



# Estudiantes siguen atendiendo a la población



El Centro Universitario de Occidente inició el segundo semestre con servicios especializados de odontología. **Pág. 8**



La carrera de Odontología da seguimiento a la proyección social como uno de los principios básicos de su quehacer. Actualmente sus servicios constituyen un importante apoyo para la población de Occidente; en promedio, los estudiantes y docentes atienden a diario a 45 personas.

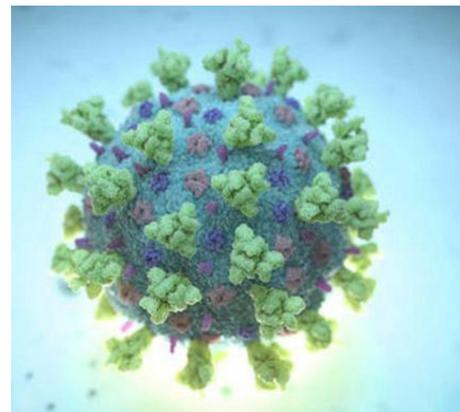
## CONOCE LAS VENTAJAS DE ESTUDIAR EN CALUSAC

Esta unidad académica brinda posibilidades de obtener mejores oportunidades laborales, movilidad académica y becas mediante el aprendizaje de idiomas. **Pág. 6**



## SUBVARIANTES BA.4 Y BA.5 EVADEN LA INMUNIDAD

Las mutaciones de ambos sublinajes provocan que los anticuerpos creados por las vacunas y naturalmente no combatan la enfermedad, se requiere fortalecer las medidas de bioseguridad. **Pág. 12**



# Segundo semestre seguirá en modalidad virtual

La Universidad de San Carlos de Guatemala ha determinado que las clases continuarán siendo impartidas a distancia durante los próximos seis meses.

 Por Ingrid Cárdenas, foto de archivo

## Inscripciones en línea

Están dirigidas a estudiantes con matrícula registrada.

El proceso se llevará a cabo las 24 horas del día a través del siguiente enlace:

[portalregistro](#)

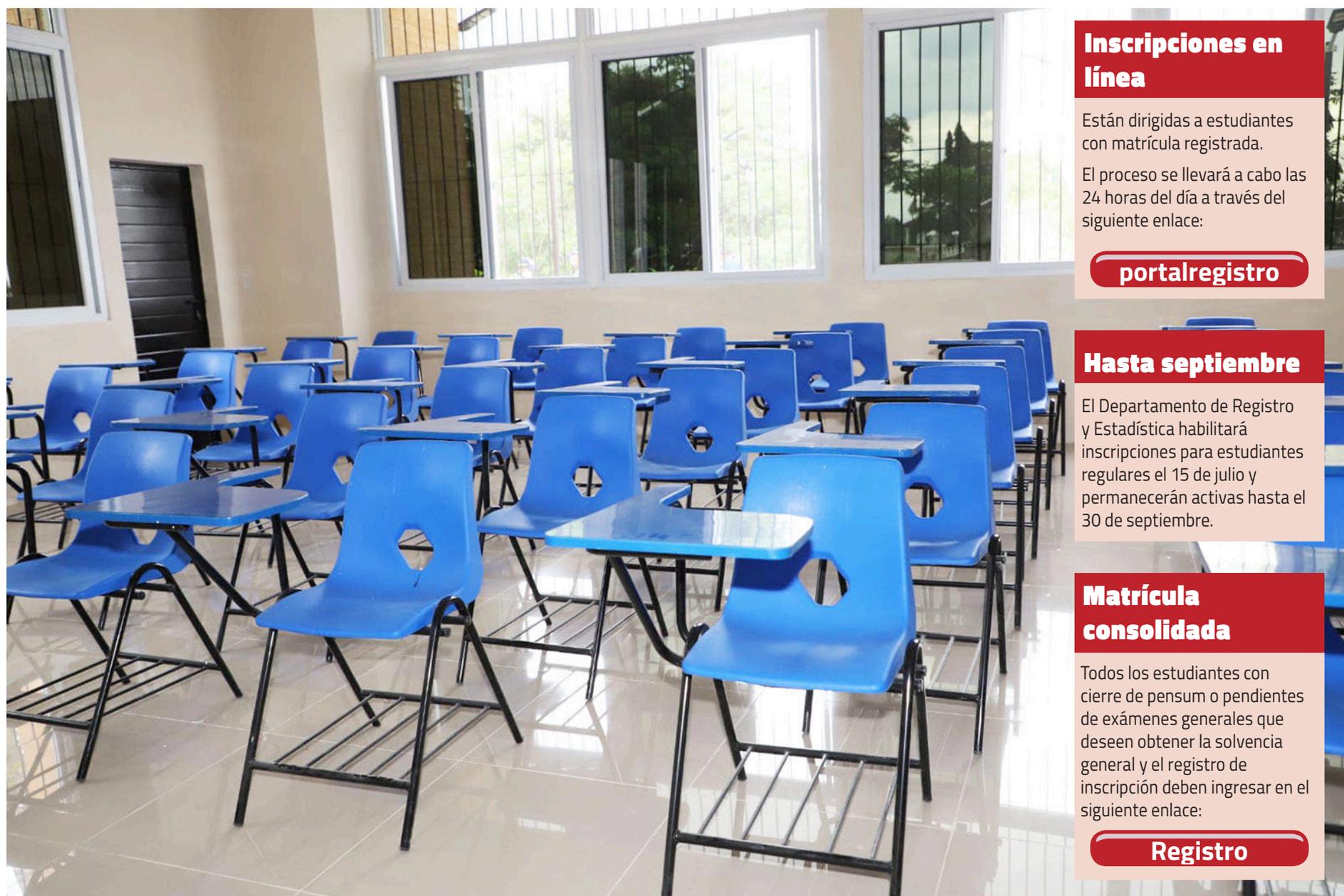
## Hasta septiembre

El Departamento de Registro y Estadística habilitará inscripciones para estudiantes regulares el 15 de julio y permanecerán activas hasta el 30 de septiembre.

