

REVISTA

REDACTORES

Columna de opinión:

BIENESTAR MENTAL: HERRAMIENTAS PARA SU AUTOCUIDADO

Pág 14

Clínica Calma

Sanando el corazón: Como
enfrentar la pérdida y el luto

Pág 10

Efémerides

Recordar para honrar
y actuar

Pág 16





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 96



6

Las Tic y la Educación



8

Mitos de la Dieta Atkins



10

Sanando el Corazón: Como afrontar la
perdida y el luto

Cancer de Cuello Uterino:
Prevención y Salud

12



Bienestar Mental: Herramientas
para su Autocuidado

14



Recordar para honrar y actuar

16



LAS TIC Y LA EDUCACIÓN

Redacción: Trudy Rivera

Diagramadora: Camila Tapia

La Confederación de Empresarios de Jaén, de España, define a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como un vasto conjunto de dispositivos, softwares y redes que, dentro de un sistema interconectado, tienen el fin práctico de simplificar y optimizar diversas tareas tanto simples como complejas.

Las nuevas tecnologías permiten un procesamiento y acceso a la información más rápido, dinámico y asequible. Las TIC han impactado profundamente a nivel mundial y su influjo se deja notar en muchos aspectos de la sociedad, especialmente en la educación. La pedagogía tradicional puede encontrar en ellas a un aliado que le permitirá proyectar su misión educativa a límites nunca contemplados, pues le proporciona una serie de valiosas herramientas con el potencial de perfeccionar su rol.

Sin embargo, las TIC, inseparables compañeras de nuestras cotidianas actividades, son un arma de doble filo: así como desentrañan complicados desafíos educativos, podrían también fomentar comportamientos inicuos entre los estudiantes. En este artículo pretendemos exponer cuáles son sus principales ventajas y desventajas en la educación, con el objetivo de crear conciencia respecto a su empleo responsable y moderado.

