin

Organic meat, milk and eggs come from animals that were not injected with hormones for growth accelerated and higher production. They are raised naturally, they do not suffer stress, move freely through the field (captivity, mistreatment, and overpopulation); in all breeding cases animal a health study is performed, what that makes it impossible to develop diseases such as “cow disease crazy ”(bovine spongiform encephalopathy), poisoning with “escherichia coli”, the FMD, or salmonellosis.

Vegetarian food

The fruits and vegetables belonging to the organic world have the particularity of not having been sprayed with pesticides, fertilizers or any other type of synthetic ingredients from chemical laboratories.

Advantage

Despite the fact that organic foods are relatively more expensive than usual, they have advantages that we should know, for example: they are more nutritious, they have a more intense flavor; can increase fertility in couples, improve the immune system. Several studies have shown that chemicals used in conventional agriculture can affect the hormonal system causing overweight.

Dr. Juan Carlos Bernabe Siordia

Ayudando a respirar mejor

Especial Misión Salud

En esta ocasión, tenemos el gusto de entrevistar al Dr. Juan Carlos Bernabe Siordia, quien es originario de Xalapa, Veracruz.

El Dr. Bernabe realizó sus estudios en la Universidad Veracruzana, Campus Xalapa. Al darse cuenta durante su internado que tenía afinidad e interés en el manejo de complicaciones respiratorias en los pacientes, optó por especializarse en neumología realizando sus estudios en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.

Trabajo activo

Lo que el Dr. Juan Carlos disfruta más de su profesión es poder dar alivio, ánimos y esperanza a personas que no puedan respirar de manera adecuada. Las enfermedades que más ve en consulta son asma, en pacientes de 15 a 40 años; enfermedad pulmonar obstructiva crónica en pacientes de 55 años y más; así como infecciones respiratorias y cáncer en pacientes generalmente de 40 años en adelante.

"Vive como si fueras a morir mañana, aprende como si el mundo fuera a durar siempre."
-Ghandi

Retos de la vida actual

A nuestra generación le ha tocado vivir diversos retos y eventos tales como huracanes, terremotos, crisis económicas, y actualmente enfrentando una pandemia por Covid-19. La recomendación para los sudcalifornianos es disminuir el tabaquismo, ya que ayuda a bajar las lesiones en los pulmones, hay menos inflamación y propagación del virus. Asimismo es importante hacer ejercicio, cuidar no caer en sobrepeso, para evitar caer en complicaciones de enfermedades crónicas.

¡Ánimo México!

Estando en medio de la cuarentena ante el riesgo de contagio por el Coronavirus, el Dr. Bernabe quiere infundir ánimo, confiando en que así como en otras ocasiones, lograremos salir avante de esta situación. Recomienda seguir todas las recomendaciones y medidas proporcionadas por organismos especializados en la salud para cuidarnos unos a otros.

EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Lic. Fina Ferrer Vidal
PSICÓLOGA INFANTO-JUVENIL
www.vidalespejo.com

Como padres es importante expresar correctamente las emociones tanto positivas como negativas, lo que contribuirá a la educación emocional de nuestros hijos.

En los últimos años, se habla mucho de la inteligencia emocional como herramienta fundamental en el ámbito de las empresas, en las relaciones interpersonales y cada vez más, en la educación de nuestros hijos.

Programas de entrenamiento

Los programas de entrenamiento en inteligencia emocional más exitosos son los que ayudan al niño a desarrollar la capacidad de tomar decisiones por sí mismos en su propio contexto. Dicha capacidad le resultará muy útil en muchos ámbitos de su vida, especialmente, cuando vaya creciendo y cada vez más sea él o ella de forma autónoma quién tendrá que resolver sus propios conflictos y tomar sus propias decisiones. El desarrollo de esta capacidad conllevará el aprendizaje de conocimientos emocionales y razonamiento emocional, acompañados por un guía.

Los padres y las emociones

Para poder enseñar a nuestros hijos sobre emociones, en primer lugar, debemos revisar en qué medida nosotros mismos sabemos identificar, expresar de forma apropiada nuestros sentimientos tanto positivos (por ej.: alegría, bienestar, amor, etc.) como negativos (por ej.: enfado, envidia, celos, etc.), solucionar conflictos de forma razonada y con un criterio justo, mostrarnos empáticos con los demás, etc.