## Matrícula consolidada

Todos los estudiantes con cierre de pensum o pendientes de exámenes generales que deseen obtener la solvencia general y el registro de inscripción deben ingresar en el siguiente enlace:

[Registro](#)



Con el fin de resguardar la salud de los estudiantes, personal docente y administrativo ante el incremento de casos de la enfermedad COVID-19 en el país, el Consejo Superior Universitario (CSU) acordó en la sesión celebrada el 16 de junio de este año autorizar que las clases teóricas continúen en modalidad virtual tanto en las unidades académicas de régimen semestral como anual.

En consecuencia, el personal encargado impartirá la docencia mediante el teletrabajo y dejará constancia del mismo con la elaboración de informes, cuya periodicidad

definirá cada órgano directivo, según establece el inciso 7.1, del Acta No. 21-2022.

Como excepción, los exámenes parciales, finales y de recuperación podrán realizarse de forma presencial con previa autorización del órgano de dirección correspondiente.

El punto B del documento también faculta a las juntas y consejos directivos de las diferentes unidades académicas y administrativas evaluar el retorno a la presencialidad para el desarrollo de laboratorios docentes prioritarios y significativos, prácticas docentes, Ejercicio Profesional Supervisado (EPS), laboratorios de investigación y servi-

cio, exámenes privados y públicos, así como labores que no pueden ejecutarse de forma remota.

En cuanto a las prácticas supervisadas, los profesores responsables de estas deben asegurarse de que los lugares donde se realizan cumplan con las condiciones necesarias para prevenir la enfermedad del COVID-19.

Para el desarrollo de todas las actividades universitarias, el CSU, desde el inicio de la pandemia, creó un protocolo de bioseguridad con medidas para proteger a toda la comunidad sancarlista, entre las cuales está el distanciamiento social, la limitación

del aforo y el escalonamiento de jornadas laborales.

Cabe recordar que la USAC contaba con una política de virtualidad como parte de su metodología educativa; con la llegada de la pandemia, esta casa de estudios asumió el reto de agilizar su implementación y, actualmente, la educación virtual es una realidad.

La actual administración del M. A. Walter Mazariegos busca emprender acciones que disminuyan al máximo las posibilidades de contagio dentro de los ambientes universitarios.

# Autoridades universitarias son nombradas

En una reunión del Consejo Superior Universitario (CSU), el pasado 1 de julio se llevó a cabo el nombramiento de los profesionales que estarán a cargo del quehacer de esta casa de estudios durante un año.

 Por Ingrid Cárdenas



## Directores

- **Directora de Asuntos Jurídicos/** Licda. Astrid García
- **Biblioteca César Brañas/** Lic. Luis Herrera
- **Casa Flavio Herrera/** Lic. Ondina Isabel Mejicanos
- **Centro Cultural Santo Tomás de Aquino/** Lic. Maritza Moreira
- **Coro Universitario/** Lic. Edgar Muñoz

## Coordinadores

- **Sistema de Ubicación y Nivelación/** Ing. Guippy Jeannira Menéndez Pérez
- **Estudiantina Universitaria/** Lic. Pantaleón David Yupe Perén
- **EPSUM/** Lic. Flor de Abril Estrada
- **Museo Universitario/** Lic. Carolina Castillo
- **Coordinador general de Información Pública/** Lic. Gladys Mercedes Cirraiz Morales (coordinadora)
- **Coordinadora general de Cooperación Internacional y Relaciones Internacionales/** M. A. Olga María Moscoso Portillo
- **Coordinador general del Sistema de Estudios de Postgrado/** Dr. Jorge Ruano Estrada
- **Coordinador general de Planificación/** Arq. José Edy Popa Ixcot

## Jefes

- **Departamento de Caja Central/** Lic. Francisco Peralta
- **Departamento de Procesamiento de Datos/** Ing. Marco Antonio Fuentes
- **Departamento de Presupuesto/** Lic. Juan Alberto Pérez Mach
- **División de Servicios Generales/** Arq. Milton Giovanny Fuentes López
- **Departamento de Registro y Estadística/** Ing. Bryan Otto Fuentes Paz
- **Biblioteca Central/** Lic. Gloria Juárez Chuegüen
- **División de Bienestar Estudiantil Universitario/** Dr. Edwin Marino Salazar Díaz
- **Sección de Orientación Vocacional/** Marco Horacio Ramazzini González
- **División de Protocolo/** M. Sc. Shirley Mariana Gramajo Toledo
- **División de Publicidad e Información/** Lic. Edwin Alejandro Medina Morales
- **División de Administración de Recursos Humanos/** M. Sc. Erick Estuardo Tejeda Bonilla
- **Departamento de Seguridad Universitaria/** Lic. Ronnie López

De conformidad con lo establecido en el **artículo 11, literal "n"**, del Estatuto de la Universidad de San Carlos de Guatemala, le corresponde al CSU nombrar, con el voto favorable de las dos terceras partes de la totalidad de sus integrantes con derecho a voto, al secretario general, tesorero, contador, auditor y directores generales, según las ternas propuestas por el rector, para el periodo del 1 de julio de 2022 al 30 de junio de 2023.

