

Ciencia del bienestar en tiempos de COVID-19 (Primera parte)

DULCE K. BECERRA-PANIAGUA, CARLOS FABIÁN ARIAS-RAMOS Y ARACELI HERNÁNDEZ-GRANADOS.

Dulce es Ingeniera Química del ITTG y maestra en Materiales y Sistemas Energéticos Renovables del IIER-UNICACH en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Actualmente es estudiante de doctorado en Ingeniería en Energía en el IER-UNAM donde trabaja con materiales relacionados con grafeno para aplicaciones energéticas. Fabián es Ingeniero Industrial y de Sistemas con una especialidad del UNINTER de Cuernavaca, Morelos y maestro en Sustentabilidad Energética del CIICAp-UAEM. Actualmente es estudiante de doctorado en Ingeniería en Energía en el IER-UNAM, donde trabaja perovskita híbrida para su aplicación en celdas fotovoltaicas. Araceli es Ingeniera Industrial de la FCQel, maestra y doctora en Ingeniería y Ciencias Aplicadas del CIICAp-UAEM. Actualmente realiza su posdoctorado en el Grupo de FAMO del ICF-UNAM, campus Morelos.

Esta publicación fue revisada por el comité editorial de la Academia de Ciencias de Morelos.

De acuerdo con la Real Academia Española (RAE), el significado de bienestar se refiere a: 1) conjunto de las cosas necesarias para vivir bien, 2) vida cómoda o abastecida que implica pasarla bien y con tranquilidad y 3) estado de la persona en el que es susceptible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. Este tema siempre ha tenido importancia en la sociedad, pero en los últimos meses su concepto se ha hecho más y más importante a partir de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara al COVID-19 como una emergencia de salud pública. Desde la aparición del nuevo virus SARS-CoV-2, la sociedad ha expresado su gran preocupación e interés por buscar soluciones para combatirlo, debido a que es 10 veces más agresivo que la influenza y con mayor facilidad de contagio si no se toman las medidas adecuadas. El incremento de casos en algunos países ha sido exponencial y ha colapsado sus sistemas de salud y lamentablemente, ha cobrado la vida de más de 130,000 personas en el mundo a la fecha. Es por ello que la OMS y nuestro sistema de salud, han emitido normas básicas que ayudan a mitigar el contagio y que son altamente recomendables, estas son: lavar constantemente las manos con jabón por al menos 30 segundos o usar gel antibacteriano al 70% en alcohol; guardar una sana distancia de al menos 1.5 metros entre las demás personas; cubrir con el codo al toser o estornudar; usar cubrebocas; evitar tocarse los ojos, nariz y boca; mantenerse informado y hacer cuarentena (*¡Quedate en casa!*). Sin lugar a duda, la cuarentena ha sido una de las medidas que más ha alterado nuestra vida cotidiana. Es por ello, que este artículo se enfoca en ofrecer información, recomendaciones y recursos necesarios para contrarrestar los efectos negativos del CO-

VID-19, en particular para la salud mental de las personas que se encuentran en estado de aislamiento.

La búsqueda del bienestar

Estar y sentirse bien hoy en día tiene un nuevo significado y no es extraño que todos valoremos más la presencia de nuestros amigos, familiares, colegas y todas las personas que solíamos ver a diario. Cosas tan sencillas como contemplar el horizonte, hacer ejercicio al aire libre, salir a tomar un café, comer en nuestro lugar favorito, leer en la biblioteca y asistir al trabajo se han cancelado por el momento. Pero lo que no está cancelado es mantener una actitud positiva y así, cuidar de los nuestros y de nosotros mismos. El ser humano a lo largo de la historia ha demostrado poseer la capacidad de resolver problemas, esto nos ha permitido la adaptación a condiciones adversas. Hoy, esa capacidad se ve desafiada por la pandemia que estamos enfrentando, pero también nos invita a la búsqueda de una vida más sana y mejorar nuestro estilo de vida. La OMS, define como salud al “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”. Así mismo, la enciclopedia de salud *Salem Press* define como bienestar al “proceso de buscar activamente una buena salud”, meta que generalmente se alcanza al tomar buenas decisiones sobre el estilo de vida en la parte física, social, intelectual, emocional, espiritual, ambiental, financiera y laboral. El bienestar requiere que las personas alcancen su potencial en cada una de estas áreas y una vez logrado un bienestar óptimo, las personas deben seguir trabajando para mantenerlo. Como parte de una de las tres prioridades trascendentales plasmadas en el documento de “Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)” emitido por la OMS, la salud y el bienestar es parte de la ambiciosa agenda del programa “Transformando Nuestro Mundo” de las Naciones Unidas, que tiene como meta para el año 2030 lograr un mundo más saludable, próspero, íntegro y menos vulnerable.

