

Periódico de la USAC



SEGUNDO SEMESTRE SE DESARROLLARÁ DE MANERA VIRTUAL



Para poder generar soluciones inmediatas en el segundo semestre, la universidad adquirió la ampliación de un espacio en la nube, lo que permitirá almacenar y acceder a información y programas de apoyo para la formación docente.

Pág. 8



Donan equipo

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos entregó al LABOCIP insumos básicos y reactivos para incorporarlos en el análisis de pruebas de SARS-CoV-2, como parte del apoyo que la USAC está dando al sistema de salud.

Pág. 2



Acuerdo 15-2020 es inconstitucional

La Dirección de Asuntos Jurídicos de la USAC realizó un análisis donde se concluye que el espíritu del reglamento incluye parámetros, limitaciones y prohibiciones subjetivos para determinados sectores de la sociedad.

Pág. 9



Emprendimiento genera ingresos

La pandemia ha traído consecuencias no solo en la salud, sino también en la economía familiar, por la falta de empleo; por ello, muchas personas encuentran en el emprendimiento una fuente de oportunidades para obtener ingresos.

Págs. 12-13

ENTREGAN INSUMOS Y EQUIPO AL LABOCLIP

El Laboratorio Clínico Popular (LABOCLIP) de la USAC, ubicado en la zona 1 de la ciudad capital, recibió una importante donación de reactivos y equipo que ayuda a analizar las pruebas de la enfermedad COVID-19.



Emily Zielinski, directora del Centro de Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU., entrega oficialmente el equipo en calidad de préstamo al decano de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia y al personal del LABOCLIP.

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos entregó a este laboratorio insumos básicos y reactivos para incorporarlos en el análisis de pruebas de SARS-CoV-2.

El equipo se confirió en calidad de préstamo durante un período prolongado, con el fin de que sea utiliza-

do durante la pandemia y, posteriormente, sirva para la atención de otras enfermedades, explicó Emily Zielinski, directora regional del CDC.

La provisión consta de una centrífuga mini spin, dos agitadores vórtex, una centrífuga de alta velocidad, un termociclador agitador, un congelador, una máqui-

na microplate centrífuga de placas, además de reactivos y otros insumos básicos para las pruebas utilizadas, en las que se aplica la metodología PCR de biología molecular.

Zielinski agregó que se encuentran motivados para trabajar de cerca con el LABOCLIP, reconoció que este laboratorio es histórico

y tiene una extensa trayectoria de servicio a la sociedad guatemalteca.

La directora del CDC, además, destacó el esfuerzo de la universidad por adaptar este nuevo espacio que ahora también es un laboratorio de biología molecular. Concluyó diciendo que la USAC desempeñará un rol importante para hacer-

La administración del Rector, Murphy Paiz, invirtió en el nuevo espacio del LABOCLIP para realizar pruebas de biología molecular con el propósito de colaborar con el sistema de salud y que en el futuro sirva para el diagnóstico de otras enfermedades.

le frente al coronavirus, ya que la forma en que se está controlando el virus es a través del desarrollo de más pruebas.

Cabe destacar que la administración central adaptó el laboratorio para que pudiera analizar este tipo de pruebas. Se acondicionó un área de bioseguridad y se capacitó al personal para que pueda trabajar según la metodología de biología molecular.

¿CÓMO SE TRABAJARÁ?

Inicialmente el laboratorio trabajará un aproximado de 100 pruebas al día, mientras se fortalecen los procesos y la dinámica de trabajo. Se estima que, una vez se desarrolle toda la capacidad, se podrán entregar 200 resultados de pruebas cada 24 horas.

Pablo Oliva, decano de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia, explicó que el LABOCLIP se constituirá en un laboratorio satélite para poder efectuar

el análisis de muestras referenciadas por el Ministerio de Salud Pública. Se trabaja en dos turnos diferentes, de 24 horas cada uno. “No realizaremos hisopados, acá vendrán solo las muestras”, añadió.

“Sigamos confiando en la universidad, estamos para servir a quienes más lo necesitan, en esta ocasión, al sistema de salud; con nuestra capacidad instalada, contribuimos a tener información certera y confiable para sacar adelante a Guatemala”, afirmó Pablo Oliva.

Con la habilitación del LABOCLIP para realizar los análisis, la Universidad de San Carlos de Guatemala suma dos laboratorios para hacer frente a la emergencia nacional.

DIAGNÓSTICOS

Se podrán entregar 200 resultados de pruebas cada 24 horas.



El personal del LABOCLIP se encuentra listo y capacitado para iniciar las pruebas en los próximos días. Además del equipo que fue entregado en calidad de préstamo, la universidad ha invertido en equipo propio para el LABOCLIP.

LARRSA ha procesado 4,200 pruebas para detectar casos de coronavirus

El Laboratorio de Referencia Regional de Sanidad Animal de la Universidad de San Carlos de Guatemala (LARRSA) inició el procesamiento de las pruebas de la enfermedad COVID-19 desde el pasado 24 de junio, luego de recibir los reactivos y las muestras tomadas a pacientes sospechosos de estar contagiados, por parte del Ministerio de Salud.

Hasta el 26 de julio el laboratorio de la USAC ha desarrollado más de 4,200 pruebas, en apoyo al Laboratorio Nacional de Salud, en la lucha contra la COVID-19; además, capacita a personal médico a nivel nacional.

El laboratorio procesa cerca de 100 pruebas cada 5 horas, con un grupo de 7 personas encargadas de esta tarea, 4 de ellas harán los diagnósticos y 3 más, la digitación de la información, que se traslada hacia el Ministerio de Salud.



El personal del LABOCLIP trabajará en turnos de 24 horas, como parte de una metodología de seguridad para los profesionales.



1592

CONSULTA MÉDICA TELEFÓNICA

La USAC ha sumado esfuerzos para dar respuesta a la pandemia de la enfermedad COVID-19 mediante varias líneas de trabajo encaminadas a apoyar a la sociedad guatemalteca; estas han sido diseñadas y coordinadas por el Rector, Murphy Paiz.



Se ha pasado de proporcionar información a dar seguimiento a pacientes diagnosticados con coronavirus.

Desde hace cuatro meses la Universidad de San Carlos de Guatemala instaló un servicio gratuito de telefonía para resolver dudas sobre los síntomas de coronavirus, formas de infección y medidas de seguridad. Este es uno de los proyectos que la administración del ingeniero Murphy Paiz organiza en apoyo a la población.

El Centro de Telesalud,

que se basa en tecnologías de información y comunicación aplicadas a las ciencias de la salud, es atendido por médicos profesionales y epesistas del Programa del Ejercicio Profesional Supervisado Multidisciplinario (EPSUM) como voluntarios, que resuelven dudas de forma personalizada a través de llamadas y mensajes por WhatsApp. El horario de atención es de 08:00

a. m. a 22:00 p. m. de lunes a domingo. Solo se debe marcar el 1592, o bien, escribir la consulta por WhatsApp al 4499-3028.

A la fecha, se tienen registradas más de 1,800 llamadas, de ellas, 186 notificaciones de alta sospecha, las cuales han sido reportadas al Ministerio de Salud y Asistencia Social con los protocolos establecidos.

El Dr. Alejandro Ramos, jefe del Área de Salud de la universidad, comentó que estos casos representan un porcentaje considerable y han sido notificados al Departamento de Epidemiología, encargado de continuar con los procedimientos correspondientes.

REPUNTE DE LLAMADAS

El Dr. Ramos explica que durante julio se atendieron 561 llamadas, esto lo atribuye al repunte de casos que se dieron a conocer por las autoridades de salud.

“Las personas los primeros meses llamaban para pedir información de cuáles eran los síntomas, nuestro trabajo ha sido orientar según la sintomatología. Ahora la dinámica cambió, las llamadas son de casos positivos, o bien, de quienes tienen un familiar enfermo, pero no cuentan con orientación médica; es ahí donde Telesalud instruye sobre las medidas de contención y cuidados”, explicó.

ESTADÍSTICAS

Se reciben llamadas de varios puntos del país, como Guatemala, 84 %; Sacatepéquez, 2 %; Chimaltenango, 2 %; Escuintla, 1.86 %; Quetzaltenango, 1.78 %; y el resto de departamentos, 8.36 %.

Un poco más de la mitad de las consultas son realizadas por mujeres, las edades oscilan entre 20 y 40 años. Las preguntas efectuadas por parte de los guatemaltecos son acerca de los síntomas más comunes: fiebre, cefalea, dolor muscular, tos y dolor de garganta.