Evaluación emocional

La tarea más sencilla para evaluar nuestra inteligencia emocional, consiste en pararnos a pensar unos minutos sobre nuestro día a día y observar desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir en qué situaciones nos exaltamos enseguida, no controlamos nuestras palabras, nos mostramos irritados, incluso podemos llegar a gritar delante de un pequeño conflicto.

El ejemplo educa

Muchos padres relatan, que al empezar la primera hora de la mañana, cuando ha llegado la hora de que los niños se levanten y se aseen, se vistan y desayunen para que después lleguen a tiempo a la escuela y ellos al trabajo, van pasando los minutos y el pequeño se niega a vestirse, empieza a correr por la casa porque tiene ganas de jugar, y lo último en lo que piensa es en obedecer a su padre, que se está poniendo muy nervioso porque va a llegar tarde al trabajo. El padre le repite la orden varias veces, va detrás de él, hasta que empieza a elevar el tono de voz, le suelta alguna palabra muy poco adecuada para un niño pequeño, y finalmente, lo agarra de forma brusca y lo acaba vistiendo él, mientras el niño se queja y llora, porque no quiere ir a la escuela. Para evitar este tipo de situaciones hay que hacer cambios.

¡Aprendamos a educar!

Si queremos educar a nuestros hijos para que sean inteligentes emocionalmente, es de vital importancia crear ambientes y situaciones diarias que fomenten la expresión regulada de las emociones tanto positivas como negativas.

PARA TENER ÉXITO EN ESTE CAMINO DE aprendizaje se necesitará de uno o más adultos que muestren competencias y aptitudes afectivas y emocionales para ser un buen modelo.

EXISTEN MÚLTIPLES estudios que demuestran los resultados positivos que se consiguen cuando se trabajan habilidades propias de la Inteligencia Emocional en los niños y adolescentes, ya sea en el entorno familiar como escolar.

A medida que van entendiendo qué sienten y como lo pueden expresar de forma correcta, pueden ir elaborando estrategias posibles de solución de conflictos, donde cada uno se haga responsable de sus propias acciones dejando espacio para la escucha y la comprensión de los puntos de vista de los demás, y así poder mejorar cada día. Es una tarea compleja y seguramente requerirá de mucha constancia a lo largo del tiempo, pero conseguirán grandes resultados en sus pequeños.

ARTROSIS

LESIONES EN EL DEPORTE

Existen deportes con localizaciones muy típicas de procesos artrósicos

Dr. Juan Luis Flores Aguilar
MEDICINA DEL DEPORTE
rehab_jlf@hotmail.com

El deporte es sinónimo de salud y no debe de ser causa de enfermedad. Sin embargo, la práctica deportiva entraña una serie de riesgos para las articulaciones, los microtraumatismos, que a la larga lesionan el cartílago articular y originan un proceso artrósico.

Hoy en día la actividad deportiva demanda entrenamientos de alta exigencia y es importante plantearnos las siguientes preguntas: ¿desarrollan artrosis con mayor rapidez los deportistas que los sedentarios?, ¿existe alguna manera de prevenir la aparición precoz de este proceso degenerativo articular?

Las articulaciones que han estado sometidas a traumatismos de repetición, esguinces, fracturas o a intervenciones quirúrgicas presentan una mayor incidencia de lesiones artrósicas. Sin embargo es difícil determinar si una articulación normal expuesta a un ejercicio de moderada o de alta intensidad se deteriora con más rapidez, es por ello que en la medicina del deporte la prevención juega un papel muy importante para impedir o retrasar la aparición de este fenómeno degenerativo.

Factores de riesgo

En la artrosis, el principal factor etiológico es el micro-traumatismo, por la acción mecánica de tracción o presión que actúa de manera repetitiva acumulando sus efectos. Estos micro-traumatismos son ocasionados por desequilibrios e inestabilidades o por sobrecargas funcionales en las articulaciones.

Existen otros grupos de factores no mecánicos llamados estructurales, en los que el proceso degenerativo se da sobre un cartílago previamente alterado y no puede asegurar su función mecánica normal.

También la falta de entrenamiento, factores psicológicos, alimentarios, endócrinos, fatiga, técnicas defectuosas y condiciones climatológicas pueden originar condromalacia, isquemias y/o roturas cartilaginosas.