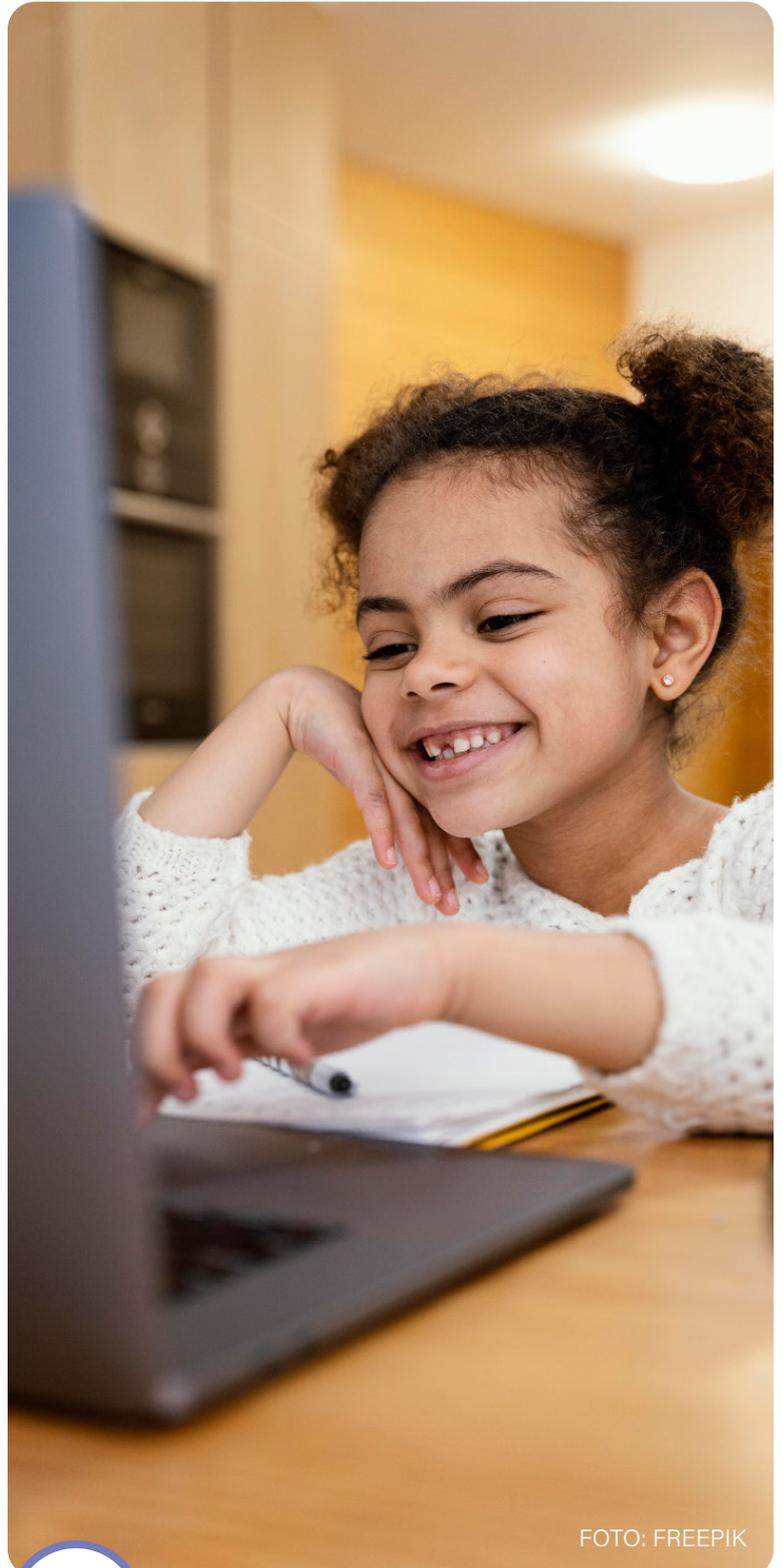


FOTO: FREEPIK

Oportunidades que ofrecen las TIC

No es exagerado afirmar que las TIC han marcado un hito en la historia de la humanidad, pues hay un antes y un después a partir de su surgimiento. La Fundación Aquae, de España, enumera las siguientes ventajas que proporcionan a las personas en etapa formativa:

Más alfabetización y nuevos métodos:

Al adquirir competencias relacionadas a las nuevas tecnologías, el alumnado está apto para los retos del futuro, mientras que sus maestros pueden mejorar la calidad de su enseñanza al tener acceso a paradigmas diferentes.

Mayor comprensión y pensamiento crítico:

Usando medios interactivos, es más sencillo retener la atención y garantizar la adecuada asimilación de conceptos. La interconectividad permitirá, por su lado, el intercambio de ideas y opiniones con estudiantes en distintos puntos geográficos.

Mayor productividad y trabajo colaborativo:

Al optimizarse la instrucción y ser posible la conectividad, se asimilan mayores conocimientos que pueden ser compartidos entre más estudiantes, permitiendo conocer distintos enfoques y metodologías.

Riesgos de las TIC

Como el anverso de la moneda tiene su reverso, las TIC tienen un lado perjudicial, con potencial de afectar la educación. La Fundación Telefónica anota las siguientes:

Distracciones y falta de atención: La excesiva información- más entretenida que relevante- disponible en la web puede fomentar la toma de malas decisiones al momento de elegir el contenido que se consume, lo que desvía la atención y desalienta el ánimo de aprender.

Reducción del desarrollo de habilidades y del contacto humano: La digitalización y su torrente de contenido podría debilitar destrezas en razonamiento y expresión oral, así como capacidades de interacción interpersonal, dando lugar al aislamiento social.