En el Acta 24-2022, de fecha 1 de julio, constan los nuevos nombramientos:

- **Secretario general/** Abogado Luis Cordón Lucero
- **Tesorero y director general financiero/** Dr. Abraham González Lemus
- **Auditor general/** Lic. Byron Felipe Aguilar Sigüenza
- **Director de la Dirección General de Administración (DIGA)/** Ing. Luis Pedro Ortiz de León
- **Directora general de Docencia/** M. A. Brenda Asunción Marroquín Miranda
- **Directora general de Extensión/** Ing. Wendy López Dubón
- **Directora general de Investigación/** Dra. Alice Patricia Burgos Paniagua
- **Directora de la Escuela de Ciencias Lingüísticas/** M. Sc. Lidey Magaly Portillo Portillo
- **Director de la Escuela Superior de Arte/** Dr. Daphnis Igor Sarmientos Roldán

De acuerdo con el **artículo 11, literal "t"**, del Estatuto de la Universidad de San Carlos de Guatemala, y en virtud de que a la fecha varios centros universitarios no reúnen las condiciones mínimas que exigen las leyes y reglamentos universitarios

para llevar a cabo la elección del director por los sectores correspondientes, el rector propuso a los siguientes directores:

- **Centro Universitario de Santa Rosa/** Lic. José Luis Aguirre Pumay
- **Centro Universitario de Sololá/** Lic. Marina Mercedes Lec de León
- **Centro Universitario de Sacatepéquez/** Dr. José Alberto Godínez Rodríguez
- **Centro Universitario de Totonicapán/** Ing. Carlos Humberto Aroche Sandoval
- **Centro Universitario de Baja Verapaz/** Dr. Mario David Cerón Donis
- **Centro Universitario de Chimaltenango/** Ing. Agr. Jorge Luis Roldán Castillo
- **Centro Universitario de Quiché/** M. A. Gregorio Lol Hernández
- **Centro Universitario de Jutiapa/** Dra. Aquilina Elizabet Ruano y Ruano de Barahona
- **Centro Universitario de Retalhuleu/** M. Sc. Ing. Astrid Desiree Argueta del Valle
- **Instituto Tecnológico Universitario Guatemala Sur/** Ing. Kenneth Lubeck Corado Esquivel

## Otros puestos

En la circular con referencia R /010 07 2022, de fecha 12 de julio, el rector M. A. Walter Mazariegos da a conocer el listado de nombres y puestos que fueron ocupados para el desarrollo de las actividades administrativas. El Periódico de la USAC presenta algunos:

# “Buscaremos el punto de equilibrio”

En una entrevista realizada en el programa “A las 8:45”, de Canal Antigua, el M. A. Walter Mazariegos fue invitado para conversar sobre los planes de trabajo de su administración, así como la elección de rector, tema que ha sido explicado ampliamente en diversos medios de comunicación.

 Por Ingrid Cárdenas, foto de archivo

En el desarrollo de la entrevista se hizo mención de varios puntos relevantes para su agenda de trabajo, como los planes para fortalecer la educación superior, el uso adecuado de los recursos financieros y la implementación de proyectos que impulsen los ámbitos académico e investigativo.

El plan estratégico rectoral del M. A. Walter Mazariegos se fundamenta en la rendición de cuentas; el compromiso de servir a la población; la dignificación de estudiantes, profesionales y trabajadores universitarios; la transparencia; y la ejecución de proyectos a corto, mediano y largo plazo, en beneficio de la comunidad sancarlista.

Para cumplir su fin, se han establecido políticas destinadas a la gestión, modernización e innovación de la Administración Central y demás dependencias universitarias.

Uno de sus objetivos es instituir un centro de innovación, con el cual se podrán patentar inventos. Según el rector Mazariegos, con esto se dará la oportunidad de que los estudiantes hagan realidad sus ideas y propuestas.

Otro tema prioritario es establecer relaciones con las universidades del mundo para generar vínculos académicos y doble titulación, así como fortalecer los convenios e incrementar el acceso a becas, para que el modelo educativo de la universidad brinde una alta preparación académica a los estudiantes. “Les garantizo que esta idea da resultados positivos, yo tengo más de trece años aplicándola en la Facultad de Humanidades”, afirmó.



El rector Walter Mazariegos busca implementar proyectos que impulsen el desarrollo de la universidad.

## Planes para fortalecer a la USAC

Desde su perspectiva como estudiante, representante ante el Consejo Superior Universitario (CSU), decano y ahora rector, el M. A. Walter Mazariegos ha promovido la educación superior en los 22 departamentos del país, por lo que es consciente de la importancia que esta tiene para el desarrollo de la población.

Durante la entrevista expuso que la interrupción de determinadas actividades por la toma de las instalaciones perjudica principalmente a los estudiantes, muchos cerraron la carrera y quedaron pendientes de realizar prácticas supervisadas; otros no pueden concluir trámites de titulación, que en ocasiones son requeridos para optar a trabajos; tampoco se han llevado a cabo exáme-

nes públicos y privados; y se suspendieron cursos de vacaciones.

“Tenemos un gran compromiso. En la disposición de buscar el equilibrio para resolver las situaciones internas, se inició el acercamiento con las personas que tienen tomados los recintos universitarios, con el fin de conocer sus demandas. Este es un problema de la casa de estudios, pero lo debe de conocer la sociedad, puesto que es quien financia la educación superior”, afirmó el rector Walter Mazariegos.

## Transparencia

USAC pasa por una crisis financiera desde hace 8 años. “Hay más de mil millones de quetzales de deuda por compromisos

adquiridos, aclaro que no son por procesos de corrupción, ya que dentro de la universidad se cuenta con delegaciones internas que verifican todo el comportamiento financiero, desde la contratación de personal hasta la adquisición de bienes y servicios, los cuales deben pasar por varios filtros para que se pueda ejecutar”, comentó el rector. Añadió que en los últimos dos periodos rectorales no se ha tenido fondos para realizar inversión.