El valor de los buenos hábitos

La adecuada toma de decisiones sobre el estilo de vida de cada individuo y el trabajo que demanda para mantenerlas, están basadas en la disciplina como piedra angular para alcanzar el bienestar. La disciplina actúa como actor principal del cambio, es una idea que por más sencilla que sea, envuelve cierta complejidad, pero de aplicarse da el control total a cada persona sobre su estado actual y salud a futuro. Hablar de hábitos es hacer referencia a pequeñas tareas o comportamientos tan arraigados en la persona que se hacen de forma diaria, automática y sin esfuerzo. Existen estudios que mencionan que cerca del 45% de las actividades diarias que hacemos son hábitos, de ahí la

importancia de formar *buenos hábitos* para alcanzar una mejor calidad de vida y generar satisfacción.

Cuando se trata de formar, cambiar o introducir un nuevo hábito es importante lo siguiente:

Valorar cada paso. La recompensa no es inmediata, por lo que tenemos que hacerlo despacio y sin perder de vista el objetivo deseado.

Ser constante. Como el cuento de la liebre y la tortuga nos enseñó, la grandeza en la vida se alcanza paso a paso, aunque sea lento pero lo importante es que sea sin detenernos.

A continuación, presentamos una lista de objetivos para formar y alcanzar hábitos de bienestar. Es claro que las circunstancias en las que estamos viviendo son completamente ajenas para la mayoría de nosotros, pero sin importar la situación actual este modelo es una guía adecuada para alcanzar el bienestar, el cual incluye los siguientes factores:

Alimentación. Una dieta diaria debe estar basada en las recomendaciones de la pirámide nutricional, sin embargo, si se presenta con algún cuadro de salud específico, lo mejor es consultar a un especialista. De ser posible existen distintas tiendas que pueden llevar productos básicos a nuestras casas.

Actividad física en interiores. El movimiento es vida, por lo que 30 minutos diarios de actividad física en casa permite quemar calorías, fortalecer los músculos y liberar estrés. Actualmente, existen diversas aplicaciones descargables de forma gratuita para hacer ejercicio con las recomendaciones de expertos.

Higiene. No sólo incluyen el aseo personal sino también la limpieza del hogar, en estos momentos una casa y un ambiente limpio nos puede ayudar a mantenernos sanos y motivados.

Relación social remota. Posiblemente uno de los puntos más complejos de alcanzar en estos tiempos de cuarentena, pero es uno de los hábitos que no pueden faltar. La interacción es parte de nuestra esencia humana, y se puede mantener con ayuda de medios actuales como video llamadas y mensajes para estar cerca de familiares, amigos, vecinos o cualquier otra persona.

Equilibrio mental. El estrés, el enojo, la ansiedad, tristeza, el cansancio y otros síntomas similares pueden ser señales que indican que nuestro estado mental no es el adecuado. Por eso sugerimos tomar un tiempo para meditar y reflexionar, entender que todos vivimos el aislamiento de formas diferentes. La comunicación siempre ayuda, por lo que hablar del tema con alguien cercano ayuda mucho o en caso de preferir el anonimato, al final encontrarán algunas sugerencias de teléfonos para ser escuchados. ¡Siempre hay alternativa para superarlo todo, solo hay que buscarla!

Equilibrio mental

Relación social

Figura 1: Diagrama de los 5 hábitos de

ELEMENTOS ESENCIALES DE LA ACTIVIDAD HUMANA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Seguridad Alimentaria.

Este término ha sido bastante utilizado en los últimos meses y se conforma de los conceptos fundamentales, los cuales son: 1) disponibilidad de alimentos, 2) acceso a alimentos y 3) utilización de alimentos. La disponibilidad de alimentos se refiere a que existan físicamente estos para que todos los pobladores puedan acceder a ellos, como los supermercados y las tiendas de comestibles. El acceso a los alimentos tiene que ver con que los hogares puedan obtenerlos mediante procesos como la producción propia, compra, el intercambio, el obsequio o programas de asistencia social. Hacemos énfasis en este punto, ya que este concepto se ha observado en nuestra sociedad debido a la falta de alimentos disponibles en algunos lugares o la escasez de trabajo, algunas personas se han organizado para entregar despensas o han intercambiado su manualidad que solían vender (que por el momento la gente no compra) por productos de canasta básica para poder llevar alimentos a sus casas. El tercer punto, es la utilización de los alimentos y corresponde al almacenamiento y procesamiento apropiado de los alimentos. Una correcta planeación de alimentación utiliza en promedio 2,100 calorías por persona al día, basado en un clima cálido que realiza actividad física leve. Poder contar con seguridad alimentaria en nuestra localidad es importante entendiendo que son varios los actores clave a los que les agradecemos su noble labor: productores del sector agropecuario, organizaciones comunitarias, empresas y asociaciones, transporte, empleados de la industria