Consumo de información falsa y robo de datos:

La información tendenciosa y errónea interfiere en el proceso de aprendizaje y causa confusión. Por otro lado, desconocer los peligros del ciberespacio incrementa el nivel de exposición de los usuarios y la posibilidad de que sus datos personales sean hurtados por delincuentes informáticos.

Frente a los beneficios y desventajas que traen consigo las TIC el sentido común y la prudencia serán vitales para extraer de ellas el máximo provecho y reducir sus repercusiones negativas en el proceso formativo. No es conveniente evitarlas, sino utilizarlas con sensatez, sin excesos y con propósitos claros.

Educ Alma apuesta por la educación virtual. Es por eso que ofrece variados cursos 100% online, de calidad y asequibles para colegios, empresas y comunidades. ¡La educación también puede mitigar la violencia!

MITOS DE LA DIETA ATKINS

El doctor Pedro Lillo García, en el sitio web de Plan Mediterráneo, indica que se trata de una dieta cetogénica; es decir, es un régimen que disminuye drásticamente la ingesta de carbohidratos para incrementar el consumo de proteína y grasa. El plan Atkins propone que, del total de alimentos que se consumen diariamente, solo el 20% contengan carbohidratos, 40% proteínas y el 40% restante grasas y grasas saturadas.

Los avances de la ciencia han permitido desentrañar la relación directa y proporcional existente entre la buena alimentación y la salud física y mental. "Somos lo que comemos", decreta el popular dicho, aludiendo que los alimentos cumplen funciones realmente relevantes en el organismo, además de satisfacer a las papilas gustativas. Descubrimientos científicos han motivado reestructuraciones de la clásica pirámide nutricional, variando el orden de prioridad de los macronutrientes y modificando los paradigmas sobre la alimentación existentes. Uno de los regímenes, antítesis de teorías tradicionales, es la polémica dieta Atkins.

¿Qué es la dieta Atkins?

Mayo Clinic, entidad norteamericana sin fines de lucro, recuerda que en el año 1960 el cardiólogo Robert C. Atkins postuló un plan de alimentación que prometía coadyuvar la pérdida de peso, incrementar la energía y hasta combatir la hipertensión y el síndrome metabólico de manera sostenible. Atkins afirmaba que las dietas altas en carbohidratos son las causantes de diabetes y enfermedades cardíacas. Por lo tanto, era menester evitar el azúcar, la harina procesada y otros insumos refinados. Aunque no recomienda la restricción de frutas y vegetales, sí propugnaba el control de las raciones para no rebasar la cantidad diaria recomendada.



"SOMOS LO QUE COMEMOS"

Principales detractores de la dieta Atkins

Lillo apunta que este plan alimenticio podría acarrear una serie de consecuencias que vale la pena considerar. Aunque es verdad que se pierde peso aplicándolo, no es el índice de grasa el que se reduce, sino la masa muscular a falta de glucógeno. Asimismo, el exceso de proteína y grasa es dañino para los riñones y eleva el colesterol. Una alimentación pobre en carbohidratos puede generar estreñimiento, dolor de cabeza y mareos, halitosis, olor en la orina y reducción significativa de la energía.

El doctor Stephen Walsh añade que, contrario a lo que profesa Atkins, llevar una dieta rica en grasas saturadas aumenta el riesgo de ataques cardíacos, mientras que el consumo excesivo de proteína estimula la generación de osteoporosis. Afirma que el daño renal es garantía si se sigue este régimen. Finalmente, aconseja que se le dé preferencia a la ingesta de vegetales y frutas por los niveles de fibra que aportan. Asegura que una alimentación basada en plantas realmente previene la obesidad y los males cardíacos.

Conclusión

Según lo indicado, la dieta Atkins no parece ser un método aconsejable para mejorar hábitos alimenticios y mantener un peso saludable. Los especialistas indican que no es beneficiosa a largo plazo y que, incluso, puede desencadenar peligrosos efectos secundarios. Lo más conveniente parece ser elegir una dieta variada, que se adecúe a los requerimientos particulares de cada paciente y que cuente con la previa autorización del respectivo especialista.