Como parte de su plan de trabajo, contempla implementar una plataforma que permita al personal de la universidad realizar teletrabajo, así como atender simultáneamente a los 216 000 estudiantes y más de 8000 profesores. Este plan se desarrollará conjuntamente con varias dependencias

sancarlistas: la Dirección de Docencia, Dirección General de Investigación, Procesamiento de Datos, Registro y Estadística y Educación Virtual.

## Proyectos a corto plazo

Mazariegos resaltó la obligación de cumplir con el mandato del CSU de continuar las clases virtuales en el segundo semestre. Además, propiciará las condiciones técnico-pedagógicas adecuadas para mejorar los procesos de enseñanza, proporcionará óptimos equipos y herramientas para que los trabajadores cumplan sus labores y garantizará a los estudiantes una formación integral.

# “IX encuentro latinoamericano de historia oral y justicia: retos para una sociedad postmoderna”

Por Redacción

El evento se llevará a cabo en Guatemala el 17, 18 y 19 de agosto de este año a través de plataformas virtuales y redes sociales.

La actividad busca retomar los debates, discusiones historiográficas e intercambio de conocimientos sobre el uso de las fuentes orales en la construcción de la memoria histórica pasada y presente.

Los profesionales de las ciencias sociales y humanas, profesores, alumnos universitarios e interesados podrán unir esfuerzos académicos para presentar avances y resultados de investigación enfocados en el tema central, historia oral y justicia, el cual evidencia una realidad social de interés nacional, centroamericano y latinoamericano, informa el siguiente enlace:

## Convocatoria

La organización está a cargo de la Red Latinoamericana de Historia Oral (RELAHO), el Centro para la Acción Legal en Derechos Humanos (CALDH) y la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de sus unidades académicas: Escuela de Historia; Instituto de Investigaciones Históricas, Antropológicas y Arqueológicas (IIHAA); Instituto de Investigaciones Educativas (IIE); Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media (EFPEM); y el Centro de Estudios Urbanos y Regionales (CEUR).

Como parte de los objetivos del evento está reforzar las redes académicas de la región, acercar y consolidar la participación de quienes emplean fuentes orales para recurrir al pasado desde diversas disciplinas, saberes y enfoques, así como resaltar la importancia social de la historia oral, explican los promotores del evento.



Sexta Avenida de la zona 1 de la ciudad de Guatemala, Foto tomada de <https://visitaxela.wordpress.com>

## ¿Quiénes podrán participar en el encuentro?

Investigadores, académicos y estudiantes del campo de la historia oral. Los ponentes y participantes tendrán un certificado digital que se entregará a una semana de finalizado el evento.

### Consulta

## Inscripción

La participación en el encuentro es gratuita, ya sea como expositor o como asistente. Sitio web oficial:

### Acceso

## Comité Organizador

**Presidente:** Óscar Peláez, Ph. D.

**Vicepresidente:** Dr. Ángel Valdez

**Tesorero:** Lic. Héctor Reyes

**Secretaria:** Dra. María del Carmen Muñoz

**Vocal I:** Mtro. Danilo Dardón

**Vocal II:** Dr. Oscar Hugo López

### Comité Científico Internacional

Dr. Gerardo Necochea

Dra. Eugenia López

Dra. María Patricia Pensado

Dr. Antonio Torres Montenegro

Dr. Fabio Castro



Guatemala,  
17-19 de agosto 2022

# Conoce las ventajas de estudiar en CALUSAC

El Centro de Aprendizaje de Lenguas de la USAC imparte varios idiomas y mantiene abiertas las inscripciones durante todo el año.

 Por Edson Lozano, foto de archivo

¿Qué hace diferente a CALUSAC de otras academias de idiomas? “Nuestras clases son en vivo, hay contacto directo, por ello los estudiantes pueden interactuar con su tutor y compañeros”, explica René Canú Sicaján, profesor de kaqchikel, quien asegura que la metodología empleada para la enseñanza ayuda a tener confianza y seguridad.

En palabras de Magaly Portillo de Morales, directora de la Escuela de Ciencias Lingüísticas, CALUSAC se caracteriza por la capacidad que tiene cada docente. Según detalla, hay catedráticos que, en algunos casos, cuentan con más de 30 años de experiencia, además se han especializado y se han acercado a las culturas del idioma que imparten, incluso hay profesores nativos.

Esta dinámica hace que las clases se vuelvan vivenciales, porque aprender un idioma no se trata solo de conocer el vocabulario o la gramática de este, también

implica aprender la cultura. “Aunque es un enfoque académico, hay un intercambio cultural que busca que la persona piense en el idioma y entienda a los hablantes del mismo, cómo viven y piensan. Entonces nuestra metodología propicia una inmersión total en los conocimientos”, dice Claudia Renata Martínez, coordinadora del idioma inglés.

Otras ventajas de estudiar en CALUSAC son las posibilidades de conseguir mejores oportunidades laborales, movilidad académica y obtención de becas. Además, en Guatemala existe una alta demanda de personas bilingües para diversos trabajos.

A través de este centro, la USAC imparte cursos bimestrales, intensivos y superintensivos de achí, alemán, árabe, coreano, francés, hebreo, inglés, italiano, japonés, kaqchikel, k'iche, latín, mandarín, portugués, quekchí y ruso.

## Horarios

Nadia Marissa Pérez Gutiérrez, coordinadora de CALUSAC, comenta que hay diversidad de horarios que facilitan a la población el estudio de idiomas. Se atiende los siete días de la semana de 7:00 a 20:00 horas. De lunes a viernes y fines de semana se ofrecen cursos desde las 8:00 hasta las 14:00 horas.