Existen deportes con localizaciones muy típicas de procesos artrósicos; en el fútbol son el tobillo, el pubis y cadera o la articulación escapulo-humeral y los dedos en porteros; en el beisbol, el hombro y codo; en luchas y motocross, la columna cervical, así como la cadera; en tenis y lanzamientos, el codo; en boxeo, manos, muñecas y codo; en basquetbol y balonmano, los dedos; en halterofilia y ciclismo, la columna dorso-lumbar; en gimnasia, la cadera, codo, manos y muñecas; en la marcha olímpica, el metatarso y la rodilla.

Síntomas

La sintomatología típica de la artrosis es el dolor, limitación en el movimiento articular, crujidos y pseudobloqueos (por desprendimiento de pequeños fragmentos cartilaginosos o de sinovitis reactivas). ■

COMMON PATHOLOGY

VERTIGO

It is the sensation of spinning or that everything is turning

Dr. Israel de la Cruz
OTONEUROLOGIST
israeldlc@hotmail.com

Benign paroxysmal positional vertigo (BPPV), is one of the most common discomforts in Mexico, and for which medical care is most sought, it is highly disabling and being a subjective condition. It is often misdiagnosed and therefore poorly treated. It is the sensation of turning or that everything is turning, caused by a problem of the inner ear.

It has a sudden onset, motivated by changes in head position; the movements that most frequently trigger it are the turning in the bed, lying down, looking up and especially when getting up, accompanied by nystagmus (eye movement, involuntary and rhythmic). Sometimes it also occurs with periods of decreased hearing.

Its duration varies from 10-20 seconds, recovering when the head returns to the initial position or remains immobile for a few minutes. It can recur successively over the course of weeks or months and its recurrence is unpredictable.

The sensation of twist and instability; associated with nausea, vomiting, sweating or diarrhea. Symptoms force the patient to remain at rest.

DIAGNOSIS

A DETAILED MEDICAL HISTORY is required, a complete otological examination followed by the maneuver called Dix-Hallpike, where the patient lies down while the doctor holds the head in a certain position and then looks for abnormal eye movements indicative of vertigo (nystagmus). For complementary studies, a videoelectronistagmography, caloric stimulation tests, a tomography and / or an MRI of the head and angiography may be necessary.

Why it happens?

Vertigo manifests when a calcium particle (otoconia) breaks loose from the utricle in the inner ear and navigates within the semicircular canals, creating a stream of endolymph (internal fluid) that is responsible for sending the brain a confused signal about body position.

In various cases, the origin of this condition is linked to a history of brain trauma, to viral infections in the inner ear (labyrinthitis), to previous surgery in the ear, to having maneuvered over the upper jaw or remaining in forced positions of the neck or head for an extended period of time.

Treatments

There are several treatment options. The first option is to perform the otoconia recanalization maneuver called the Epley maneuver, which seeks to move the floating calcium particle within the inner ear and is effective in 85% of cases. It is also complemented with the use of medications such as antihistamines, anticholinergics, or sedatives, and on rare occasions, treatment may be surgical. ■

BENEFICIOS

AGUA MINERAL NATURAL

Hidratación confiable y segura

Lic. Alejandra Martínez Torres
COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO
martineztalejandra@gmail.com

Para todos es conocido que el consumo constante de agua es fundamental para mantener una vida saludable durante las etapas de la vida, el cuerpo siempre necesita mantenerse hidratado para poder realizar todas sus funciones diarias.

Lo que muchos desconocen, son los beneficios que puede brindar el consumo de agua mineral de fuente natural, ya que las provenientes de fuentes naturales certificadas brindan mayor hidratación que el agua tratada para poder ser consumida.

Diferentes tipos

Hay que aclarar que existen dos tipos de agua mineral: las que que proceden de fuentes naturales (por ejemplo un manantial protegido) y el agua potable tratada, a las que se le añaden minerales de forma artificial ya sea colágeno, vitaminas, entre otros.

El agua mineral 100% natural proviene de zonas protegidas, su proceso de filtración es completamente natural y no necesita ser tratada para ser apta para el consumo humano, pues su entorno está libre de toda contaminación y contacto con componentes que pueden perjudicar su calidad y seguridad microbiológica.

¿Cómo saber si proviene realmente de fuente natural?

Debe poseer certificaciones internacionales, ya que estas son reguladas de la misma manera que un alimento, esto garantiza y da seguridad al consumidor de que son microbiológicamente seguras. Como consejo, busque en la etiqueta el lugar de origen y lugar donde está la fuente. La etiqueta debe ser clara en cuanto a los minerales y elijo elementos que poseen -calcio, magnesio, sodio, potasio, selenio, entre otros- junto a las cantidades que tiene de cada uno de ellos.