Redacción: Trudy Rivera
Diagramadora: Lorena Lurita

SANANDO EL CORAZÓN: COMO AFRONTAR LA PERDIDA Y EL LUTO

Redacción: Trudy Rivera
Diagramadora: Camila Tapia

La muerte es un espectro inescrutable. Sabes que existe y que es ineludible, pero desconoces los misterios que entraña, pues estos escapan a la comprensión humana. Tus mecanismos de autodefensa te hacen concebir la muerte, que genera tanta angustia, como un evento remoto y distante. Sin embargo, ¿Qué ocurre cuando irrumpe en tu realidad y se lleva a un ser amado?

Somos seres sociales y emocionales. La familia y los amigos constituyen parte fundamental del sentido de pertenencia y bienestar de cada persona. Cuando un ser querido falta, el impacto y la incertidumbre que se desprenden de su ausencia, sumado a cuestiones psicológicas, religiosas y hasta filosóficas, pueden desencadenar una serie de efectos a nivel físico y emocional que no deben ser minimizados.

FOTO: FREEPIK

Navegando por el duelo

Frente al dolor de la pérdida y el duelo, la American Cancer Society enlista una serie de sugerencias que podrían ayudarte a amainar y sobrellevar tu difícil proceso.

- **Siente el dolor:** Retener la congoja es contraproducente, ya que la tristeza tiene efectos psicosomáticos. Llorar o expresar las emociones ayudará a liberar la presión que el sufrimiento origina.
- **Ten paciencia y no te compares:** La recuperación puede tardar en concretarse. Sé amable contigo mismo y confía en el proceso. No te compares con nadie, pues todos procesamos el dolor de manera diferente.
- **Perdónate:** Deja de cuestionarte y culparte por lo que hiciste o dijiste. Practicar la autocompasión puede acelerar el proceso

- **Busca distraerte y cuídate:** Trata de que tu rutina no varíe y evita efectuar cambios radicales al menos durante un tiempo. Busca nuevos pasatiempos que disfrutes, no descuides tu alimentación y realiza actividad física durante tiempo prudente.

La American Psychological Association agrega, asimismo, que debes hablar sobre la muerte de tu ser querido con amigos y conocidos; de esa manera, podrás superar con mayor facilidad el sentimiento de negación inicial que podría estar aturdiéndote. Adicionalmente, ofrecer apoyo a otros deudos, prestando tus oídos y un hombro amigo, te hará sentir mejor. Finalmente, enmarcar fotografías anecdóticas o ejecutar alguna acción en memoria de quien se fue, son maneras efectivas de honrar ese gran vínculo que te unió a esa persona en vida.

Acompañamiento Psicológico: Guía en tu Proceso de Sanación

La American Psychological Association remarca la importante función que cumple la psicología en el escarpado proceso que conduce a la recuperación. Al contar los profesionales en Psicología con formación académica y experiencia empírica, están capacitados para proporcionarte las herramientas que necesitas en la gestión de tu duelo.

¡No estás solo y no debes transitar en solitario esta dolorosa etapa! En la Clínica Calma tienes a tu disposición a profesionales en salud mental, que te brindarán el acompañamiento psicológico que requieres a través de prácticas consultas virtuales. ¡Reserva tu consulta y sana con nosotros!



FOTO: FREEPIK

CÁNCER DE CUELLO UTERINO: PREVENCIÓN Y SALUD

¿Qué es el cuello uterino?