USAC, PRESENTE

La prevención busca evitar el contagio y la contención consiste en



Traductores de manera voluntaria apoyan para resolver las consultas que hacen los pobladores de la comunidad kaqchikel.

impedir que el virus se expanda. Es por ello que el Rector, Ing. Murphy Paiz, hace énfasis en que, como institución educativa, la USAC ha establecido proyectos de beneficio social durante esta pandemia, uno de ellos es la línea 1592; además, se han implementado programas académicos virtuales y se han puesto a disposición del sistema de salud labo-

ratorios para el análisis de pruebas de coronavirus.

“La universidad está comprometida con ser parte de la solución de esta y otras necesidades del país”, manifestó.

TELESALUD

La vinculación del EPSUM fue un requerimiento del Rector, Ing. Murphy Paiz, ya que el Centro de Telesalud cada

vez cobra mayor importancia. Integrar a los epesistas es un paso necesario para fortalecer el proyecto.

El doctor Ramos explica que, en las áreas rurales, tener acceso a un médico es limitado, pero este plan de acercar la atención médica con las telecomunicaciones será innovador y sentará las bases para un nuevo concepto.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE PELIGRO

- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.
- Convulsiones.
- Desorientación.
- Somnolencia.
- Secreciones nasales y bucales con sangre.
- Vómitos y/o diarrea persistente.
- Si presenta fiebre y dos o más de estos síntomas, visite al médico.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Uso de mascarilla quirúrgica.
- Permanecer en casa con el fin de disminuir la movilidad, exposición y contagio.
- Higiene de manos de forma periódica durante el día.
- Desinfección de superficies de uso común en la casa.
- Lavarse las manos como mínimo por 20 segundos.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca, que son los puntos de entrada del virus al organismo.



Ahora puedes llamar para tener **asesoría nutricional** y algunos consejos de actividad física"

consulta gratis al 1592

o escríbenos al **4499-3028**

Horario: Lunes a viernes 8:00 a 12:00 hrs.

NUEVO SERVICIO



COVID-19: LOS PELIGROS DE LA AUTOMEDICACIÓN

▶ Aunque están en marcha varios ensayos de medicamentos, hasta el momento no se ha demostrado la eficacia de ninguno; por ello, la atención médica es primordial para la recuperación de los pacientes.



Antes de medicar a una persona, debe pasar por un proceso de diagnóstico, con el fin de clasificar su enfermedad como leve, moderada o severa. También es necesario conocer su historial clínico para determinar el tratamiento adecuado.

“Todos hemos recibido algún mensaje con una cura milagrosa contra el coronavirus, a pesar de que los especialistas de todo el mundo y la Organización Mundial de la Salud (OMS) aseguran que hasta el momento no hay tratamiento ni vacuna contra la enfermedad”. Advierte una publicación de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

El Dr. Joel Falla, jefe de Terapia Intensiva del Hospital Roosevelt, que está atendiendo a pacientes en estado delicado afectados por el coronavirus comenta: “Hay fármacos que están en investigación. Cuando dicen que prometen ayudar solo es eso, prometen, pero aún no está comprobado que de verdad lo hagan ni se sabe cuáles son los efectos adversos que puede tener un medicamento, también hay fármacos que producen efectos secundarios leves, como dolor de cabeza, y fármacos que tienen complicaciones graves cuando se mezclan con otros. Hay que ser muy cautos y buscar especialistas que puedan ayudar en atención primaria”.

“Come ajo, bebe alcohol, el virus se transmite por las líneas 5 G”, este tipo de mensajes circula en páginas de internet, redes sociales y otras plataformas de comunicación. Esta información, falsa y poco fiable, se propaga como otro virus, poniendo en riesgo muchas vidas.

Juan Pablo Pineda, jefe de residentes de Medicina Interna del Hospital Público Pedro de Bethan-

court en Antigua Guatemala, es uno de los doctores que batalla en primera línea contra las adversidades que ha provocado la pandemia en un sistema de salud colapsado.

El galeno explica que lo más importante es no tener miedo, señala que uno de los principales retos para la persona con síntomas es salir de casa. “La gente piensa que se enfermará, irá al hospital y será enterrada en La Verbena. No hay que tener miedo, es un virus con mortalidad alta si se tienen morbilidades como diabetes e hipertensión”.

Según la OMS, alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar.

Las personas mayores y quienes padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, el 80 % de las personas se recuperan sin necesidad de tratamiento hospitalario.

Sobre los pacientes de alto riesgo, el doctor Pineda enfatiza: “Los diabéticos, hipertensos, fumadores, asmáticos o con problemas pulmonares deben mantener un control adecuado de sus enfermedades; lo más importante es entender que se tiene que tratar la enfermedad de base”.

¿QUÉ HACER AL CONTRAER LA ENFERMEDAD?

Según reporta la OMS, los

IMPACTO DE LA ENFERMEDAD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar.

síntomas más habituales de la COVID-19 son fiebre, tos seca y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes son la congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto o el olfato, erupciones cutáneas y cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos suelen ser leves y comienzan gradualmente.

Si se presenta algún síntoma de la enfermedad, primero, debe hacerse una prueba para eliminar las dudas. Al confirmarse, es necesario acudir a un centro asistencial y contactar a un médico para realizar un chequeo y determinar el estado de salud.

“Hay que contactar a un médico y no ser negligentes”, afirma el doctor Pineda, quien además dice que las personas evitan asistir

AYUDA PROFESIONAL

La automedicación puede tener como consecuencia que los síntomas se agraven, por lo que es necesario buscar ayuda profesional desde que se confirma la enfermedad.

a los hospitales por temor a contagiarse, pero se pueden tomar las medidas de protección necesarias, como el uso de mascarillas, caretas y lentes, para acudir sin correr riesgos.

El doctor Falla comenta que toda la campaña de educación sobre el coronavirus se ha centrado en **no salir de casa**, por eso hay gente que escoge automedicarse desde su hogar y espera mucho tiempo para buscar ayuda profesional.

“Tal vez piensan que todo esto va a funcionar, el problema es cuando los días pasan y, en vez de mejorar, empeoran. Están llegando a los hospitales cuando se sienten muy mal, asisten a consulta y probablemente ya pasó el tiempo de poder utilizar algunos fármacos hospitalarios”, indica.

Falla dice que en terapia intensiva solo se puede dar soporte y utilizar los tratamientos correspondientes a esta área. Lo más importante es la atención primaria, no automedicarse, sino buscar ayuda profesional para tratarse de la mejor forma.

Uno de los peligros de no contar con atención médica es que el coronavirus deteriora los pulmones. “Muchas veces el paciente necesita oxígeno, pero el cuerpo se adapta a la falta de este y no siente la necesidad de oxigenarse. A eso se debe que se vean casos de gente que está caminando en la calle y repentinamente se desploma, esto se da porque los niveles de hipoxia cerebral son altos, la gente se desmaya porque deja de llegarles oxígeno al cerebro”, expone el Dr. Pineda.

SIGNOS DE ALARMA

Ambos doctores advierten que las recetas mágicas no existen, cada paciente debe ser tratado de forma individual para poderle brindar los medicamentos más adecuados, según su estado de salud e historial médico.

El doctor Falla recomienda: “Si usted cree que padece la enfermedad, pero no tiene ningún síntoma, quédese en casa. Si tiene síntomas y vive con personas que pueden presentar complicaciones,

para protegerlas, debe hacerse la prueba y, en caso de dar positivo, aislarse”.

Por su parte, el doctor Pineda señala: “Aunque la persona se sienta bien, hay parámetros clínicos como la frecuencia respiratoria y cardíaca, temperatura o la oximetría, que indican la necesidad de atención médica en un hospital”.

Hipoxemia: una persona puede presentar signos de hipoxemia al sentirse muy cansada, agitada o mareada al realizar poco esfuerzo en actividades pequeñas como amarrarse los zapatos o lavarse los dientes. Podría presentarse cianosis; es decir, coloración azulada de la piel, mucosa, labios o dedos. Lo ideal es hacer en ese momento una oximetría.

Fiebre: la fiebre que no cesa, a pesar de ingerir Acetaminofén, es una señal de alarma; en este caso, se debería acudir a un hospital, porque no es un cuadro normal.