Beneficios

El agua mineral natural ayuda al organismo a transportar nutrientes, eliminar desechos y favorecer la digestión. Beberla con frecuencia facilita el trabajo de los riñones y mejora el tránsito intestinal.

La Asociación Española de Pediatría destaca la importancia de utilizar el agua mineral natural como la fuente principal de hidratación para los más pequeños, pues es un ideal para conseguir una hidratación adecuada, es microbiológicamente segura, pura y sana desde su origen; además de tener una composición constante, factores que no puede garantizar el agua del grifo o el agua potable tratada que es embotellada.

Este tipo de agua también es recomendada para personas con necesidades especiales por enfermedades relacionadas con riñones, corazón y diabetes, ya que son bajas en sodio y ricas en magnesio. Asimismo, proveen la cantidad necesaria de minerales para una adecuada hidratación, ayuda a regular el nivel de insulina en la sangre y propicia un adecuado funcionamiento de cada uno de los órganos del cuerpo.

INFLUYE DIRECTAMENTE EN SU BIENESTAR

SALUD AMBIENTAL

Relacionada con factores físicos, químicos y biológicos externos a la persona

Dra. Jaqueline Valenzuela
ENERGÍA RENOVABLE Y CALIDAD AMBIENTAL
cercalapaz@gmail.com

Durante esta contingencia de salud, quiero hablarle sobre el significado del término salud ambiental. ¿A qué me refiero cuando hablo de salud ambiental?

El concepto salud ambiental es definido como los riesgos a la salud producto del deterioro ambiental, ya sea por contaminación atmosférica, exposición a tóxicos, calidad del agua o cambio climático. Es decir, los riesgos que crecen cada día debido a este acelerado deterioro debido principalmente al calentamiento global de origen antropogénico (causados por las actividades humanas en el planeta).

Relación entre salud ambiental y enfermedad

En el ámbito mundial, la carga global de la enfermedad atribuida a factores ambientales se calcula alrededor de 25% del total para la población en general, y cerca de 35% para la población infantil. Esta situación conlleva retos para detectar los riesgos vinculados con la seguridad alimentaria, escasez de agua, así como la construcción de sistemas de alerta temprana vinculados a los sistemas de vigilancia epidemiológica desde los sistemas de salud actuales.

En los años noventa se empieza a integrar la salud ambiental en las políticas públicas internacionales principalmente por la pandemia

que se vivió al inicio de este periodo, la epidemia del cólera. El cólera fue una muestra tangible de cómo el ignorar el manejo ambiental afecta la salud de las poblaciones en el mundo.

¿Qué puedo hacer por mi planeta?

En esta etapa de contingencia es necesario priorizar la salud ante cualquier otra demanda, esto nos obliga a analizar los factores externos que inciden en la letalidad de amenazas a la salud existentes como es el caso del COVID19.

Sabemos que la contaminación ambiental favorece la prevalencia de enfermedades crónico degenerativas, potenciando su nivel de letalidad por infectar a poblaciones en riesgo, es decir, quienes padecen enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

En este punto reconocemos que uno de los retos como humanidad es trabajar en acciones para detener el deterioro ambiental y así disminuir los riegos en la salud humana, la pregunta es: ¿qué puedo hacer desde mi casa ante un deterioro ambiental global?

Existen acciones muy sencillas que podemos llevar a cabo en esta cuarentena, implican tiempo, pero sobre todo, destaca tomar conciencia al reconocer que el medio ambiente y la población humana son un solo sistema, al dejar de verlo como algo separado lograremos dejar de ser tan vulnerables.

1) **Seguridad alimentaria.** Empieza un pequeño orgánico, empieza por hierbas de olor en tus macetas, busca tutoriales de como iniciar tu primer huerto en interiores o espacios pequeños.
2) **Escasez de agua.** Reduzca su tiempo de baño diario 5 minutos. Los litros de agua ahorrados ayudan a que se tenga mayor presión en tuberías y pueda llegar a las zonas más marginadas para asegurar su higiene.
3) **Contaminación atmosférica.** Ahorre electricidad, la electricidad en nuestro estado, Baja California Sur, es altamente contaminante y esto deriva en que la contaminación se concentre en algunos municipios con mayor incidencia de enfermedades.
4) **Disminución de enfermedades crónico degenerativas.** Cambie su alimentación, fíjese en lo que come, consuma local y disminuya la compra de comida procesada. Observe sus hábitos y mejore lo que consume.