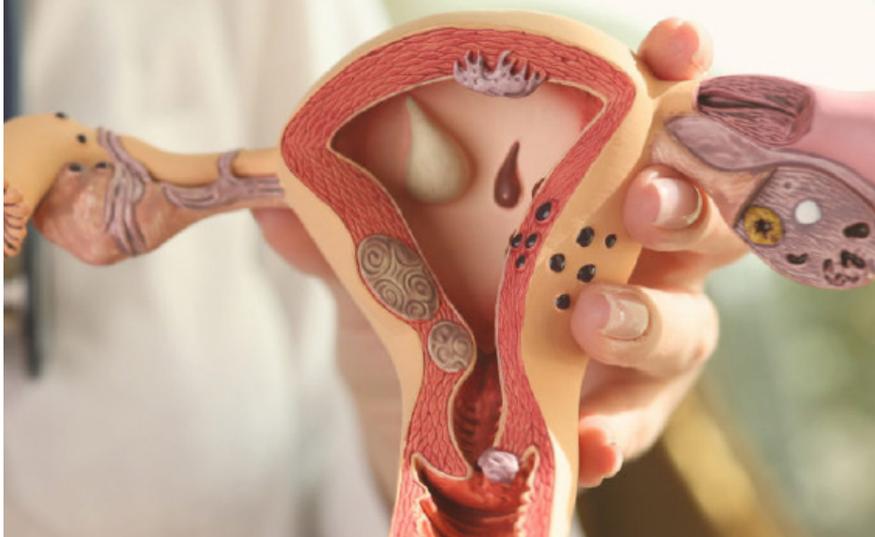
El cuello del útero, según la definición que le confiere el National Cancer Institute, es el extremo inferior y estrecho del útero, cuya función consiste en conectarlo con la vagina. Adicionalmente, transporta la sangre menstrual desde la matriz hacia la vagina y se dilata significativamente durante el parto. Respecto a su estructura, indica que su lado externo, que conduce a la vagina, recibe el nombre de ectocérvix, mientras que la parte interna es el endocérvix. La unión de ambos se denomina escamocolumnar o zona de transformación.

Cáncer de cuello uterino

La American Cancer Society indica que el cuello uterino, el fragmento inferior y más angosto de la matriz, está cubierto por células. El cáncer surge de manera gradual. En la primera etapa, denominada precáncer, las células presentan variaciones anormales que van alterando el tejido conforme pasa el tiempo. Esta fase, sin embargo, no siempre desemboca en cáncer. Muchas pacientes con precáncer no requerirán tratamiento para eliminar las células anómalas, mientras que otras sí desarrollarán la enfermedad. Vale recalcar que este tipo de cáncer es el cuarto más común entre la población femenina.

FOTO: MINSA SANTIAGO DEL ESTEREO

FOTO: HOSPITAL METROPOLITANO



¿Cómo lo detecto y prevengo?

El National Cancer Institute menciona que existen pruebas que ayudan a detectar si las células están en etapa de precáncer, con el fin de determinar si hace falta acceder a un tratamiento preventivo. Estos análisis revelan también la presencia temprana de cáncer para tratarlo y erradicarlo. Los principales son los siguientes:

Prueba del VPH: Analiza las células en búsqueda de infecciones severas ocasionadas por este virus y que incrementan los riesgos de eclosión de cáncer.

Prueba de Papanicolau(pap): Es un procedimiento en el que se extraen células para comprobar si estas presentan variaciones, características precancerosas o cancerosas, afecciones, infecciones o inflamaciones. Las mujeres deben realizarse la prueba pap a partir de los 21 años y cada 3 años. En adultas, a partir de 30 años, es recomendable optar por la prueba VPH y el pap en conjunto cada 5 años.

La vacuna contra el virus del papiloma humano es el aliado ideal, ya que prevendrá el cáncer de cuello uterino. Es recomendable administrarla a niñas a partir de los 9 años y a mujeres hasta los 26. Aunque las féminas mayores de 27 años pueden vacunarse, se sabe que los beneficios disminuyen por los cambios en el sistema inmunológico con la edad.

¿Qué causa el cáncer de cuello uterino?

