

REVISTA

REDACTORES

Educalma:

TÉCNICAS PARA OBTENER SABERES O CONOCIMIENTOS PREVIOS

Pág 06

Clínica Calma

La Diabetes en adultos
mayores

Pág 09

Efémerides

Día mundial de la
asistencia humanitaria

Pág 14





EDITORIAL

Somos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).

Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones,

Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educalma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.



MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.



VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.



OBJETIVOS

- ▶ Establecer y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- ▶ Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- ▶ Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- ▶ Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

ÍNDICE

EDICIÓN 95



6

Técnicas para obtener saberes o conocimientos previos



8

Dieta Dash



9

La Diabetes en Adultos Mayores



11

El Cáncer de Mama

Desinformación en la Era de
las Redes Sociales

12



Día Mundial de la Asistencia
Humanitaria

14



TÉCNICAS PARA OBTENER SABERES O CONOCIMIENTOS PREVIOS

Redacción: Trudy Rivera
Diagramadora: Camila Tapia

Las técnicas para obtener saberes o conocimientos previos son herramientas fundamentales en el proceso educativo, ya que permiten identificar lo que los estudiantes ya conocen sobre un tema antes de iniciar una nueva lección o unidad. Esto no solo ayuda a los docentes a adaptar sus métodos de enseñanza, sino que también facilita un aprendizaje más significativo al conectar nueva información con conocimientos ya existentes.

FOTO: FREEPIK



FOTO: FREEPIK

K-W-L Chart (Qué sé, Qué quiero saber, Qué he aprendido): Esta técnica organiza el conocimiento previo y el aprendizaje en tres fases: en la primera, los estudiantes anotan lo que ya saben; en la segunda, lo que desean aprender; y en la tercera, lo que han aprendido al final de la unidad. Es una herramienta útil para guiar el aprendizaje y reflexionar sobre el progreso.

Lectura de Imágenes o Análisis de Materiales Visuales: Presentar una imagen, gráfico o video relacionado con el tema puede desencadenar el reconocimiento de conocimientos previos. Al describir o interpretar el material visual, los estudiantes demuestran lo que saben y abren la puerta a nuevas conexiones.

Estas técnicas no solo facilitan el diagnóstico de conocimientos previos, sino que también ayudan a personalizar la enseñanza, permitiendo a los docentes enfocar sus esfuerzos en áreas que requieren mayor desarrollo y fomentando un aprendizaje más efectivo y conectado.

Mapas Conceptuales: Los mapas conceptuales son representaciones gráficas que muestran las relaciones entre conceptos. Al pedir a los estudiantes que elaboren un mapa conceptual sobre un tema, los docentes pueden observar las conexiones que los alumnos ya han establecido y detectar posibles vacíos o malentendidos.

Cuestionarios Diagnósticos: Los cuestionarios diagnósticos, generalmente aplicados al inicio de una unidad, están diseñados para evaluar el nivel de conocimiento previo de los estudiantes. Estos cuestionarios pueden ser tanto de preguntas abiertas como cerradas, y proporcionan una visión clara de las áreas que necesitan mayor enfoque.

Discusión Dirigida: A través de una discusión dirigida, el docente puede hacer preguntas estratégicas para explorar el conocimiento previo de los estudiantes. Este intercambio permite identificar la profundidad de comprensión y posibles ideas erróneas que necesitan ser corregidas.