Y recuerde: reutilice, reduzca, recicle.

»» CORONAVIRUS

EN TIEMPOS DE COVID-19

SALUD MENTAL

Afronte con mente sana la temporada difícil

Lic. Lorena González G.
CONSULTORÍA PERSONAL Y FAMILIAR
lgconsultoriafam@gmail.com

El coronavirus ha traído consigo al mundo retos para médicos, gobernantes y para las personas en general. Ante esta situación nunca antes vivida en nuestro mundo, nos corresponde sacar el mayor provecho ante la adversidad. Lo que avancemos hablando de crecimiento interior, nos durará toda la vida.

Aunado a los cuidados de higiene personal y de evitar contagios, tenemos que ver por la salud mental y estar conscientes de que cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, el aparato psíquico entra en un desequilibrio emocional. Utilizamos nuestros recursos y herramientas para afrontar lo que estamos viviendo en ese momento. Ante el hecho de que necesitamos quedarnos en casa, es necesario adaptarnos a una nueva rutina. Todo cambio necesita de adaptación, lo ideal es que se de efectivamente y busquemos estar bien.

Aquí le proporcionamos herramientas y pasos sencillos:

1 **Establezca un horario.** Busque tener una rutina lo más parecida y completa a la que tenía antes del confinamiento. Es altamente recomendable que tenga una hora fija para levantarse y acostarse. Continúe con hábitos de limpieza y arreglo personal, eso contribuye a un buen estado de ánimo. Incluya en su rutina un espacio para el ejercicio, entretenimiento y descanso.

2 **Detenga pensamientos irracionales.** Un pensamiento irracional es una idea de índole negativo no basada en la realidad que suele adquirir matices dramáticos y exagerados. Por lo general, provoca un malestar muy grande en la persona. Un pensamiento irracional, pese a que pueda ser normal que aparezca en situaciones estresantes y de carácter desconocido, no es adaptativo. Es decir, constituye un modo de pensamiento que en nada le ayudará a la hora de afrontar la dolencia médica o de lo que convalece y que deberá superar. Generalmente son automáticos, se nos vienen a la mente, son infundados y estresantes. Un ejemplo puede ser: "seguro me voy a infectar", "me va a ir muy mal".

Conviene detener este tipo de pensamientos, una técnica puede ser utilizar una palabra que nos haga detenernos como "alto" y después de romper esa línea de pensamiento desajustada intente combatirla con algo reconfortante: "voy a cuidarme, a seguir indicaciones y todo estará bien".

Otra técnica que ayuda es la racionalización, busque la lógica de lo que está pensando y se dará cuenta qué parte es verdad y qué parte no.

3 **Mantenga el contacto social.** Afortunadamente, contamos con muchos medios para continuar en contacto con la familia y los buenos amigos. Puede hacer una lista de las personas que son importantes para usted y deles una llamada, envíe un mensaje, haga una videollamada. Incluso una buena idea puede ser tener una reunión con amigos por video conferencia. Puede descargar estas aplicaciones rápidamente, proponer un horario, preparar una botana y pasar un rato agradable entre amigos. Su familia y amigos es su red de apoyo. Busque buenas conversaciones, transmita optimismo.

Si tiene hijos, es una excelente idea programar un horario para convivir en familia, jugar juegos de mesa, cocinar algo juntos.

4 **Conserve la calma, exprese emociones.** Este tipo de situaciones pueden desatar etapas de crisis. Durante una crisis, nuestras capacidades muchas veces se quedan bloqueadas por la ansiedad o el miedo. Busque hacer ejercicios de respiración profunda que le ayuden volver a la calma. Exprese sus emociones, analice lógicamente y recuerde que todo pasa y que llegará un momento en que la crisis o problema que enfrenta tendrá un fin. Intente no "rumiar" las ideas negativas y de gracias por todas las personas y todo lo bueno que le rodea.

5 **Aproveche su tiempo libre.** Generalmente todas las personas tenemos algo pendiente que anhelamos hacer. "Cuando tenga tiempo, pintaré un cuadro, arreglaré mis fotografías, aprenderé un idioma..." Ahorita es el momento ideal para que cuando termine con sus labores, dedique tiempo a esa actividad que le gusta. Saque provecho. Procure que su tiempo libre no esté dedicado completamente en el uso de la tecnología. Un buen libro, una afición, le dará más satisfacción y distracción.