La OMS señala que las infecciones por transmisión sexual, como el virus del papiloma humano, afectan especialmente al cuello del útero. Si el sistema inmune no elimina este virus del organismo, la infección prolongada podría aumentar el riesgo de padecerlo, debido a que el cuerpo se hallará más débil y propenso a infectarse de células anómalas rápidamente. Factores como la propensión genética, el número de partos, los embarazos a corta edad y el uso de anticonceptivos se han asociado a la aparición de esta enfermedad neoplásica.

¿Qué tratamientos se prescriben en caso de cáncer?

Conforme a lo que establece la ONU, una biopsia permitirá detectar la presencia de cáncer y su grado de alcance. Si se confirma la enfermedad, la cirugía es una alternativa adecuada para combatirla. En dicha intervención se remueve tejido infectado con cáncer y áreas cercanas. También puede elegirse la quimioterapia que, a través de fármacos, elimina células cancerosas. Finalmente, la radioterapia es una opción disponible. Se emplean rayos de alta energía para destruir células anómalas.

El éxito de los tratamientos descritos dependerá de la etapa en la que se encuentre la enfermedad y de la respuesta del organismo frente a ellos. El cáncer es un padecimiento que afecta a nivel físico y emocional tanto al paciente como a su entorno íntimo. Someterse a chequeos médicos constantes evitará su desencadenamiento. Prevenir siempre será mejor que lamentar.

FOTO: INFOSALUS



Redacción: Trudy Rivera
Diagramadora: Lorena Lurita



BIENESTAR MENTAL: HERRAMIENTAS PARA SU AUTOCUIDADO

FOTO: GOOGLE IMAGES

Redacción: Trudy Rivera

Diagramadora: Camila Tapia

No hay forma sutil de decirlo: la salud mental en el Perú se encuentra en estado de emergencia desde hace muchos años. Semejante alarma amerita, sin embargo, una explicación clara y concisa de lo que significa la salud mental y por qué es tan importante mantenerla estable y saludable. La Organización Mundial de La Salud (OMS) la define como un estado de bienestar que permitirá enfrentar el estrés que, cotidianamente, arremete en las actividades diarias. Asimismo, una mente sosegada estará más apta para aprender nuevas habilidades y desarrollar talentos plenamente.

No gozar de buena salud mental encuentra su analogía en el nadador que debe movilizarse por el agua con una mochila cargada de piedras en la espalda. ¿Alguna vez ha sentido que cualquier reto, por minúsculo que resulte, lo agarrota al punto de incapacitarlo? ¿Siente que su mente conspira contra usted y le impide realizar sus tareas diarias? Posiblemente sea parte de los 5 millones de peruanos que, según la Organización Panamericana de la Salud, requiere apoyo psicológico o psiquiátrico.

Entendemos su pesar: muchos estigmas recaen contra la atención médica mental por creencias erróneas. Tal vez por eso no evalúa usted la necesidad de asistir a una consulta. Probablemente haya acudido a un establecimiento de salud público, pero no halló cupo disponible. De hecho, según la Defensoría del Pueblo en el 2020, el Perú 3 psiquiatras y 10 psicólogos por cada 100 000 habitantes. No cubre la demanda, ¿no le parece? Quizá ha cotizado los honorarios de un profesional particular y el monto solicitado escapa de sus posibilidades económicas.

No obstante, a pesar de los grandes obstáculos que podrían distanciarlo del apoyo profesional que necesita, puede practicar algunos sencillos ejercicios, que son parte de la guía de la Escuela de Medicina de Harvard y, a la vez, los recomienda el portal web de la National Geographic. Estos le permitirán hallar calma si se siente en caos. No olvide ejecutar cada ejercicio durante 20 minutos como mínimo.