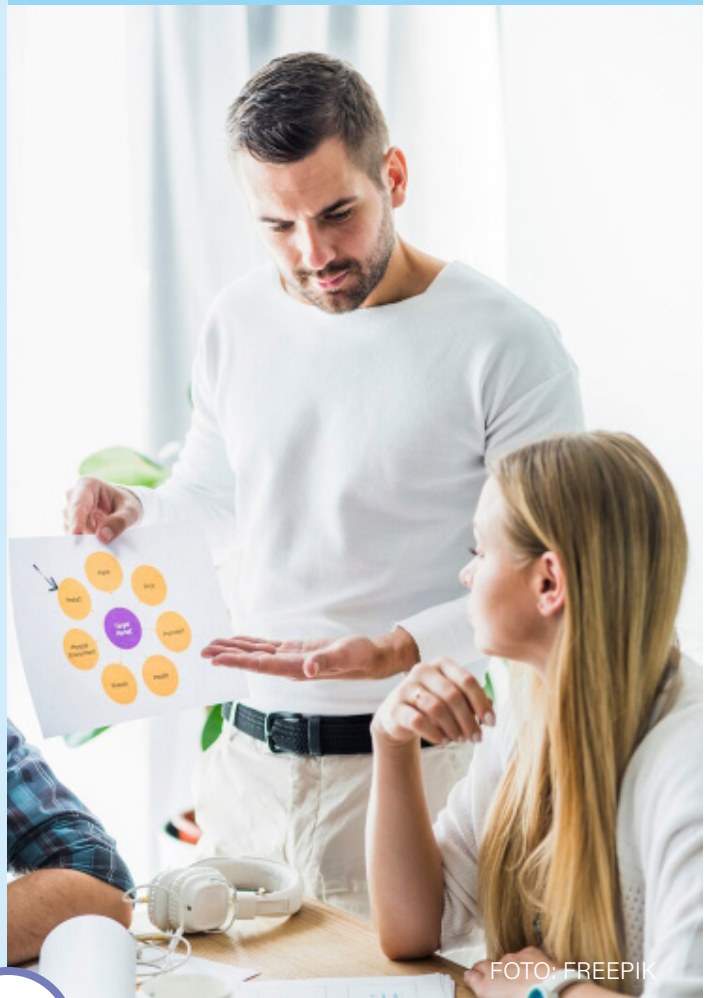


FOTO: FREEPIK



FUENTE: UNSPLASH

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEES) describe a la dieta DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension o "enfoques dietéticos para detener la hipertensión" en español, como un protocolo alimentario que va a permitir mejorar la calidad de vida del paciente hipertenso a través de lo que consume.

Redacción: Víctor Ynoñan

Diagramadora: Lorena Lurita

¿Qué es la hipertensión?

El National Heart, Lung, and Blood Institute indica que la hipertensión es la consecuencia del aumento de la presión de la sangre, que circula por las arterias, a niveles por encima de los normales (de 140/90 a más). Ambos valores (140 y 90) hacen referencia a la tensión sistólica (presión en arterias cuando el corazón late) y a la presión diastólica (presión en arterias cuando el corazón reposa entre latidos). Según la Organización Mundial de la Salud, es recomendable tomarse la tensión arterial con frecuencia para detectar alguna anomalía, ya que muchas veces no se presentan síntomas que revelen presión alta en las arterias. Asimismo, señala que factores como la edad avanzada, el sedentarismo, el sobrepeso, el consumo excesivo de alcohol y tabaco, así como las dietas altas en sodio incrementan el riesgo de desarrollarla.

¿En qué consiste la Dieta Dash?

La Colorado State University recuerda que este régimen alimenticio es el resultado de una investigación que desarrolló y financió el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre. Contempla y prioriza el consumo de frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa, semillas y legumbres. Adicionalmente, busca limitar



FOTO: ABC BIENESTAR

al mínimo la ingesta de sodio (hasta 1500 mg/día), cafeína, aceites alimentos azucarados, carnes rojas y productos procesados. De esa manera, la dieta aporta al organismo altos niveles de potasio, magnesio, calcio, fibra y proteínas.

¿Cuáles son los beneficios de la Dieta Dash?

Respecto a los beneficios de la Dieta Dash, la Academia Española de Nutrición y



FOTO: ABC BIENESTAR

Dietética apunta que, aplicada correctamente, ayudará a mantener los niveles de presión arterial estables, lo que reducirá el riesgo de sufrir diabetes, lesiones cardíacas, enfermedades renales, problemas de visión y trastornos del sistema nervioso. Aunque este plan alimenticio es, en teoría, apto para todo el mundo, el paciente, que tenga condiciones de salud específicas, debe consultar con su médico y obtener su autorización antes de adoptarlo en su estilo de vida.

FOTO: AMAE

LA DIABETES EN ADULTOS MAYORES



La diabetes es una enfermedad metabólica crónica que afecta directamente al páncreas al tener niveles altos de azúcar en la sangre o cuando no produce insulina de manera eficaz que requiere el cuerpo, entonces, con el tiempo producen daños graves en los vasos sanguíneos, ojos, riñones, nervios y en el corazón. El más común es la diabetes tipo 2, caracterizándose porque el organismo no produce la cantidad de insulina requerida o no produce las necesarias.