## Otros beneficios

Pese a ser un programa autofinanciable, los costos son bajos en comparación con otras academias de idiomas. Además, CALUSAC cuenta con horarios que se adaptan a distintas necesidades.

Los cursos están dirigidos a toda la población, extranjeros, estudiantes, trabajadores de la universidad e hijos de estos últimos.

## Opciones de movilidad

Magaly Portillo comentó que trabajará en conjunto con la Coor-

dinadora General de Cooperación Internacional para contribuir a que los estudiantes de CALUSAC accedan a programas de movilidad estudiantil.

Explicó que hay cursos que ya cuentan con esta opción, como ejemplo de ello, se promueven becas universitarias en Alemania. También hay una iniciativa con la Embajada de Corea y un programa de movilidad en los cursos de francés, donde los estudiantes pueden viajar y trabajar por seis meses en el Ministerio de Educación de Francia.

## La metodología

Las clases se imparten a través de *Meet* y *Zoom*, con videoconferencias, en las cuales los docentes desarrollan los cursos. También se utiliza la plataforma de *Moodle*, donde se asignan tareas, además, los estudiantes pueden ver videos, consultar material académico y el contenido de los cursos.

## Medios de atención

Se han implementado mejoras en la página web para facilitar el proceso de inscripción y se habilitaron correos de soporte técnico para la atención de estudiantes; conoce las direcciones de tu interés en <https://calusacusac.usac.edu.gt/index.php/contactenos/>

“El personal encargado da seguimiento a los casos para facilitar el proceso de inscripción. Además, en la página, ahora los estudiantes pueden saber qué pasos han realizado y cuáles les faltan para la inscripción. También se tiene el acompañamiento de profesores y soporte técnico”, afirmó Nadia Marissa Pérez.

## Inscríbete

Las inscripciones están disponibles de febrero a noviembre. En el caso de los cursos intensivos y superintensivos, se realizan cada mes y los cursos regulares abren la inscripción cada dos meses.

## Redes sociales oficiales de CALUSAC



Para mayor información: 

Proceso de inscripción

Requisitos

Clases bimestrales

Cursos intensivos

Cursos superintensivos



El Centro de Aprendizaje de Lenguas (CALUSAC) cuenta con distintos horarios para aprender idiomas nacionales y extranjeros, además de oportunidades de movilidad académica.

# Héctor Hugo Pérez Aguilera asume como magistrado titular de la CC

El profesional fue designado por el Consejo Superior Universitario (CSU) y recientemente se realizó el acto con el cual ocupará oficialmente la VII magistratura para el periodo 2021-2026.

Por Redacción, fotos de Elio Morales

El evento se llevó a cabo en la Corte de Constitucionalidad (CC), en donde se dio lectura y se ratificó la designación de Pérez Aguilera por el pleno de magistrados, luego fue investido con una toga por la magistrada presidenta de la CC, Dina Ochoa, quien expresó: “Estoy convencida de que el bagaje jurídico del magistrado Pérez Aguilera seguirá aportando al enriquecimiento de los diálogos plenarios y al fortalecimiento de la justicia constitucional en Guatemala”.

Por su parte, el magistrado Héctor Hugo Pérez Aguilera dijo que tiene el firme compromiso de hacer que se cumpla la Constitución Política de la República de Guatemala y la institucionalidad del país. Añadió que, en especial, velará por una justicia constitucional independiente que genere la paz que el país necesita.

La mesa principal estuvo integrada por los magistrados titulares de la CC; el presidente de la República, Alejandro Giammattei; la presidenta del Organismo Judicial, Silvia Patricia Valdés Quezada; y el rector de la USAC, M. A. Walter Mazariegos. En el acto tam-



El pasado 19 de julio Pérez Aguilera fue juramentado como magistrado.

bién participaron los magistrados suplentes de la CC y miembros del Consejo Superior Universitario.

## Juró lealtad a la Constitución

Durante una sesión extraordinaria del Congreso de la Repúbli-

ca, antes de tomar posesión como magistrado titular ante la Corte de Constitucionalidad, el abogado Héctor Hugo Pérez Aguilera juró fidelidad a la Constitución. Posteriormente expresó que su actuación será independiente y sin ataduras. “Estoy agradecido con Dios por ha-

berme dado la oportunidad de servir al país de nuevo, en la Corte de Constitucionalidad”, afirmó.

## Sobre Héctor Hugo Pérez Aguilera

Esta es la segunda ocasión en la que asume como magistrado de

## Trayectoria

Como parte de los cargos desempeñados por el profesional Héctor Pérez Aguilera, están los siguientes:

- Catedrático de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales.
- Juez de primera instancia.
- Fiscal general de la República y jefe del Ministerio Público de 1996 a 1998.
- Magistrado titular de la Corte de Constitucionalidad por el Colegio de Abogados y Notarios de Guatemala de 2011 a 2016.
- Asesor de la Corte Suprema de Justicia en 2021.

la Corte de Constitucionalidad. Es licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales, abogado y notario por la Universidad de San Carlos de Guatemala. Fue fiscal general y jefe del Ministerio Público.



Algunos miembros del Consejo Superior Universitario estuvieron presentes en la actividad realizada en la Corte de Constitucionalidad.



El presidente de la República, Alejandro Giammattei; magistrados de la CC; y el rector de la USAC, M. A. Walter Mazariegos, se dieron cita en la investidura.

# CUNOC inicia actividades de segundo semestre

En el Centro Universitario de Occidente (CUNOC) recientemente comenzaron las labores académicas y administrativas.

Por Redacción, fotos de Elio Morales

En el Bufete Popular "Lic. Mario López Larrave", una casa antigua de estilo colonial, los trabajadores del Centro Universitario de Occidente (CUNOC) realizan su mejor esfuerzo para que las funciones del mismo permanezcan activas.