- 
- ▶ **¡Respire!:** Inhale profundamente durante varios segundos y exhale lentamente. Repetir este simple proceso muchas veces le ayudará a concentrarse con más facilidad.
 - ▶ **Escaneo corporal:** Durante la respiración profunda, enfóquese en una parte específica de su cuerpo y libere mentalmente la presión.
 - ▶ **Imágenes guiadas:** Evoque escenas relajantes y agradables en su mente (paisajes, torrentes de agua, etc). Sentirá serenidad y tranquilidad. Puede añadir música o audios.
 - ▶ **Mindfulness:** Siéntese cómodamente y preste atención al ritmo de su respiración. Procure vivir el momento, sin pensar en lo que le inquieta o perturba.
 - ▶ **Yoga:** Además de la respiración rítmica que amerita, cada postura y movimiento que realice le proporcionarán enfoque mental, mitigarán el ritmo acelerado de sus pensamientos y mejorará su equilibrio.
 - ▶ **Orar:** Repetir una oración en silencio, mientras respira profundamente, puede resultar efectivo, particularmente si usted es devoto de una religión o movimiento espiritualista.

El artículo que aludimos menciona que escribir lo que siente y piensa, así como procurar ser amable con usted mismo y con los demás, pueden ser prácticas altamente beneficiosas para su bienestar mental. Nos atrevemos a añadir el ejercicio físico y las largas caminatas como actividades complementarias. Vale aclarar, finalmente, que la terapia personalizada será siempre la mejor opción.

FOTO: GOOGLE IMAGES

RECORDAR PARA HONRAR Y ACTUAR

El 21 de agosto se conmemora en todo el mundo el Día Internacional de Conmemoración y Homenaje a las Víctimas del Terrorismo. Esta fecha, instaurada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, nos invita honrar a los damnificados, víctimas y supervivientes de atentados terroristas, así como a sus deudos. También, es un recordatorio anual de que, más allá de reforzar la memoria colectiva a través de la remembranza, es necesario seguir luchando para que todos los afectados por la violencia subversiva ejerzan plenamente su derecho a la justicia. La ONU nos recuerda que las ideologías, manuales que orientan el comportamiento humano, pueden ser grandes difusoras de odio; odio que se convierte en el combustible de acciones terroristas que cada año arrebatan la vida de miles de personas, perturban la tranquilidad de sus comunidades y las condenan a vivir en un entorno en el que el miedo se entremezcla con el aire hasta intoxicarlo. El 2017 fue el año escogido para el establecimiento de esta fecha conmemorativa. Atentados como los sufridos en las Torres Gemelas, Irak, el Congo, Somalia, Camboya o Rusia fueron devastadoras experiencias que demostraron que estas catástrofes acarrear consecuencias a nivel social, político, económico y psicológico.



FOTO: GLOBAL STRATEGY

También el Perú ha sido fustigado, durante cerca de dos décadas, por un luctuoso conflicto orquestado por organizaciones políticas radicales en nombre de ideales utópicos. Por todo lo descrito, y tal como lo refiere el CNDH México, las víctimas de terrorismo deben sentir que sus voces son oídas y sus necesidades debidamente atendidas por sus respectivos gobiernos, no solo después de ocurrida la desgracia, sino también durante el duro proceso de recuperación. Por ello, a través de un día conmemorativo, se pretende que los afectados no sean olvidados y accedan a una asistencia multinivel permanente.

Prevenir y combatir el terrorismo es una consigna colectiva. El llamado a la reflexión y a la memoria permitirá la integración de todas las naciones del mundo en un solo frente. Erradicar la violencia, de origen ideológico y/o religioso, será un objetivo más asequible si se contemplan políticas de prevención de conflictos, técnicas de negociación, mediación y consolidación de la paz que se perfeccionen con el paso del tiempo y con el amparo de la experiencia. El CNDH México recalca la vital importancia de implementar y financiar programas especiales para prevenir y combatir el terrorismo violento, a través del reforzamiento del sistema penal, la educación en valores y el fortalecimiento de la seguridad pública.

FOTO: EL PAÍS



¡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.

Fundación 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