RIESGO DE CONTAGIAR A FAMILIARES

Otro grave problema de tratarse en el domicilio es que las demás personas que habitan con quien contrajo el virus pueden contagiarse. “El mejor consejo es acudir oportunamente en vez de automedicarse”, puntualiza el Dr. Falla.



A alguien con síntomas leves o asintomática que llega a los hospitales tras dar positivo de la COVID-19, se le proporcionan los medicamentos indicados.

EPESISTAS DE SALUD RECIBEN KIT DE PROTECCIÓN

Se realizó la primera entrega de materiales para la protección personal de los futuros profesionales que hacen frente a la emergencia nacional en las áreas rurales del país.

Se entregaron 320 kits de protección a estudiantes de las facultades de Ciencias Médicas, Ciencias Químicas y Farmacia, así como Enfermería, específicamente, a los que se encuentran en las áreas rurales de Quetzaltenango, Quiché y Huehuetenango, por mencionar algunos departamentos.

El conjunto de seguridad personal consta de un galón de alcohol en gel antibacterial, una caja con 50 pares de guantes, lentes de protección, careta y mascarillas quirúrgicas; una entrega básica preliminar para poder cubrir un período estimado de mes y medio.

El Rector de esta casa de estudios, Ing. Murphy Paiz, indicó que la administración central tiene la capacidad de realizar una segunda entrega en el término de un mes y medio, y con eso extender la cobertura.

Quienes recibieron el kit expresaron su agradecimiento por la iniciativa de las autoridades universitarias, ya que en muchos casos no cuentan con los recursos económicos para adquirir estos materiales.

“Es un gran apoyo para nosotros que tenemos contacto con los pacientes, aun así, debemos cuidarnos y tomar nuestras medidas”, expresó Alexander Gil, estudiante del área rural.

“La entrega de insumos es una excelente iniciativa, ya que estamos en la primera línea de contagio”, argumentó Stephanie Véliz.

“Esto nos ayudará bastante en los puestos de salud, ya que no todos contamos con los recursos para tener equipo de protección diario. Los materiales nos permitirán realizar nuestra práctica



El Ing. Murphy Paiz hizo entrega de los kits de protección a epesistas que se encuentran en áreas rurales del país.

LA CIFRA

320
estudiantes
fueron beneficiados
con un kit de protección personal.

supervisada”, dijo Víctor Medina, luego de recibir el kit.

La Ing. Regina Valiente, coordinadora del EPSUM, agradeció a los estudiantes por asumir el reto de trabajar por el país durante la pandemia. Así también, reconoció el apoyo del Rector por el donativo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

La distribución se realizó en la Plaza de las Banderas, frente al edificio de Rectoría, y se tomaron en cuenta todas las medidas de seguridad, distanciamiento y protección personal de cada asistente.

HACEN LLAMADO

El Rector y los estudiantes realizaron un llamado al Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social para que se cumpla con la entrega de bolsas de estudio destinadas a los integrantes de este programa, ya que, en muchos casos, dependen del aporte económico para el hospedaje y alimentación. Estos recursos, en la actualidad, también podrían ser utilizados para adquirir equipo de seguridad; sin embargo, desde hace varios meses no reciben este aporte.



Alcohol en gel, guantes, lentes de protección, careta y mascarillas quirúrgicas, forman parte del kit entregado a epesistas.



La Asociación de Estudiantes de Medicina también se sumó al proyecto para poder brindar equipo de protección a los epesistas.

UNA BUENA NUTRICIÓN ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD

La pandemia ha demostrado la fragilidad del ser humano en muchos aspectos, uno de estos son las consecuencias de tener una nutrición inadecuada, por lo que es necesario conocer los alimentos y proporciones esenciales para estar saludables.



Directora de la Escuela de Nutrición de la USAC, licenciada en Nutrición y maestra en Tecnología de Alimentos y Gestión Tania Reyes Rivas.

Una alimentación equilibrada es fundamental para prevenir las principales enfermedades crónicas que causan la mayor parte de muertes en adultos, como el cáncer, los eventos cardiovasculares, la diabetes o la obesidad.

En una charla con la directora de la Escuela de Nutrición de la USAC, licenciada en Nutrición y maestra en Tecnología de Alimentos y Gestión Tania Reyes Rivas, analiza cuál es la base de una buena alimentación y aporta las claves para una dieta sana que permita mantener altas las defensas del organismo.

¿Qué es comer sano?

Es incluir en nuestro estilo de vida una serie de alimentos que por su naturaleza son beneficiosos y aportan todos los nutrientes para que estemos el mayor tiempo posible libres de enfermedades.

¿Cómo obtener las defensas necesarias para nuestro organismo?

Las defensas son solo algunos de los componentes que deben apoyarnos para enfrentar las enfermedades y estar en buena condición. Cuando se habla de defensas se piensa en

ciertos nutrientes contenidos en los alimentos, cuya función biológica es estimular el sistema inmune o reforzarlo.

En una alimentación saludable deben incluirse vitaminas, por ejemplo, la A, C y D; esta última ahora está en boga, por la pandemia, se ha difundido la importancia de su ingesta.

No se trata únicamente de tener una inmunidad aumentada, sino de tener una condición o un estado nutricional que favorezca eso. Por ejemplo, si no se ha tenido un estilo de vida saludable y ahora se tiene sobrepeso, obesidad, diabetes o hipertensión, aunque se consuman las cantidades recomendables de micronutrientes que van a mejorar la inmunidad, las otras condiciones asociadas pondrán a las personas en un estado de vulnerabilidad no solo para la COVID-19, sino que su calidad de vida también será afectada.

¿Comer sano debe ser un hábito desde la infancia?

Exactamente, este es uno de los grandes avances que se han dado en cuanto a investigación y directrices nutricionales que empezaron a generarse a finales de la década de los 90 y principios del siglo XXI, en donde aquel concepto de que un niño gordito era sano o la idea de que había que empezar a cuidarse después de los 40 años quedaron atrás.

El cuidado debe ser desde el momento de la concepción, la madre necesita estar en buenas condiciones y recibir atención médica; eso será importante para que el niño esté en mejores condiciones. De ahí surgen varias estrategias que ponen a la infancia como el punto clave para la prevención de enfermedades crónicas y una mejor calidad de vida para el ser humano.

Aún falta mucho camino por recorrer para que la gente entienda que se debe cuidar la alimentación del menor como una inversión para el futuro, en cuanto a calidad de vida durante la adultez.

¿Cuáles podrían ser las enfermedades recurrentes por los malos hábitos alimenticios?

Lo que vemos en la actualidad es que en los datos presentados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevalece la obesidad, que antes no estaba tipificada como una enfermedad. La diabetes es otra de las pandemias que preocupa a nivel mundial, en relación con la alimentación, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y renales.

¿Qué recomendaciones le puede dar a las personas para que fortalezcan su organismo?

Los lineamientos generales de varias instituciones que aportan información basada en investigaciones indican que el camino a seguir es una alimentación saludable,

balanceada, con la cantidad recomendada de cada grupo alimenticio. Hay que controlar el sobrepeso y eso se logra con una alimentación basada en la calidad y cantidades adecuadas.

Consumir alimentos naturales, tener menos ingesta de productos procesados, comer frutas y verduras, así como cereales integrales que tengan cierta calidad y proteínas de alto valor biológico en cantidades adecuadas. También debe limitarse la ingesta de algunos alimentos como el sodio, azúcar o grasa.

¿En qué medidas deben consumirse los alimentos?

Hay recomendaciones para ciertos alimentos. Por ejemplo, 5 porciones al día de frutas y vegetales; así como de 6 a 10 porciones de carbohidratos al día. Hay una serie de componentes que no son alimentarios y deben estar presentes en el estilo de vida, como la actividad física y las horas de sueño, entonces a veces no solo hablamos de cantidades de comida, sino de estilos de vida saludables.

Si se padece de enfermedades crónicas, ante la COVID-19, ¿cómo cuidar la dieta?

Estas personas son más vulnerables y deben seguir las indicaciones nutricionales que se les da, visualizar el impacto de seguir una alimentación no adecuada. Este es un momento oportuno para modificar los hábitos alimenticios, hay que cumplir con las recomendaciones que el especialista hace, como disminuir las horas de sedentarismo si el padecimiento lo permite, mantener la calidad del sueño y continuar los tratamientos farmacológicos.

¿La Escuela de Nutrición está trabajando algún tema para mejorar la alimentación durante la pandemia?