El Lic. Julio César Rojas, quien es coordinador del Bufete Popular en Quetzaltenango, dice que ahora, en estas instalaciones, el personal de las distintas dependencias trabaja para los estudiantes, en cum-

plimiento del lema *Id y enseñad a todos*. "No nos hemos detenido. Se ha laborado desde las 8:00 de la mañana hasta las 8:00 de la noche en beneficio de la población", afirma.

Rojas explica que las clases han sido virtuales, según el calendario académico y los acuerdos del Consejo Superior Universitario. "Todos los docentes están trabajando y quienes tienen carga académica en línea están cumpliendo su horario", comenta.

"Los directores de las divisiones informaron que todas las ca-

CUNOC cuenta con más de

**19 000**

estudiantes de 18 carreras.



El personal de CUNOC ha trabajado de forma ininterrumpida en favor de la educación superior.



Los estudiantes de odontología siguen ofreciendo servicios a la población.

reras iniciaron. Además, durante junio, se desarrollaron las escuelas de vacaciones y los cursos de intercambio. Estamos trabajando casi al 100 %, expone Javier Aguilar, director académico de CUNOC.

Hay áreas como odontología, donde la presencialidad es indispensable para que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea óptimo. Sobre esto, el Dr. José Cañizales, director de Odontología del centro universitario, indica que los estudiantes no desean que se retrasen los ciclos académicos porque la pandemia ya ocasionó un retraso

de seis meses. "Ellos quieren continuar sus estudios y estamos en la disposición de no afectarlos", refiere.

Los estudiantes de odontología continúan con los laboratorios y la clínica para brindar servicios a la población. Debido a las restricciones por la pandemia, atienden en promedio a 45 personas al día, que representan la mitad de su capacidad habitual.

## Hacen un llamado

Desde el pasado 21 de mayo, supuestos estudiantes mantie-

nen tomadas las instalaciones de CUNOC. Sin embargo, las actividades académicas y administrativas no se han detenido.

La toma afecta trámites como graduaciones, impresión de títulos, generación de certificaciones y clases. Además, el pago de salarios, prestaciones, servicios, entre otros.

Las autoridades, trabajadores y estudiantes de CUNOC han instado a los manifestantes a deponer las medidas de hecho para dar continuidad a las actividades con normalidad.

# CUNTOTO provee equipo tecnológico a catedráticos

El Centro Universitario de Totonicapán (CUNTOTO) se ha convertido en un referente del modelo educativo durante la pandemia por propiciar las condiciones tecnológicas adecuadas para la enseñanza.

Por Christian Martínez, fotos de Elio Morales

Recientemente esta dependencia sancarlista realizó la donación de tablets de alta gama a sus catedráticos, con el fin de aumentar la efectividad de las clases virtuales y mejorar el aprendizaje de los más de 900 estudiantes inscritos.

Las tablets son de marca Lenovo, línea Yoga Smart tab, Android, de última generación, con capacidad de 4 GB, memoria RAM, 64 GB de memoria interna, 128 GB de memoria externa y procesador Qualcomm Snapdragon.

Para el director de CUNTOTO, Ing. Carlos Aroche Sandoval, acciones como esta marcan el rumbo de la virtualidad y constituyen un importante apoyo para los docentes.

“Mediante una buena administración y la colaboración de las autoridades de la USAC, se ha logrado establecer y asignar recursos para potenciar la formación académica de los estudiantes de Occidente”, comentó.

Según una de las catedráticas beneficiadas, Fermina Ajucum, en el contexto actual, se necesitan herramientas que faciliten la labor docente. “Estamos agradecidos con la gestión del director Aroche Sandoval”, afirmó.

David Batres, otro beneficiario, con ocho años de impartir docencia en el centro universitario, aseveró: “Es la primera vez que recibo apoyo para mejorar y facilitar los procesos educativos”.

La catedrática Ilse Chan indicó que las tablets fortalecerán los entornos virtuales y permitirán acercarse e interactuar con los alumnos.

“Este es un instrumento muy necesario para desarrollar las labores docentes de mejor manera, se requiere para que la pandemia no impida continuar la educación superior”, expuso el docente Axel Ordóñez.

## Investigación

El centro universitario ganó un concurso efectuado por la Di-



Equipo tecnológico que fue donado a los catedráticos.

rección General de Investigación (DIGI) al presentar el proyecto “Principios de agroforestería y una apicultura orgánica”.

La participación tuvo como fin obtener recursos para promover el desarrollo del Instituto de Investigación y Posgrado de CUNTOTO. Tras la premiación, se adquirió un dron valorado en

Q 48 000.00.

Este aparato es ideal para trabajos de inspección de áreas, mediciones y cartografía de alta precisión. Es de última generación, tiene un rango de alcance de 7000 metros, velocidad de 31 mph, sensor en cámara de alta gama, controles de pantalla y maletín rígido para su resguardo.

Para Eneida Claudia López Pérez, directora del Instituto de Investigación y Posgrado del Centro Universitario de Totonicapán, este equipo fortalecerá la investigación de recursos naturales y cartografía, así como la búsqueda de afluentes.

También servirá de apoyo para estudiantes de diferentes ca-

rreras en la realización de prácticas supervisadas y tesis.

La Universidad de San Carlos de Guatemala tiene el compromiso de generar las condiciones para el desarrollo integral de todos los estudiantes; de esa cuenta, CUNTOTO es un referente de la educación superior en la región.



De izquierda a derecha, David Batres, Fermina Ajucum e Ilse Chan fueron algunos docentes que recibieron de manos del director de CUNTOTO, Ing. Carlos Aroche, las tablets.