Mientras que, las de tipo 1 o, también llamada, diabetes juvenil o insulino dependiente, es decir, vivir de un tratamiento con la insulina como pieza fundamental para su supervivencia. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), mencionan que cerca de 62 millos de personas en Latinoamérica y 422 en todo el mundo padecen de diabetes, sobre todo, en los países de bajos y medianos ingresos. Además, registran más de 244 mil muertes por diabetes en Latinoamérica, mientras que a nivel mundial son más de 1.5 millones, estos aumentando constantemente en las últimas décadas

Diabetes tipo 1:

Suele encontrarse en los menores o jóvenes, aunque posiblemente demora en manifestarse. Esto se debe a que las defensas del propio organismo atacan a las células productoras de insulina del páncreas, haciéndolas dependientes de inyecciones diarias de insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Redacción: Victor Ynoñan
Diagramadora: Lorena Lurita

"Los adultos mayores están propensos a contraer la diabetes de tipo 2"

Esta enfermedad tiene cuatro tipos de diabete:

Diabetes tipo 2

Es el más común, ya que, según datos de la Fundación de Diabetes, entre el 85 y 90% son de estos casos. Este tipo de diabetes se caracteriza porque el organismo no produce la cantidad suficiente de insulina o provoca una acumulación de glucosa en la sangre. Suele aparecer en los adultos, frecuentemente en personas con obesidad o hipertensión, aunque están apareciendo cada vez en niños y adolescentes. En ocasiones, tarda años en diagnosticarse porque pueden no existir síntomas que alerten de este problema.

Diabetes gestacional:

Aparece durante el embarazo, ya que en los cambios hormonales propios originen un bloque o de insulina, esto sucede cuando la glucosa de una mujer embarazada incrementa en la sangre. Este tipo de diabetes no es muy frecuente que pase, sucede en el 5% de mujeres con gestación avanzada.

FOTO: INTA

Diabetes tipo LADA:

Según la Fundación para la Diabetes advierte de que en los últimos años se está prestando atención a un tipo de paciente con diabetes tipo 2, pero que, al mismo tiempo, presenta los anticuerpos positivos característicos del tipo 1. Probablemente, este tipo de diabéticos acabe necesitando tratamiento con insulina. Entonces, los adultos mayores están propensos a contraer la diabetes de tipo 2, puesto que, este se caracteriza por estar con mayor frecuencia entre los de mediana edad y mayores, aunque, esto se debe ante una mala alimentación ya sea por obesidad o azúcar elevada en el organismo.

Para prevenir este tipo de enfermedad es mantener un registro de las concentraciones de glucosa, tener una dieta balanceada, mantenerse ejercitado y tomar los medicamentos, si es que lo están, al tiempo indicado por el médico. Existen varios análisis de sangre para diagnosticar la diabetes a tiempo, estas son:

Prueba aleatoria de glucosa plasmática: administrada en cualquier momento del día

Prueba A1C: administrada en cualquier momento del día; indica la concentración promedio de glucosa durante los últimos 3 meses

Prueba de glucosa plasmática en ayunas: administrada después de que la persona no ha comido por un periodo de por lo menos 8 horas

Prueba oral de tolerancia a la glucosa: administrada después de que la persona ha ayunado durante la noche y luego nuevamente 2 horas después de que ha tomado una bebida azucarada (esta prueba no se usa regularmente para la diabetes tipo 2). El médico requiere que una prueba de diabetes se haga dos veces antes de formular un diagnóstico.

EL CÁNCER DE MAMA



Se estipula que de cada trece mujeres una contiene el cáncer de mama, haciendo que se convierta en una enfermedad temida pero fácil de tratar si es encontrada a tiempo, puesto que la tasa de supervivencia sobre este cáncer está en aumento, esto se debe a la concientización sobre este tipo de cáncer y la financiación de investigación que tienen.

Si bien es cierto, este tipo de cáncer es reconocido en la afectación de a las mujeres, también existe el cáncer de mama en los hombres, aunque no es muy frecuente porque, para tener cáncer de mama, los hombres deberían de obtener algún tejido mamario que proviene desde el nacimiento.

Los síntomas o signos que muestra el cáncer de mama son los siguientes:

- Un bulto o área engrosada de la piel en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.
- Un pezón aplanado o hundido.
- Cambios en el color de la piel de la mama. En personas de piel blanca, la piel de la mama puede tener un color rosado o rojizo. En personas de piel morena o negra, la piel de la mama puede ser más oscura que la piel del pecho, o bien tener un color rojizo o morado.
- Cambio en el tamaño, la forma o el aspecto de una mama.
- Cambios en la piel sobre la mama, como piel con hoyuelos o con el aspecto de la cáscara de una naranja.