Tenemos el Centro de Asesoría en Alimentación y Nutrición (CEAAN). Se están trabajando los EPS que no pueden hacerse de manera presencial mediante las redes sociales.

Iniciaremos unos proyectos para brindar atención y recomendaciones puntuales a quienes tengan preguntas. Como escuela, estamos en mesas técnicas donde se abordan temas de seguridad alimentaria y nutricional tanto en la pandemia como postpandemia.

En cuanto a temas de atención, tenemos un área de servicio donde publicamos y tratamos de estar en contacto cercano con las personas que consultan o requieren una asesoría específica.

Link: <https://www.facebook.com/Centro-de-Asesor%C3%ADa-en-Alimentaci%C3%B3n-y-Nutrici%C3%B3n-Ceaan-2156962381235685>



Consumir alimentos naturales, frutas y verduras, así como evitar los productos procesados será de mucho beneficio para el organismo.

ALIMENTACIÓN PARA QUIENES SE RECUPERAN DEL CORONAVIRUS

Algunas recomendaciones generales para las personas infectadas por coronavirus que guardan cuarentena en la casa incluyen las principales fuentes de vitaminas y minerales para fortalecer el sistema inmune, así como los diferentes grupos de alimentos.

Estas recomendaciones fueron elaboradas por el equipo de nutricionistas de la Unidad de Nutrición Clínica del Hospital General San Juan de Dios para la Asociación de Nutricionistas de Guatemala (ANDEGUAT), con el objetivo de brindar información acerca de los alimentos recomendados para el adecuado funcionamiento del sistema inmune.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El sistema inmune se encuentra en funcionamiento todo el tiempo y las células se activan ante la presencia de patógenos. Una adecuada nutrición crea un ambiente óptimo para que el sistema inmune responda adecuadamente a la enfermedad. Vitaminas como la A, B6, B12, C, D, E y folatos, así como zinc, selenio y cobre son esenciales para el adecuado funcionamiento del sistema inmune.

En el caso de los pacientes con una infección activa que guardan cuarentena en casa, la dieta debe adaptarse para poder obtener cantidades suficientes de energía, proteínas y otros nutrientes (como vitaminas y minerales) que permitan al cuerpo cubrir las necesidades nutricionales aumentadas por la enfermedad, pero a la vez que sea tolerada por el paciente, que presenta falta de apetito y otras dificultades para la alimentación habitual.

VITAMINA A

Zanahoria, pescado, camote, calabaza, espinaca, melón, lechuga, pimiento rojo, brócoli, papaya, mango maduro, banano, berro, macuy, brócoli, espinaca, güicoy sazón, leche, quesos, yogurt y yema de huevo.

VITAMINA B

Pescado, pollo, carnes, cereales integrales, huevo, camote, banano, papa, aguacate, pistacho, lenteja, espárrago, espinaca, brócoli, mango, lechuga, naranja, tomate, frutos secos, garbanzo y lenteja, alverjas, macuy, espinaca, aguacate y plátano.

VITAMINA C

Guayaba, kiwi, chile pimiento, fresas, naranja, limón, papaya, brócoli, tomate, repollo y mandarina.

VITAMINA D

Pescado, leche fortificada, yogurt fortificado, cereales fortificados y huevo.

VITAMINA E

Frutos secos, aguacate, espinaca, kiwi, calabaza, brócoli, aceite de oliva, mariscos, aceite de maíz y germen de trigo.

ZINC

Carnes, pescado, pollo, lenteja, yogurt, avena, aguacate, mora, arándano, guayaba, melón, kiwi, arveja, espinaca, espárrago, brócoli y hierbas verdes.

SELENIO

Pescado, mariscos, carne de res, huevo, pollo, cereales y pan fortificado.

HIERRO

Cereales fortificados, carne de res, frutos secos, frijol blanco, espinaca, quinoa y espárragos.



GRANOS Y CEREALES

Se recomienda consumir alimentos como arroz, pasta, avena, pan y cereales integrales, ya que son la mejor fuente de fibra y vitaminas del complejo B. Es aconsejable el consumo de legumbres como el frijol, garbanzos y lentejas. Así también, tortilla de maíz.

SEMILLAS

Se puede consumir manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y pepitoria, las cuales se pueden comer solas en una refacción o como ingrediente en alguna preparación.

GRASA

Las grasas buenas se encuentran en aceites vegetales como el de maíz, de canola, girasol y oliva. Además, alimentos como el aguacate contienen ácidos grasos monoinsaturados; el pescado y la soya, ácidos grasos omega 3, que tienen propiedades benéficas en los niveles de colesterol en la sangre.

CARNES, HUEVOS Y LÁCTEOS

Los alimentos de origen animal son una fuente importante de proteína de buena calidad, tienen funciones como la formación de células, regeneración de tejidos y, durante infecciones, como la COVID-19, son importantes para el sistema inmunológico. Se recomienda un consumo mínimo de estos alimentos 3-4 veces a la semana, de preferencia bajos en grasa.

Las carnes de res y pollo son una fuente importante de proteína y minerales como el hierro, potasio, fósforo y zinc; también aportan la vitamina D, fundamental para el sistema inmunológico. Se recomienda incluir al menos de 3 a 4 veces a la semana carne de res o pollo en preparaciones saludables, preferirlas cocidas, hervidas, asadas o al horno.

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Es necesario tomar agua, bebidas claras y refrescos naturales; procurar consumir aproximadamente 3 litros de líquidos por día. También se puede ingerir sales de rehidratación oral recomendadas por la OMS o soluciones de rehidratación.

Aunque no sienta sed, tome agua o líquidos claros cada hora. Cada 15 minutos beba como mínimo de 2 a 4 onzas. Tome bebidas variadas: agua pura, líquidos claros y refrescos naturales.

HIGIENE

Lavarse las manos con agua potable y jabón antes de manipular los alimentos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Deben lavarse con agua y detergente los utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos, así como las vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir los alimentos. Posteriormente, para desinfectarlas, deben sumergirse en agua con 3 gotas de cloro/litro (dejar actuar por 20 minutos).

¿CÓMO SERVIR LOS ALIMENTOS?

Sirva los alimentos con utensilios limpios. La persona que padece de coronavirus debe tener platos, vasos y cubiertos para su uso exclusivo, los cuales no estarán en contacto con otros utensilios.

LAVADO DE UTENSILIOS

Los platos, vasos y cubiertos utilizados por la persona infectada deben lavarse por separado, utilizar guantes, agua caliente y suficiente jabón. Deben almacenarse por separado. Al terminar el lavado, se remueven los guantes y se realiza un adecuado lavado de manos.

USAC APOYARÁ LA ELABORACIÓN DE ASISTENTES RESPIRATORIOS

Los doctores documentaron que los pacientes que han utilizado los dispositivos en una fase temprana tienen probabilidades de recuperación del 80 %.

Aire-USAC es un voluntariado independiente, sin fines de lucro, humanitario, conformado por profesores, estudiantes y personal administrativo de distintas unidades académicas de esta casa de estudios, que ha generado prototipos funcionales de asistentes respiratorios.

Estos dispositivos han sido probados de forma efectiva para atender a pacientes con deficiencias respiratorias provocadas por la enfermedad COVID-19. El objetivo de la iniciativa es satisfacer la alta demanda de este tipo de tratamientos que han tenido resultados positivos.

El Consejo Superior Universitario otorgará un aporte de 300 mil quetzales a Aire-USAC. "El aporte del CSU se traduce en 200 cánulas de alto flujo con sistemas de flujómetro y 25 respiradores artificiales mecanizados, todo esto ya tiene demanda", explicó el Dr. Fernando Cajas, del Centro Universitario de Occidente (CUNOC) e integrante de Aire-USAC.

Fernando Cajas comentó que se dieron 45 asistentes respiratorios al Hospital Roosevelt. Agregó que los

doctores documentaron que los pacientes que han utilizado los dispositivos en una fase temprana tienen probabilidades de recuperación del 80 %.

Un paciente con coronavirus presenta hipoxemia, o sea, disminución de oxígeno en la sangre; por ello, es necesario suministrarlo de forma artificial, para evitar el colapso de los pulmones. "El dispositivo F-ITUGS brinda presión positiva al final de la espiración, evita el colapso alveolar y mejora el transporte o intercambio de oxígeno, lo cual disminuye el esfuerzo en el trabajo respiratorio", explicó el Dr. Juan Pablo Pineda, encargado de atender pacientes en el Hospital Público Pedro Bethancourt, Antigua Guatemala.