ESTA PUBLICACIÓN FUE REVISADA POR EL COMITÉ EDITORIAL DE LA ACADEMIA DE CIENCIAS DE MORELOS

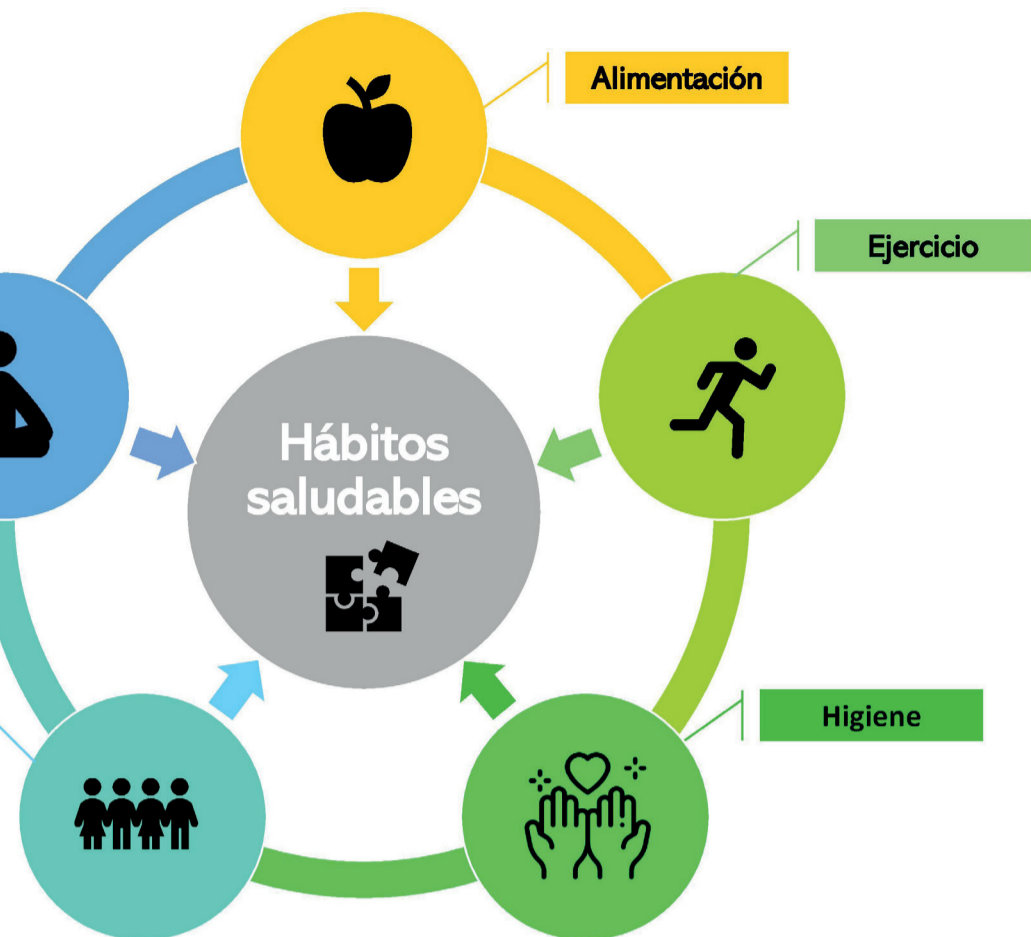
Para actividades recientes de la academia y artículos anteriores puede consultar: www.acmor.org.mx

¿Comentarios y sugerencias?, ¿Preguntas sobre temas científicos? CONTACTANOS: editorial@acmor.org.mx

› Lecturas recomendadas:

› 7 hábitos de vida saludable según la OMS, Factor nueve. consultado en <https://www.factornueve.com/7-habitos-de-vida-saludable-segun-la-oms/>