El cáncer de mama es tipo de cáncer más común, después del cáncer de la Leucemia, teniendo una tasa de mortalidad alta cuando se diagnostica. Este empieza con una proliferación de las células en el tejido mamario. En el Perú, según la IREN, Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas, menciona que, durante los años 2019 hasta septiembre del 2023, 6 439 pacientes se determinaron como cáncer, teniendo en primer lugar, al cáncer de mama con 1085 casos (16%), luego están cáncer de cuello uterino con 1 009 (15%), cáncer de estómago 653 (10%), cáncer de piel 630 (9%) y finalmente el cáncer de próstata 493 (7%).



Sin embargo, los médicos no encuentran con exactitud la causa de este cáncer, ya que algunas personas presentan un factor de riesgo que desarrollan el cáncer y otras que no, sin embargo, las personas que presentan el riesgo no lo desarrollan, pero los que no sí, esto se debe a una compleja composición genética y el entorno.

Hay ciertos factores que pueden aumentar el riesgo de obtener el cáncer de mama:

- Antecedentes familiares de cáncer de mama
- Antecedentes personales de cáncer de mama
- Tejido mamario denso

DESINFORMACIÓN

en la era de las redes sociales

La desinformación en la era de las redes sociales es un fenómeno preocupante que ha transformado la forma en que las personas acceden y comparten información. Con la capacidad de difundir contenido a una audiencia global en cuestión de segundos, las plataformas de redes sociales se han convertido en terrenos fértiles para la propagación de noticias falsas, teorías conspirativas y contenido engañoso. Uno de los principales problemas es que la desinformación se esparce con mayor rapidez que la información verificada.

Estudios han demostrado que las noticias falsas son más propensas a ser compartidas que las verdaderas, especialmente cuando apelan a las emociones o confirman sesgos preexistentes. Esto se ve exacerbado por algoritmos que priorizan el contenido más interactivo, sin distinguir entre lo

verdadero y lo falso. Además, la desinformación tiene consecuencias tangibles, desde la polarización política hasta la desconfianza en instituciones públicas y científicas.



REDACCIÓN: Milagros Jara

DIAGRAMADORA: Lorena Lurita

Por ejemplo, durante la pandemia de COVID-19, la difusión de información errónea sobre las vacunas tuvo un impacto directo en la salud pública, dificultando los esfuerzos de inmunización a nivel global. Las redes sociales también han dado lugar a nuevas formas de manipulación de la opinión

pública. Campañas coordinadas, a menudo con fines políticos o comerciales, utilizan bots y cuentas falsas para amplificar mensajes engañosos, creando una ilusión de consenso o de relevancia. Para combatir la desinformación, es fundamental que tanto los usuarios como las

plataformas tomen medidas proactivas. Los usuarios deben desarrollar un sentido crítico más agudo, verificando la fuente de la información antes de compartirla. Por su parte, las plataformas necesitan mejorar sus políticas de moderación, invirtiendo en tecnologías de detección de desinformación y colaborando con verificadores de hechos independientes. En conclusión, la desinformación en la era de las redes sociales es un desafío complejo que requiere un esfuerzo conjunto entre usuarios, plataformas y reguladores para garantizar que la información verificada prevalezca en el espacio digital.

La desinformación en las redes sociales es un hecho que ocurre siempre en las plataformas digitales, pero ¿Cómo se genera la desinformación? Pues, si bien es cierto, las redes sociales es una facilidad para la información de cualquier acontecer. Para los más actualizados en la tecnología, saben cuando una noticia o información es veraz y confiable, mientras otras no. La desinformación o también llamado fake news, se forma por un acontecimiento falso para formar controversia y llamar la atención del público no informado e ingenua, esto se crea para obtener interacciones y ganarse un público que está acostumbrado a la no investigación o lectura de diarios confiables.

Este tipo de desinformación es muy sencilla de alcanzar a las personas que no están familiarizadas con las redes sociales, ya sea Facebook, X (anteriormente Twitter), Instagram, Telegram, etc. Puesto que, la ignorancia de las personas y demás cadenas de publicaciones de una fake news es creíble

para dicha persona, porque el fundamento que encuentran es, "si ellos lo publican y merece ese reconocimiento, de igual manera lo haré" y en esas ocasiones terminan siendo falsas o utilizan cualquier nombre, pero de foto ponen a un actor de cine para adultos. UNESCO lanzó un vídeo informando y mostrando cómo se crean, difunden y promulgan los fake news, mediante varios perfiles falsos hasta llegar a una gran cantidad de personas para que puedan observar y poder creerse la noticia falsa, a eso, la desinformación hace que la persona crea y haga comentarios sobre un suceso que no es verdadero.