# ¿Necesitas estudiar para las Pruebas Básicas?

El Programa Académico Preparatorio (PAP) de la universidad te permite obtener formación para estas evaluaciones.

Por Edson Lozano

El PAP es la alternativa oficial de la USAC para nivelar tus conocimientos de Lenguaje, Matemática, Física, Química y Biología. Los cursos son impartidos en modalidad virtual y duran un semestre. El único requisito de inscripción es contar con los resultados de la Prueba de Orientación Vocacional y pagar los cursos que requieras. Si al finalizar los cursos apruebas los exámenes que se efectúan, ya no es necesario realizar las Pruebas Básicas, un paso importante en el proceso de ingreso a la universidad. Las inscripciones estarán habilitadas hasta el 5 de agosto de 2022.

## Jornadas disponibles:

- Matutina: de 7:00 a 14:00 horas.
- Vespertina-nocturna: de 16:00 a 20:00 horas.
- Sabatina: de 7:00 a 12:00 y de 13:00 a 18:00 horas.

## Toma en cuenta:

Química no se encuentra disponible en la jornada vespertina-nocturna del plan diario. En las jornadas matutina y vespertina-nocturna, los cursos se imparten una hora diaria dentro de la jornada que elijas. En la jornada sabatina solo podrás inscribirte en dos cursos, los cuales tendrán una duración de cinco horas cada uno. La habilitación de cursos y horarios se realiza si hay una cantidad mínima de estudiantes.

## Pago único

- De 1 a 2 cursos: Q 350.00
- De 3 a 5 cursos: Q 500.00

**Inscripción extemporánea en línea:** hasta el 5 de agosto de 2022 a las 15:30 horas

## Nota importante

Debes cumplir todos los pasos descritos en el procedimiento, en caso de no hacerlo, tu inscripción quedará sin efecto.

The screenshot shows a web browser window with the title "Sistema de Ubicación y Nivelación-SUN-". The page content includes the following steps:

**Sistema de Ubicación y Nivelación-SUN-**  
Información General de Pruebas de Conocimientos Básicos para ingreso a la Universidad de San Carlos de Guatemala

**CÓMO INSCRIBIRSE**

**PASO 1** **Selecciona los cursos y genera la boleta de pago**  
Ingresa en <https://sunenlinea.usac.edu.gt/saar/> y elige la opción "Crear cuenta", proporciona los datos que se te solicitan, elige "Iniciar sesión". En el menú "PAP" accede en "Asignación de cursos", selecciona los que te asignarás y da clic en "Generar boleta de pago".  
Revisa bien tus datos personales y materias seleccionadas, ya que no se realizarán cambios ni devoluciones.

**PASO 2** **Efectúa el pago de la boleta**  
Con la boleta generada, realiza el pago en G&T Continental, BANRURAL o BANTRAB.

**PASO 3** **Asígnate los cursos y horarios**  
Después de realizar el pago, vuelve a ingresar en <https://sunenlinea.usac.edu.gt/saar/> e inicia sesión; posteriormente, elige el menú "PAP", opción "Asignación de cursos".  
Selecciona el horario de los cursos que pagaste, luego da clic en el botón "Asignar". Si todo es correcto, se desplegará la constancia de inscripción.  
Revisa bien tus datos personales, jornada y horario seleccionados, ya que no se realizará ningún cambio.

**PASO 4** **Envía tu papelería**  
Ingresa en el enlace del formulario que aparece en la constancia de inscripción, llena los datos y envía los documentos que allí se solicitan.

**PASO 5** **Genera la constancia de cursos asignados**  
Ingresa en la página <https://sunenlinea.usac.edu.gt/saar/> en el menú "PAP", elige la opción "Cursos asignados", se desplegará la fecha en que podrás generar la constancia de cursos asignados con la información del docente y el enlace virtual de clases.

# Se reactiva la entrega de títulos universitarios

Los procesos administrativos de la Universidad de San Carlos de Guatemala no se detienen. De forma ordenada y siguiendo las medidas de bioseguridad, esta casa de estudios dio continuidad a la entrega de títulos, en beneficio de los nuevos profesionales.

 Por Christian Martínez

La actual administración tiene como fin primordial atender y apoyar a los estudiantes que culminaron la carrera universitaria, por lo cual busca agilizar los trámites de títulos para que puedan optar a nuevas oportunidades laborales.

“Este es un esfuerzo que se realiza conjuntamente desde la Administración Central y el Colegio de Profesionales. Básicamente

lo que queremos es cumplir con los nuevos profesionales que necesitan su título”, explicó el Ing. Bryan Fuentes, jefe de Registro y Estadística.

A través de citas escalonadas, las entregas se coordinan por planillas diarias programadas durante todo un mes.

“Me siento muy feliz, han velado por continuar los procesos aún con la universidad cerrada. Les agradezco mucho que se ha-

yan tomado la molestia de apoyarnos y buscar opciones favorables para muchos estudiantes”, afirmó Rosario Maldonado, egresada del Centro Universitario del Sur.

Para Kevin González, del Centro Universitario de El Progreso, es importante que la universidad continúe los trámites administrativos para la emisión y entrega de títulos. “Me parece muy acertado que la universidad implemente un método para que no se detengan

estas gestiones, que son importantes para obtener trabajos”.

Vivian Ramírez, egresada de Química, comentó: “Se siente bastante bien poder recibir el título universitario y que se haya buscado un medio para apoyar a los estudiantes, esto se agradece”.

Para la licenciada Blanca Zelaya es imposible ocultar la emoción y agradecimiento por la entrega del título que la acredita como maestra en Ciencia Animal: “Sin-

ceramente la USAC me ha dado mucho, esto me emociona de sobremedida. Les digo a todos que hay que luchar para cumplir los sueños, estoy muy agradecida con las autoridades de mi USAC”.