› OMS | Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), WHO. (2017). <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>



de bienestar. Imagen creada por autores

NECESIDADES PARA LA SEMANA EN TIEMPOS

comercio, empresas públicas y de abastecimiento de agua, mayoristas y minoristas de alimentos, y una sociedad responsable. Una sociedad responsable consiste en evitar comprar más de lo que necesitamos, exhortamos a la población en pensar que otras personas también necesitarán de éstos. Como parte de las recomendaciones se sugiere comprar: productos secos (frijoles, arroz, pasta, cereales), comida enlatada (atún, frijoles, sardinas, verduras), alimentos congelados, bebidas (café, té) y agua. Además de esto se recomienda consumir: 1) frutos secos y cereales integrales, ricos en manganeso, cobre y zinc que son los principales minerales que mejoran el funcionamiento del sistema inmune. 2) Cítricos, que contienen un alto contenido de vitamina C, este micronutriente mejora el sistema inmune disminuyendo los síntomas del resfrío en general y ayudando a una recuperación más rápida. 3) No consumir alimentos de alto valor calórico, los que tengan mucha cantidad de grasa, azúcar y alimentos procesados.

Energía Eléctrica

De acuerdo con los datos de la Secretaría de Energía (SENER), el 98.75% de la población en México tiene acceso a Energía Eléctrica. El uso de esta es de vital importancia para el combate del COVID-19. Considerando las viviendas particulares habitadas del país, según datos de la Encuesta Nacional sobre Consumo de Energéticos en Viviendas Particulares (ENCEVI 2018), hay un total de 226.4 millones de focos (o puntos de luz), de los cuales 84% son focos eficientes (fluorescentes o LED). El 91.5% de las viviendas par-

ticulares tienen al menos un televisor, así mismo el 45.9% lo utiliza de 2 a 5 horas al día, aunque en la actualidad su uso se ha incrementado más. Cabe mencionar que el acceso a la energía eléctrica es de gran importancia en el uso de aparatos médicos, internet, acceso a la información, trabajo en casa, climatización, uso de aparatos de electrónicos, etc.

La infografía está dividida en varias secciones:

- Tratar en lo posible de comer alimentos sanos:** Incluye íconos de Cereales, Vegetables y Frutas.
- Evitar en lo posible, la comida chatarra:** Incluye íconos de un burger y una pizza.
- El uso de la energía eléctrica nos permite:** Incluye íconos de un microondas, un router de internet y una computadora.
- Mantenernos informados:** Incluye íconos de un teléfono móvil y una pantalla de videoconferencia.
- El funcionamiento de equipos médicos:** Incluye íconos de un monitor y un estetoscopio.
- Acceder a internet:** Incluye íconos de un router y ondas de señal.
- Hablar con nuestros familiares, amigos o colegas de trabajo:** Incluye íconos de un teléfono y una pantalla de videoconferencia.

FIGURA 2: SEGURIDAD alimentaria y Energía. Imágenes tomadas de <https://www.flaticon.com/>

Finalmente, expresamos nuestra más sincera gratitud a todas las personas que han estado combatiendo el virus en nuestro país y en nuestro estado, a médico(a)s, enfermero(a)s, agricultores, personal de limpieza, abastecedores de comida, donadores, voluntarios, científicos, estudiantes y cualquier otra persona que desde casa o fuera de ella

realiza una pequeña acción en el combate contra el COVID-19. *A cada día cuenta: LATAM Hackathon* por llevar a cabo en 48 horas la organización de más de 210 soluciones para el COVID-19, con la ayuda de 3600 participantes y mentores de 18 países de LATAM, de la que fuimos parte.



FIGURA 3: AGRADECIMIENTO a todas las personas que luchan diariamente contra el COVID-19. Imágenes tomadas de <https://www.flaticon.com/>

Agradecimientos

Los autores agradecen a CONA-CyT por la beca de doctorado de Dulce K. Becerra-Paniagua y Carlos Fabián Arias-Ramos, y a la Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGA-PA) por la beca postdoctoral otorgada a Araceli Hernández Granados.

Esta columna se prepara y edita semana con semana, en conjunto con investigadores morelenses convencidos del valor del conocimiento científico para el desarrollo social y económico de Morelos. Desde la Academia de Ciencias de Morelos externamos nuestra preocupación por el vacío que genera la extinción de la Secretaría de Innovación, Ciencia y Tecnología dentro del ecosistema de innovación estatal que se debilita sin la participación del Gobierno del Estado.