Según indicó Cajas, tras recibir el dinero tendrán que fabricar cada uno de los dispositivos, cuando estos estén listos la distribución de la donación de la USAC podría ser así: la mayoría de los asistentes respiratorios irá al Hospital Roosevelt por su alta demanda de aparatos; en ese hospital se tiene contemplado entregar 100 dispositivos. Además, 20 para el Hospital de Antigua



Personal médico y miembros del voluntariado Aire-USAC realizando pruebas con el asistente respiratorio.

Guatemala, que ya cuenta con 10; el Hospital San Juan de Dios tendrá alrededor

de 30; el Hospital Regional de Occidente, 20; y el resto de dispositivos será para el

hospital de pacientes con la enfermedad COVID-19 en Quetzaltenango.

LA CIFRA

45

sistemas

de apoyo respiratorio y 2 asistentes respiratorios, tipo ambu mecanizados, han sido entregados a la fecha, por Aire-USAC a los hospitales nacionales.

10%

de infectados

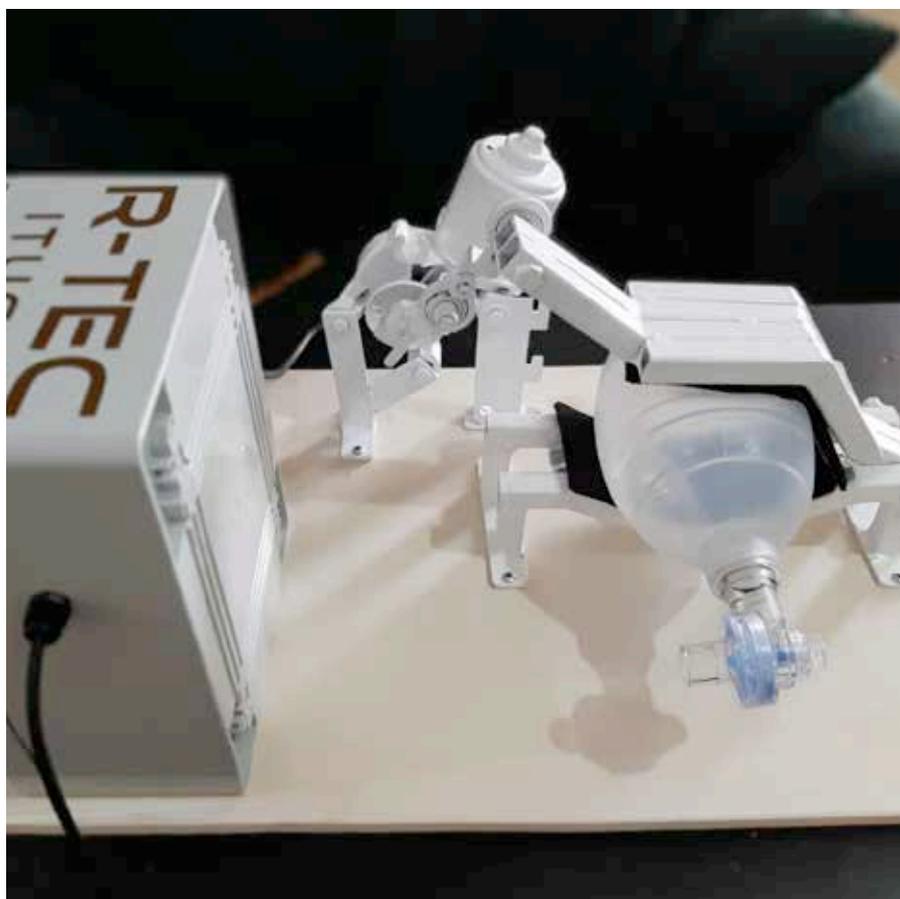
podría necesitar respiradores mecánicos y, aproximadamente, un 50 % requeriría cánulas nasales.

Al cierre

de esta edición la donación en efectivo se encuentra en trámites administrativos.



Asistente respiratorio F-ITUGS creado por Aire-USAC.



El respirador mecanizado R-Xela está siendo usado por personas en estado crítico.

REGLAMENTO EMITIDO POR LA PRESIDENCIA AFECTA A LA POBLACIÓN VULNERABLE

El acuerdo gubernativo que regula el Decreto No. 15-2020 debe ser declarado inconstitucional, según el análisis jurídico realizado por una comisión a solicitud del Consejo Superior Universitario.

La comisión hizo un análisis jurídico, económico y social del reglamento publicado en el Acuerdo Gubernativo 74-2020, que regula el Decreto No. 15-2020, en el cual se detectó una serie de anomalías. El documento también contiene los hechos que antecedieron la aprobación del decreto y las repercusiones que tiene el reglamento para la población más vulnerable.

La comisión que analizó el Decreto No. 15-2020 está integrada por seis profesionales de la Facultad de Ciencias Económicas, Escuela de Ciencia Política, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales: M. Sc. Juan Francisco Flores, Dr. Henry Osmín Almengor, Lic. José Amílcar Velásquez, Lic. José Alfredo Aguilar, M. Sc. Pedro Miguel Prado y Licda. Rosaura Ermelinda Raguex.

El análisis de la USAC destaca que el Acuerdo Gubernativo 74-2020 es inconstitucional, porque rebasa notoriamente el espíritu de la ley: "Este reglamento incluye parámetros, limitaciones y prohibiciones para determinados sectores de la sociedad de forma subjetiva, premiando el interés económico de los prestadores de los servicios".

ANTECEDENTES

El pasado 21 de mayo fue publicado en el Diario Oficial el Decreto No. 15-2020, del Congreso de la República, que garantiza el acceso a servicios básicos para la población más afectada por la pandemia.

Sin embargo, el Acuerdo 74-2020, emitido por el presidente Alejandro Giammattei y publicado el 29 de mayo, que tiene como fin regular el contenido de la ley mencionada, contraviene el espíritu de protección social que contempla la misma.

El Decreto No. 15-2020 establece que los usuarios que se encuentran en situación de vulnerabilidad, como familias guatemaltecas, micro, pequeñas y medianas empresas, no pueden ser afectadas con el corte del suministro de servicios básicos (agua, energía eléctrica, internet y cable). No se establecen parámetros, prohibiciones o limitaciones para el uso de los mismos; únicamente se requiere la celebración de un convenio de pago.



La disposición presidencial impide la continuidad de los servicios básicos, así como el cable e internet



De acuerdo con la ley, las personas afectadas únicamente necesitan realizar un convenio de pago para que los servicios no sean suspendidos.

PDH ACCIONÓ

El procurador de Derechos Humanos planteó una acción de inconstitucionalidad parcial en contra del Reglamento del Decreto 15-2020, el cual contraviene el espíritu de la ley que busca proteger al usuario. Ahora la Universidad de San Carlos de Guatemala analiza acuerpar este proceso con

la figura de tercero interesado o como amicus curiae (amigo del tribunal), con el fin de presentar el análisis jurídico a la Corte de Constitucionalidad.

ILEGALIDADES

El artículo 183, literal e) de la Constitución, faculta al presidente para sancionar reglamentos

que den estricto cumplimiento a las leyes, sin alterar su espíritu. Estas son las irregularidades que presenta el Acuerdo Gubernativo 74-2020, según el análisis jurídico realizado:

1. Excluye a personas o familias que no estaban al día en los pagos al iniciar el estado de calamidad.

2. Establece plazos que no están regulados en la ley bajo análisis.
3. Exige requisitos para acceder a los convenios de pago y evitar la suspensión del servicio de energía eléctrica.
4. Fija un máximo de consumo de agua potable, energía eléctrica, telefonía y concede la facultad a las empresas prestadoras de servicio para reducir los planes contratados, sin ningún criterio técnico, sustentando tales decisiones en la discrecionalidad de las empresas, aún cuando el usuario tenga un contrato pospago.

Lo anterior evidencia la inconstitucionalidad del reglamento aludido, pues menoscaba clara y abiertamente el espíritu del Decreto 15-2020 del Congreso de la República de Guatemala.