"La desinformación seguirá existiendo mientras haya redes sociales, ya que la popularidad que hay en redes sociales a nivel global es indefinible, basándose en un público objetivo ingenuo, mediocre, holgazán e ignorante"

REDACCIÓN: Victor Ynoñan
DIAGRAMADORA: Lorena Lurita

Para poder combatir la desinformación es: Verificar las fuentes de la noticia que sean confiables para poder contrarrestar la información. Participar en talleres o programas de educación mediática para poder identificar cuales son noticias falsas. Utilizar verificación de hechos y plataformas que arrojan información falsa, es decir, no quedarse con una sola red social, sino contrarrestar y confirmar la noticia. Reportar el contenido sospechoso y mal informado, puesto que lo que busca es la

propagación de esta y poder causar interacción y aceptación en el público. La desinformación va a estar en el día a día porque busca una aceptación del público y causar conmoción para que las personas se sientan impactadas por las noticias publicadas.



Esto llega gracias a las alteraciones de algoritmos que existe en las páginas webs, los posicionamientos de información para poder acceder a ellas, ya que, al ser engañoso, el posicionamiento a través de la manipulación, harán que este se posicionen entre los primeros junto a noticias o páginas verificadas por las redes sociales para que sea "creyente".

FOTO: EFEVERDE

Día Mundial de la **ASISTENCIA HUMANITARIA**

Se conmemora el día mundial de la asistencia humanitaria el 19 de agosto de cada año, ya que se encargan de cambiar las vidas de las personas a través de empeño y esfuerzo. Estas, desarrollan varias actividades en el mundo, entre ellas ACNUR (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados). Esta fecha se recuerda de lo acontecido en el año 2003, en el hotel Canal de Bagdad donde hubo 22 muertos que eran trabajadores humanitarios, entre ellos el representante especial del secretario general de la ONU para Iraq, Sergio Vieira de Mello. A raíz de ello, cinco años después, la Asamblea General de la ONU acogió una resolución el 19 de agosto como día mundial de la asistencia humanitaria.

En el año 2023, fue el año más mortífero para los trabajadores humanitarios desde que existen registros, se tiene en mente que el 2024 sea igual a más, esto se debe a que las personas están fallando a los trabajadores humanitarios. Además, existen leyes internacionales mundialmente aceptadas para regularizar los conflictos armados y limitar sus defectos, pero los trabajadores humanitarios, pagan el precio con sus vidas, mientras que, los perpetradores continúan evadiendo la justicia, sacando el provecho del poder que tienen ya sea en su país o monetario. En este Día Mundial de la Asistencia Humanitaria se exige el fin de estas violaciones y de la impunidad con la que se cometen. En el Perú, la Asistencia Humanitaria se representa en la Defensoría del Pueblo o también por ONG que son organizaciones sin fines de lucro que buscan apoyar a las personas que están con problemas.

En el 2023, según la ONU, en el Perú se vienen atendiendo a 245 mil personas que fueron afectadas por el pasado Fenómeno del Niño, las que no pudieron recuperar su hogares y cosas.

La ACNUR, es el principal ente en ayudar a las personas vulnerables y que padecen de escasez laboral

REDACCIÓN: Victor Ynoñan
DIAGRAMADORA: Lorena Lurita

Según la ACNUR, estos son las características de la asistencia humanitaria: Protección Empoderamiento comunitario /Inclusión socioeconómica y cultural Integración y reducción de xenofobia. En pocas palabras, la ACNUR, es el principal ente en ayudar a las personas vulnerables y que padecen de escasez laboral. Además, se encargan de coordinar, brindar, realizar, trabajar y desarrollar protección a las personas refugiadas. Asimismo, estas se encuentran en las fronteras de Tacna y Tumbes, para el apoyo de refugiados que se encuentran en las fronteras. Sin embargo, Perú no es el único país que cuenta con solicitantes de refugio, también se encuentran Colombia, Cuba, Ecuador, Haití o República Dominicana, y del mundo, como Turquía, Yemen, Siria, Palestina, Irak, Nigeria y Bangladesh.



¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

Educalma: Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

Nutrición: contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

Clínica Calma: Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

Columna de opinión: En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

Efemérides: Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

Fudación Peruana De Cáncer: Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.

NUESTRAS SECCIONES



Ubicación: Jirón los
Mogaburos 215
Of. 201-301 Jesús María
15072 Perú

CONTÁCTANOS

980 254 561

910 571 087