Sano mentalmente

Existen diversas organizaciones que están brindando apoyo y ayuda emocional a quien lo necesite. No dude en contactarlas o en pedir apoyo en el momento que lo necesite. Si en su vida enfrenta diversos problemas, escoja una prioridad para poder enfocarse y sacarla adelante. Busque salir de todo esto fortalecido, más resiliente y recuerde, pedir ayuda cuando sea necesario. ¡Ánimo y a salir adelante!

"Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias."
-Víktor Frankl

TIPS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA

- Sea optimista.
- Siga un horario.
- Participe en buenas conversaciones.
- Aprenda algo nuevo.
- Sea un apoyo para quien lo necesite.
- Practique aficiones.
- Pida perdón cuando ofenda con quien convive.
- Mantenga la calma.

MÉTODO MANUSCRITO

EFECTOS POSITIVOS DE ESCRIBIR

Escribir es hoy una de las formas de comunicación más usadas, cada día escribimos más y hablamos menos

Lic. Isabel Centeno
PSICOTERAPEUTA Y ESCRITORA
isabelcenteno@fabricaliteraria.com

Hace ya varias décadas que los investigadores dedican sus recursos a conocer los efectos curativos de escribir, por mencionar uno de los más reconocidos, el Dr. James Pennebaker de la Universidad de Texas quien logró importantes hallazgos sobre los efectos curativos de escribir sobre una situación traumática. Llegó a esto por accidente; sin embargo, encontró que al relatar en papel un suceso durante varios días seguidos los síntomas y agitación asociados se reducían considerablemente y se veía reflejado en la disminución de las visitas médicas.

AL ESCRIBIR re-elaboramos los sucesos, recuerdos, emociones y problemas.

¿Por qué escribir es terapéutico?
Porque la escritura es un medio de comunicación no solo con los demás, sino también con nosotros mismos; a diferencia de la comunicación oral, lo escrito se queda en la página y se puede revisar en el futuro.

Algunas terapias psicológicas recomiendan que el paciente escriba un diario lo cual, permite al médico la extensión del análisis más allá del consultorio.

Todos somos historias; las entretejemos con recuerdos, sabores y olores, que enmarcamos en un esquema social que normalmente es poco compasivo. Todos tenemos recuerdos que aun duelen.

Al recontar y escribir nuestras historias, mismas que no tiene mucho que ver con la realidad sino con el recuerdo que tenemos sobre ellas, las razonamos diferente y al hacerlo nuestras emociones y pensamientos asociados se modifican.

La escritura da una perspectiva que permite tomar distancia de esos pensamientos y emociones que te atormenten y que a veces interfieren con las intenciones y los deseos de vivir de una manera plena y satisfactoria.

Narrativa como apoyo psicológico
Hace muchos años que la narrativa se utiliza en psicología; varias pruebas proyectivas e intervenciones terapéuticas están basadas en elaborar historias que finalmente simbolizan conflictos, dilemas y emociones a veces enterradas entre capas y capas de defensas que nos hemos creado para evitar el dolor. Son mecanismos completamente humanos que creamos en un momento dado para poder seguir funcionando ante las adversidades y problemas que la vida nos plantea; sin embargo, las personas somos más que nuestros problemas y podemos llegar a verlos con otra mirada mucho más comprensiva y compasiva que nos permita entender y aceptar nuestra humanidad.

Aplicación en hospitales
Escribir, hablar y compartir cura, tan es así que algunos de los hospitales más reconocidos cuentan con talleres de escritura terapéutica como técnica complementaria para el alivio de síntomas y estrés en el transcurrir de una enfermedad grave.

No sólo en los hospitales, sino en cualquier institución, y por supuesto al interior de nuestra familia, hemos de propiciar la escritura que libera y tonifica.

Puede iniciar con un diario para que evalúe usted mismo los beneficios. ¡Escriba al llegar! es la invitación, dedique por lo menos tres minutos a escribir cuando llegue a casa. Escriba lo más importante que le haya ocurrido durante el día.

Desarrollo en otros países
En Canadá existe una práctica que motiva a los enfermos terminales a escribir sobre sí mismos. Con esto obtienen bienestar al dejar por escrito un legado de su propia vida, sus motivos y principales satisfacciones, a través de una serie de preguntas, ellos revisan y reflexionan sobre sus vidas y dejan algo que no se va con ellos sino que perdura en el tiempo.