EL LARGO CAMINO PARA SU APROBACIÓN

1. El Decreto 15-2020 se aprobó de urgencia nacional el 3 de abril de este año en sesión plenaria del Congreso, con la votación favorable de 141 diputados.
2. El decreto fue remitido al Ejecutivo para que el presidente lo sancionará el 29 de abril; tras 26 días de tener el decreto en su poder, Alejandro Giammattei lo vetó, expuso que estaba de acuerdo con el espíritu de la ley, pero no con su forma y envió una nueva propuesta al Congreso.
3. Un día después el Congreso rechazó el veto presidencial y ordenó al presidente de la República a sancionar y publicar el decreto fijando un plazo de veinte días.
4. El 3 de mayo, el presidente, en cadena nacional, anunció un acuerdo con las empresas distribuidoras de energía eléctrica y las compañías telefónicas, con el objetivo de garantizar los servicios básicos a la población.
5. El 20 de mayo venció el plazo fijado por el Congreso para que el presidente cumpliera lo aprobado por los diputados, por lo que la Junta Directiva del Legislativo se reunió y emitió el Acuerdo 12-2020, para que fuera publicado el Decreto 15-2020 en el Diario Oficial.

DIRECTORIO

Periódico de la USAC

Universidad de San Carlos de Guatemala, División de Publicidad e Información, Edificio de Rectoría, 3º nivel, Of. 310, Ciudad Universitaria. Teléfono: 2418-9638 periodicodelausac@gmail.com

M.Sc. Murphy Paiz Recinos
Rector

Arq. Carlos Valladares Cerezo
Secretario General

M.Sc. Francis Urbina
Jefa División de Publicidad e Información

M. Sc. Ingrid Cárdenas
Coordinadora del Periódico de la Usac
/Redacción y estilo

Claudia Rodríguez
Corrección

Lic. Edwin Medina, Edson Lozano
Reporteros

Fotografía a cargo del
equipo de redacción

Amílcar Herrera
Diseño y diagramación

LA EDUCACIÓN EN LÍNEA: UN DESAFÍO Y UNA REALIDAD

Con el fin de salvaguardar la vida, la Universidad de San Carlos de Guatemala ha determinado que las clases teóricas del segundo semestre del 2020 serán impartidas en línea.

La pandemia ha acelerado diversos procesos de readecuación educativa, por lo que la incursión de los sistemas académicos universitarios en las plataformas web se ha vuelto común en todo el mundo.

La USAC, pese a que contaba con una política de virtualidad en su metodología de educación, debió agilizar su implementación, lo cual ha sido un reto. Sin embargo, en la era actual, la educación virtual será una realidad.

Para Alberto García, director general de Docencia (DIGED), uno de los principales desafíos que enfrenta la academia es la capacitación para el uso de herramientas tecnológicas; esto se logrará con actividades asertivas orientadas hacia la educación a distancia de calidad, indica.

Para poder generar soluciones inmediatas en el segundo semestre, la universidad adquirió la ampliación de un espacio en la nube, lo que permitirá almacenar y acceder a información y programas de apoyo a la formación del docente, así como conferencias de educación crítica.



El Consejo Superior Universitario estableció una política de calidad académica que incluye la virtualidad.

Además, la DIGED ha generado Webinars y capacitaciones virtuales para

apoyar a los docentes en el desarrollo de las clases en línea para todas las unidades académicas.

Al finalizar el primer semestre de este año, la administración central realizó una encuesta a estudiantes y docentes para determinar qué aspectos deberían fortalecerse para avanzar adecuadamente hacia la virtualidad.

El Arq. Carlos Valladares, secretario general de esta casa de estudios, explicó que, como resultado, el Consejo Superior Universitario estableció una política de calidad académica que incluye la virtualidad, con lo cual se logró la aprobación de un nuevo campus virtual para la USAC y un sistema de gestión de aprendizaje donde tendrán acceso los docentes de la universidad.

Para el catedrático de la

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales René Arturo Villegas, es determinante que el docente busque nuevas formas de generar conocimiento. "La clase presencial no es posible por motivos de salud, los profesores tenemos que adaptarnos a la clase virtual; es necesario que los estudiantes y docentes se comprometan con esta modalidad para garantizar un aprendizaje de calidad", expresó.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Problemas de conectividad, capacitación, mejora de los materiales y métodos de estudio son algunas inquietudes expuestas en la encuesta realizada. La DIGED, para solventar esta problemática, generó el plan de contingencia de la Red de Apoyo Digital Docente (RAD) a partir del 16 de

LA CIFRA

6,383

catedráticos

se han capacitado con el método de la Red de Apoyo Digital Docente.

marzo del año en curso.

Se iniciaron distintas estrategias tecnológicas para una solución alternativa. "Nos ha permitido seguir brindando los servicios educativos en la USAC; esto, frente a la suspensión de las clases presenciales, el uso de Sistema de videoconferencias (clases en vivo) con Google Meet, Cisco Webex y aulas virtuales con la plataforma Moodle a más de 30 unidades académicas. Se ha capacitado a 6,383 docentes mediante 21 diferentes actividades, como cursos, talleres, foros, simposios, etc.", informó Alberto García.

El Arq. Carlos Valladares enfatiza la necesidad de ser positivos y seguir actualizándose. "Seamos optimistas, vamos a salir de esto, la

virtualidad nos ha dejado un nuevo campo de aprendizaje. Los docentes deben mantener el compromiso de humanizar la virtualidad y hacer flexible su proceso de enseñanza".

LABORATORIOS SON SUSPENDIDOS

El pasado 29 de julio el Consejo Superior Universitario resolvió que en lo que resta del 2020 no habrá clases presenciales, informó el Rector Ing. Murphy Paiz, quien agregó que tampoco se retomarán los laboratorios, ya que existe un alza de contagios y se busca resguardar la vida de los trabajadores y estudiantes.

LAS ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS CONTINÚAN

Aunque el segundo semestre de clases teóricas sea completamente en línea, algunas gestiones administrativas en la universidad se siguen realizando con normalidad. El personal de las diferentes dependencias universitarias ha cambiado la modalidad de trabajo y, por ello, los procesos continúan, un ejemplo es el trámite de títulos.



Los estudiantes deben estar pendientes de las clases virtuales que se impartirán durante este semestre.

RETOS

Una de las unidades que han presentado mayor dificultad en su adaptación a la virtualidad es la Facultad de Odontología, teniendo en cuenta que estudiantes y docentes de esta disciplina trabajan directamente sobre la boca, un área que facilita el contagio del coronavirus.

SANCARLISTA OBTIENE THE DIANA AWARD 2020

» The Diana Award es el mayor reconocimiento que se entrega a los jóvenes por su activismo humanitario y social; este premio, organizado en Inglaterra, fue otorgado a Andrea Lourdes López Véliz por su trayectoria en proyectos de juventud y empoderamiento de mujeres en una fundación, así como la creación de un instituto que vela por estas temáticas. Debido a la pandemia, esta vez la ceremonia se llevó a cabo de manera virtual. La sancarlista comenta que la USAC le abrió las puertas a la conciencia social para sembrar sueños en otros jóvenes.



Andrea Lourdes López Véliz se esfuerza por tener un impacto positivo en la vida de los jóvenes guatemaltecos.

Andrea Lourdes López Véliz es una feminista que se esfuerza por tener un impacto positivo en la vida de los jóvenes guatemaltecos. Desde los 17 años ha sido voluntaria en diferentes comunidades para trabajar en temas como la desigualdad y violencia de género; ahora da continuidad a la solución de estas problemáticas al dirigir un proyecto con agenda feminista.

Hace unos días fue notificada de que había sido la ganadora del premio. Este reconocimiento fue establecido en memoria de Diana,

princesa de Gales; es otorgado por la organización **The Diana Award**, con el apoyo de sus dos hijos. El galardón se creó con la convicción de que los jóvenes tienen el poder de cambiar el mundo y los motiva a implementar acciones positivas en sus comunidades.

La ceremonia se ha llevado a cabo durante 20 años de manera presencial, pero esta vez no fue posible debido a la pandemia, por lo cual el evento se realizó de forma virtual en el link <http://www.diana-award.org.uk/> (ingresar en la pestaña "Watch the Ceremony";

en el minuto 33:46, participa Andrea).

Conversamos con Andrea por teléfono, desde España nos cuenta sobre su trayectoria y cómo fue seleccionada. A sus recién cumplidos 25 años, además de su idioma natal, que es el español, domina el inglés y el francés.

Estudió dos carreras simultáneas: Sociología en la Escuela de Ciencia Política de la Universidad de San Carlos de Guatemala, donde está pendiente de aprobación de tesis y graduación; y culminó la Licenciatura en Investigación Criminal y Forense en la Universidad Rafael Landívar.

Actualmente se encuentra cursando el Master en Estudios de Mujeres y Género, GEMMA, Erasmus Mundus, beca que ganó para estudiar en la Universidad de Granada, España.

Es directora del Instituto de Investigación de Género y Empoderamiento de Juventudes, así como directora de Proyectos de Juventud de la Fundación Oxlajuj N'oj en Guatemala, donde inició su labor a los 17 años. Esta es una fundación de carácter privado, no lucrativa, apolítica, no partidista, con fines de proyección social y asistencia humanitaria; fueron ellos quienes la postularon por su trabajo de carácter social al galardón **The Diana Award 2020**.

"La USAC me hizo querer devolver un poco de lo mucho que recibí, no todas las universidades aportan esa conciencia social. Además, la Fundación Oxlajuj N'oj ha sido un puente que me ha permitido seguir trabajando por la juventud y las mujeres, empoderando desde una perspectiva feminista.

Hay cosas que no tienen precio, como sembrar sueños en otros. Es un honor, estoy agradecida, esto me motiva a seguir accionando por las juventudes y seguir aportando mi granito



Andrea ha promovido la investigación en metodologías feministas mediante cursos formativos.

de arena para poder transformar la realidad de Guatemala; hay mucho por hacer", afirmó Andrea.

PROCESO DE NOMINACIÓN

Los ganadores son presentados por adultos que conocen a jóvenes con capacidad profesional y reconocen sus esfuerzos como una contribución positiva a la sociedad. En total, 48 jóvenes de Inglaterra y otros países recibieron el premio.

A través de un riguroso proceso de nominación, los ganadores tuvieron que demostrar el impacto de su contribución en cinco áreas clave: visión, impacto social, inspiración a otros, liderazgo juvenil y viaje de servicio.

Hay trece paneles de jueces que representan a cada región o nación del Reino Unido y otros tres paneles que representan a los demás países.

Cada panel consta de tres jueces; un joven, un profesional de educación o trabajo juvenil y un representante comercial o gu-

bernamental. Los paneles tienen como propósito principal determinar qué nominaciones de cada región o nación y país recibirán el Premio Diana.

Las nominaciones se juzgan utilizando la guía de criterios y la guía de calificación que se han creado para medir la calidad de la acción social juvenil.

Andrea explica que alguien debe nominar al premio y fue la fundación quien efectuó la solicitud e hizo llegar toda la papelería correspondiente. "La postulación se dio por el trabajo de voluntariado que he realizado desde hace algunos años por proyectos sociales y humanitarios".

Algo que resaltó dentro de la postulación fue el proyecto que se crea en 2018, denominado "Juventud y Mujeres", de la Fundación Oxlajuj N'oj, donde se plan-

tean acciones para comunidades indígenas, con temáticas como prevención de violencia de género, educación sexual, empoderamiento y feminismos; así como diseño de talleres y foros.

También destacó la creación del Instituto de Género y Empoderamiento de la Juventud, el cual monitorea equipos de investigación, evalúa propuestas de investigación, revisión teórica y escrita. Asimismo, brinda cursos formativos de metodologías feministas a integrantes de los equipos de investigación del instituto y público en general.

Las labores mencionadas fueron determinantes para que la sancarlista obtuviera el premio, ya que se está trabajando una agenda con enfoque de género bajo una perspectiva feminista y con ello se promueve el objetivo de desarrollo sostenible número 5.

ALGUNOS LOGROS

- **Curso de Especialización CEDAW y Derechos de Mujeres, Universidad de Toronto-Instituto de Mujeres de Derechos.**
- **Diplomado Superior, Curso de Especialización en Prevención de Violencia Sexual. FLACSO GUATEMALA. Acreedora de una beca completa.**
- **Diplomado en Innovación Política, Proyecto IREX USAID (Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional), acreedora de una beca.**
- **Programa de Formación Política con Vos por los Cambios. Organización Juvenil Con Vos.**
- **Foro Iberoamericano de Juventud 2018, Jóvenes Iberoamericanos y Fundación Esquipulas.**
- **Diplomado en Formación Legislativa y Participación Ciudadana, Instituto Holandés y LEGIS.**
- **Curso en línea de Amnistía sobre Derechos Humanos. Amnistía Internacional.**
- **Cursos libres de género y derechos de las mujeres. Universidad de San Carlos de Guatemala.**
- **Encuentro Latinoamericano de Defensoras de los Derechos Sexuales. Red Lac. Bolivia 2019.**
- **Mujer Líder y Emprendedora Social, Organización Mundial Democrática. Perú, 2019.**

HA SIDO MIEMBRO DE DIVERSAS ORGANIZACIONES CIVILES:

- **Voluntaria de Con Vos y Observatorio Contra el Acoso Callejero (OCACGT).**
- **Miembro de la Junta Directiva, Fundación Oxlajuj N'oj.**
- **Miembro de Jóvenes Iberoamericanos.**
- **Miembro de Red Mundial de Jóvenes Políticos.**
- **Miembro de Alianzas por el Planeta.**
- **Participación en voluntariados académicos y sociales.**



Es directora del Instituto de Investigación de Género y Empoderamiento de Juventudes, así como directora de Proyectos de Juventud de la Fundación Oxlajuj N'oj.

EL EMPRENDIMIENTO COMO FUENTE DE INGRESOS

Las adversidades de la pandemia pueden convertirse en oportunidades de emprendimiento para obtener ingresos, por lo que es necesario identificar las necesidades actuales de la población y reinventar el funcionamiento de los negocios.

De acuerdo con el Monitor Global del Emprendimiento, 2 millones de guatemaltecos generan ingresos mediante negocios y, ante las secuelas económicas que ha dejado la pandemia, el emprendimiento puede constituirse en una importante fuente de trabajo.

Para que un emprendimiento pueda rendir beneficios debe adaptarse a los requerimientos tecnológicos y logísticos adecuados. Actualmente los emprendimientos deben ser creativos para reinventarse y atender las necesidades más recurrentes de la población. Un ejemplo de ello son las

empresas de la Comisión de Hecho a Mano de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT), quienes reorientaron sus negocios hacia la elaboración de mascarillas reutilizables con textiles nacionales.

Según expone la Ing. Mirna Ayala, coordinadora de Emprede USAC, existen distintos ámbitos en los cuales pueden desarrollarse los emprendimientos; entre estos se encuentra la limpieza, salud, medicina natural, recreación y agroindustria.

Como recomendaciones que la profesional da a los em-

prendimientos consolidados o a quienes buscan iniciar un negocio, está invertir en marketing digital para que los productos sean conocidos por una mayor cantidad de personas, mantener precios económicos y productos de calidad.

Otro aspecto que destaca es el fortalecimiento de la logística. Esto implica un adecuado manejo de la mensajería para que los productos puedan llegar puntualmente a su destino, un servicio personalizado de atención al cliente y que los productos tengan garantía; estas cualidades representan una ventaja con respecto a los grandes comercios.

Emprende USAC

Este es un movimiento que fomenta la cultura de emprendimientos sostenibles para elevar el nivel de vida de los estudiantes. Como parte de su quehacer está la formación de emprendedores, integración de equipos multidisciplinarios, intercambios con pequeños productores y distintas instituciones, generación de emprendimientos familiares, organización de ferias de emprendimiento, encuentros permanentes entre mentores y emprendedores.

Actualmente Emprede USAC está planificando actividades de tutoría virtual, las cuales aproximadamente iniciarán en septiembre. Para estar al tanto de los eventos, visita la página <http://www.lauemprede.com.gt/> y Emprede USAC, en Facebook.



Emprende USAC es una iniciativa que brinda formación para iniciar pequeños negocios.

Community manager



Recientemente la venta por internet se ha constituido en una importante fuente de trabajo.

Este trabajo se basa en la construcción y administración de una comunidad virtual. Quienes ejercen esta labor se encargan de gestionar las marcas para que sean conocidas por el público; asimismo, buscan que los clientes se identifiquen con la marca y que exista un vínculo satisfactorio entre ambos.

Debido a la creciente generación de emprendimientos y el traslado de los comercios físicos a la modalidad virtual, se requiere de personal que facilite el crecimiento de los mismos.

Las áreas de trabajo para el community manager incluyen el diseño de estrategias, gestión de comunidades, atención al cliente, analítica web, gestión de crisis, evaluación y establecimiento de procesos y proyectos.