NO EXISTE EVIDENCIA QUE SE TRANSMITA POR MOSQUITOS

CORONAVIRUS

Se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando la persona tose o estornuda

Dr. Enrique Mendoza López, **PEDIATRÍA**
Dr. Pablo Treviño Valdez, **INFECTOLOGÍA**
emendozalopez@gmail.com

El nuevo virus respiratorio llamado 2019-nCoV es un virus de la familia de coronavirus, el cual apareció recientemente en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Es diferente de los virus de SARS-CoV (brote en 2002) y MERS-CoV (brote en 2012). El gobierno de China reporta el 31 de diciembre del 2019 haber investigado este virus y la enfermedad ocasionada, obteniendo que pertenece a la sub-familia de Ortocoronavirinae, considerándose un virus que infecta a humanos.

Características y desarrollo

La característica clínica del virus es el aparecer por primera vez en China como un cuadro infecioso de vías respiratorias, específicamente neumonía ligada a un mercado de alimentos marinos, que súbito puede empeorar y causar enfermedad grave, inclusive la muerte.

Como todos los virus nuevos se considera que ha sufrido un cambio de su estructura genética -recombinación de su genoma-, además del incremento de interacciones de actividades humano-animales, por lo aparece periódicamente en humanos permitiendo infecciones cruzadas entre diferentes especies.

¿Es letal?

Al aparecer un virus desconocido y haberse diseminado a través del mundo, ha ocasionado pánico en la población, siendo el temor más grande el riesgo de muerte.

Inicialmente, se consideraba que solo había cierto grupo de población infectado por este novel virus, pero se han registrado datos de brotes en diversas partes del mundo. El temor más grande es que haya una gran letalidad de la población debido al coronavirus, sin embargo la estadística ha mostrado que hay una mortalidad de menos del 2%, mucho menor que la de la influenza y otras enfermedades.

Recientemente se ha encontrado este virus en bebés que nacen de madres infectadas, la llamada transmisión vertical. Actualmente no hay evidencia de su transmisión a través de la leche materna y se recomiendan medidas de higiene respiratoria.

Tome precauciones

A nivel mundial, organizaciones y sector salud han estado al pendiente del desarrollo de los casos y tomando medidas preventivas para combatir la pandemia. Al cierre de esta edición, la letalidad global de los casos de coronavirus es de 3.42%. Estados Unidos se ha convertido en el país que más casos reporta, teniendo casos en la mayoría de sus estados, mientras que Italia es el país que reporta más decesos. En nuestro país, nos encontramos en la fase 2, ya que se reportan casos de contagio local.

Es importante seguir las medidas de higiene sugeridas por la Organización Mundial de la Salud y permanecer en casa para evitar que el virus se propague. Cuidándonos a nosotros mismos, cuidamos de los demás. ■

¿QUÉ HACER?

ESTAR CONSCIENTES DE QUE ES UNA ENFERMEDAD respiratoria, recordar medidas básicas de higiene personal tales como:

- Aseo de manos con agua y jabón o utilizar gel con alcohol al 70%.

- Al toser o estornudar cubrirse la boca con un pañuelo desechable o bien con el ángulo interno del brazo.

- El usar métodos de barrera como los cubrebocas no es una gran solución, pero ayuda.

- Evitar contacto con personas enfermas.

- Reduzca el saludo personal de contacto estrecho.
- Evitar tocarse nariz, boca y ojos.
- Limpiar o desinfectar las superficies y objetos de uso común -casas, oficinas, sitios cerrados, transportes, centros de reunión-.
- No salir de casa si está enfermo y acudir al médico si presenta fiebre igual o superior a 38° C, así como si tiene escurrimiento nasal, dolor de garganta, o malestar.
- Las madres con esta enfermedad que amamantan deben evitar alimentar a sus bebés por el riesgo de contagio, pueden conseguir leche segura de donación de un Banco de leche.

SÍNTOMAS

Malestar general

Fiebre

Tos, estornudos

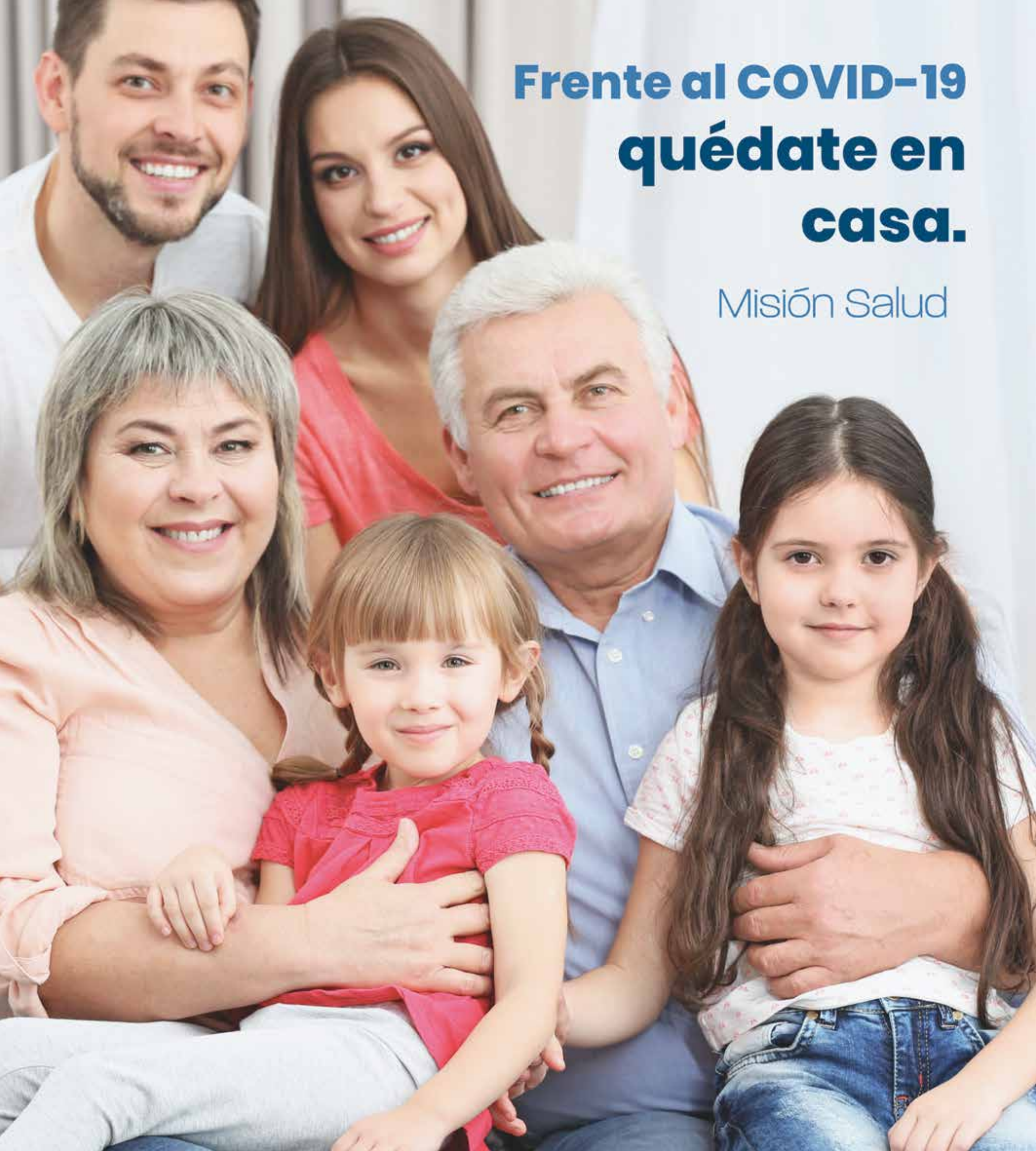
Dolor de cabeza

Dificultad para respirar (casos más graves)

TRATAMIENTO Y RECOMENDACIONES: El tratamiento es sintomático, no es necesario tratarlo específicamente, se manejan las complicaciones según el caso.

VITALIS
AIR AMBULANCE
INTERNATIONAL AIR
AMBULANCE SERVICE
SERVICE
24/7
UCIMedic
INTERNATIONAL AIR AMBULANCE SERVICE
+52 1 624 1919 212
Air Ambulance Vitalis
www.airambulancevitalis.com

SALES MANAGER
¡ANÚNCIATE
CON NOSOTROS!
Los Cabos, B.C.S.
ccid@misionsalud.com
624 191 9212

Frente al COVID-19 quédate en casa.

Misión Salud