Mensajería

El ritmo de crecimiento del comercio en línea ha sido acelerado durante la pandemia. Según un estudio de Kantar World Panel (una empresa mundial de consultoría), en Latinoamérica ascendió en un 387 %, por lo que el servicio de mensajería se torna esencial para la entrega de los productos.

Debido al confinamiento y la reducción de los horarios para movilizarse, existe gran demanda de envíos a domicilio. Esto provocó que los negocios físicos se readecuaran para mantener sus servicios, un ejemplo es Uber Eats, que actualmente tiene mil asociados en el país.

La mensajería se convirtió en una potente fuente de trabajo, ya que se necesita de la misma para suplir las necesidades de la vida cotidiana: compras del supermercado, alimentación, artículos de farmacia y otras.

Por el trato constante con distintas personas, quienes se dedican a la mensajería deben tomar en cuenta estrictos lineamientos de higiene para evitar el contagio de la enfermedad COVID-19. Entre algunas medidas se encuentran:

- No tomar pedidos de forma presencial (estos deben ser solicitados vía telefónica o por internet).



El servicio de mensajería es indispensable para los negocios digitales.

- Evitar manipular dinero en efectivo y, de no ser posible, desinfectarlo con alcohol de 70 grados.
- No asistir al trabajo si se presentan síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, también se deberá consultar con el médico.
- Utilizar mascarilla.
- De ser posible, realizar las entregas sin contacto y dejarlas en la puerta del destinatario.
- Mantener una distancia de un metro con las personas que sea necesario hablar.
- Evitar el contacto de las manos con los timbres o las manijas de las puertas; de ser posible, utilizar el hombro, codo o antebrazo para ello.
- Tratar de no intercambiar lapiceros u otras herramientas con los clientes.
- Mantener toallitas desechables para desinfectar las superficies del transporte que se tocan con frecuencia, como la palanca, timón y manijas de las puertas.
- Limpiar bolígrafos y otros utensilios si se han intercambiado con los clientes.
- Desinfectarse las manos con alcohol después de cada entrega.



Creación de huertos

Instalar un huerto en la casa tiene ventajas como reducir gastos en la compra de alimentos, además de contar con productos frescos y de calidad. Desde la perspectiva de emprendimiento, puede ser un ámbito de trabajo en cuanto a la provisión de productos agropecuarios, diseño e instalación de huertos.

¿CÓMO CREAR UN HUERTO?

1. Determinar el tipo de especies, necesidades de espacio, requerimientos de sombra y sol de las plantas.
2. Medir y conocer el área que se utilizará: largo, ancho y altura.
3. Conocer la forma general de las plantas, si son altas, bajas o enredaderas.
4. Seleccionar el mobiliario que se utilizará: estanterías, macetas, cajones, tutores, tierra y fertilizantes. Para el diseño debe tomarse en cuenta dónde se colocará cada elemento. Pueden utilizarse recipientes reciclados, pero si son transparentes, deben cubrirse con aluminio o pintarse con un color oscuro para que las raíces se desarrollen adecuadamente.
5. Para que el huerto sea visualmente agradable es necesario incluir una variedad de tamaños y criterios de ritmo que permitan alternar los elementos.
6. El espacio debe contar con dimensiones adecuadas, iluminación y ventilación.

CUIDADO DE LAS PLANTAS

De acuerdo con los tipos de especies que se siembren, existen distintos cuidados que deben considerarse; a continuación se describen algunos de estos:

¿CÓMO CONSEGUIR LAS PLANTAS?

La opción más común es comprar las semillas en el su-

permercado; sin embargo, también pueden extraerse de las mismas verduras.

En el caso de la cebolla, se realiza un corte de manera que quede un tercio a partir de la raíz, se deja secar la superficie superior, posteriormente se siembra la base en un contenedor y nacerán dos o más cebollas; cuando esto ocurra, es necesario separar sus raíces. Los nabos, zanahorias y remolachas se obtienen de la misma forma; pueden colocarse en un recipiente con agua para que crezcan las raíces y después sembrarlas.

Para producir lechugas, se retiran las hojas y se deja únicamente el centro, la base se coloca en un recipiente con agua para que crezcan las raíces y luego se siembra en la tierra.

El chile pimiento puede cortarse a la mitad y servir como contenedor, al cual se le coloca tierra y posteriormente nacen las plantas, que después se trasladan a un recipiente.

Los tomates se cortan en rodajas, se introducen en un contenedor, se cubren con tierra y se riegan. Finalmente, al recipiente se le coloca una tapadera; de esta forma empezarán a crecer las plantas.

RIEGO

El riego puede realizarse de forma manual, utilizar aspersores y, si esto no es posible, existe la técnica de riego solar, esta consiste en cortar la parte de abajo de un envase grande, con el cual se cubre un recipiente abierto más pequeño que contiene agua, la evaporación permitirá que el agua se deslice por el contorno del recipiente grande y llegue a las raíces de las plantas.

HORAS DE LUZ

Esta es la cantidad de sol que necesitan las plantas:

- **4 horas:** espinaca, arúgula y hierbabuena.
- **6 horas:** acelga, brócoli, zanahoria, rábano, remolacha, lechuga, papa, ajo, cebolla y albahaca.

- **8 horas:** tomate, chile pimiento, berenjena, melón, sandía, pepino, frijol, maíz y ayote.

Si se quiere aprovechar al máximo el sol, ubicar el huerto en la parte sur; en el este y el oeste hay menos luz y la parte norte no se recomienda porque la iluminación es reducida.

CANTIDAD DE TIERRA SEGÚN LAS ESPECIES

- **5 litros:** fresas, albahaca, perejil, urúgula, cebollín, cebolla y lechuga.
- **10 litros:** rábanos, remolacha, acelga, espinaca, nabos, apio y zanahoria.
- **15 litros:** repollo, chile pimiento, col de Bruselas, tomate y ajo.
- **20 litros:** tomate, alverja, brócoli, chile pimiento, coliflor, papa, pepino, calabacín, berenjena y puerro.
- **40 litros:** melón, sandía, maíz y calabazas.

El sustrato puede prepararse con una parte de tierra, una de arena y una de fibra de coco; también con una parte del material obtenido de la abonera o tierra y una de arena; o seis partes de tierra negra o de abonera, tres partes de arena y una de ceniza.

GESTIÓN DE PLAGAS

Para controlar las plagas de caracoles y babosas puede colocarse ceniza alrededor de las plantas, otra opción es enterrar un vaso de cerveza o eliminarlas en la noche, ya que es cuando salen.

Contra los áfidos puede utilizarse jabón, puesto que este destruye el exoesqueleto y los mata. Asimismo, pueden colocarse plásticos amarillos con aceite.

También existen enemigos naturales que contribuyen a mitigar las plagas. Para favorecer la aparición de insectos benéficos pueden sembrarse flores umbela. Asimismo, son favorables las flores de zanahoria, cilantro, eneldo y anís.





Remodelación del Polideportivo

Se **cambiará** la superficie del pavimento por material PVC con refuerzo de fibra de vidrio. Además, se realizó mantenimiento preventivo y reparación del sistema de tableros, así como de la cubierta del gimnasio, dentro del Polideportivo. La colocación de la duela permitirá que el equipo de baloncesto pueda utilizar el gimnasio como sede para los encuentros deportivos de liga mayor.



Comedores de ardillas

La **administración** central colocó 25 comedores de ardillas, estos se encuentran distribuidos en todo el campus central, ajustados en los árboles, con el propósito de preservar esta especie que vive en las áreas verdes de la ciudad universitaria.



Recuperación de espacios

Al **lado** de los edificios S-2 y S-5 se recuperan espacios para que al retorno de actividades los estudiantes encuentren más áreas verdes; por ello, se han mejorado los encaminamientos, instalado espacios de convivencia y renovado los espacios de jardín.



Gimnasio al aire libre

En **total** fueron instalados 5 gimnasios al aire libre, están listos para ser utilizados al retorno de las actividades normales. Los podrás encontrar en distintas ubicaciones: en el estadio, al lado de la ciclovía, al exterior del edificio S-2, CALUSAC y enfrente del Fab Lab.



Cubiertas para puestos de actividad comercial

Se **colocaron** cubiertas de policarbonato en todo el encaminamiento que será utilizado por la actividad comercial, para así resguardar a los vendedores de las inclemencias del tiempo y preservar los productos.



Espacios deportivos

La **cancha** que está entre los edificios S2- y S-3 fue pintada y se le dio mantenimiento a los tableros, esto mismo se realizará en la cancha que se encuentra en CALUSAC.