“Gracias a Dios ya puedo hacer los demás trámites. Los felicito por buscar mejorar y continuar los procesos administrativos”, concluyó Maritza Rivas, egresada de Comunicación.



Danny Rosmery Dubón González, egresada del Centro Universitario de El Progreso.



Personal de Registro y Estadística durante la entrega de los títulos a los nuevos profesionales.



Rosario Morales Maldonado, egresada del Centro Universitario del Sur.



Kevin Alexander González Aquino, egresado del Centro Universitario de El Progreso.



Celia Flor de María Guillén Rivas, egresada del Centro Universitario de El Progreso.



Briana Rosita Aristondo Ramos, egresada del Centro Universitario de El Progreso.

# Subvariantes BA.4 y BA.5 poseen mayor escape inmunitario

La presencia de ambos sublinajes en Guatemala fue evidenciada a finales de junio de este año, por lo que es necesario dar seguimiento a las medidas de bioseguridad para prevenir contagios.

Por Claudia Rodríguez, foto de archivo

La variante ómicron ha sido la más contagiosa hasta el momento y sus constantes mutaciones han provocado el surgimiento de subvariantes que tienden a ser más infecciosas o a evadir la inmunidad, ejemplo de esto último son **BA.4** y **BA.5**.

Ambas subvariantes, originarias de Sudáfrica, fueron identificadas por primera vez en enero y febrero de este año. Con respecto a sus particularidades, el autor Vela (2022), del artículo Así son las **BA.4** y **BA.5**, las nuevas variantes de ómicron (2022), de National Geographic, apunta que los anticuerpos creados naturalmente por la infección de ómicron o por las vacunas no protegen contra estas subvariantes:

“...los científicos del Instituto de Investigación Sanitaria de África han realizado pruebas para comprobar si los anticuerpos de las personas vacunadas y no vacunadas que habían sido infectadas por la cepa original de Ómicron eran capaces de neutralizar estas nuevas variantes. Los resultados han indicado que estos anticuerpos no son capaces de proteger contra la infección sintomática”.

Lo anterior tiene como consecuencia reinfecciones y el aumento de casos. La Organización Panamericana de la Salud emitió una alerta epidemiológica el 15 de junio, donde sugirió a los Estados miembro mejorar la respuesta de las redes de salud, crear estrategias para incrementar el acceso a la vacunación y pruebas, así como efectuar campañas de comunicación para prevenir los riesgos de la enfermedad.

En este documento se expuso que, hasta el 14 de junio, América reportó altos índices de contagios y muertes: “...se notificó el 29.8 % del total de casos y 43.6 % de las defunciones acumuladas a nivel mundial” (p. 1).

No se determinó que los síntomas de **BA.4** y **BA.5** fueran más graves que los de otros sublinajes. Sin embargo, ante la circulación de diversas subvariantes significativamente transmisibles, son altos los riesgos de brotes, hospitalizaciones y defunciones en población no inmunizada o que solo cuenta con una parte del esquema de vacunación.

## En Guatemala

En el informe **SEQ-25-06-2022**, del 29 de junio, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) dio a conocer que por primera vez en Guatemala se detectaron las subvariantes de ómicron **BA.4** y **BA.5**, hecho que ha coincidido con el incremento de contagios.



Los contagios han retomado fuerza en Guatemala, diariamente se han reportado de 5000 a 6000 casos.

Fueron registrados 3 casos de **BA.4** en personas provenientes de El Progreso, Alta Verapaz y Quiché, así como 3 casos de **BA.5** en pobladores de San Marcos, Sacatepéquez y Chimaltenango. Ninguno de ellos tuvo antecedentes de viaje.

Durante julio, diariamente se han reportado de 5000 a 6000 casos. La institución de salud explica que el incremento de contagios puede deberse a la evasión inmunitaria de estas subvariantes.

Entre sus recomendaciones, el Departamento de Epidemiología estableció el monitoreo de ocupación de camas hospitalarias, con énfasis en datos de las unidades de terapia intensiva, identificar conglomerados de casos y defunciones para acciones de control, tratamiento y prevención.

De acuerdo con el informe referido, se considera que la transmisibilidad de las dos subvariantes no es tan alta como la antecesora **BA.2.12.1**, que es un 27 % más contagiosa que su originaria, ómicron. Sin embargo, su capacidad para evadir la inmunidad puede influir en el incremento de casos.

## Referencias

- Vela, A. (12 de mayo de 2022). Así son **BA.4** y **BA.5**, las nuevas variantes de Ómicron. National Geographic.

### National Geographic

- Organización Panamericana de la Salud (15 de junio de 2022). Alerta Epidemiológica Brotes recurrentes de COVID-19.

### OPS / paho

- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (15 de junio de 2022). Alerta Epidemiológica.

### MSPAS 1

- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (3 de junio de 2022). INFORME SEQ-24-06-2022.

### MSPAS 2

- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (29 de junio de 2022). INFORME SEQ-25-06-2022.

### MSPAS 3

## Medidas de prevención

Si bien existen subvariantes que reducen la capacidad de los anticuerpos de neutralizar la enfermedad, es importante dar continuidad al esquema de inmunización para evitar síntomas graves de otros sublinajes, así como dar seguimiento al lavado de manos, el uso de alcohol y el distanciamiento social para evitar contagios.

## Características de BA.4 y BA.5

Las infecciones de ambos sublinajes han provocado síntomas similares a los del resto de subvariantes de ómicron y no son tan severos como los de delta u otras variantes. Sin embargo, son altamente contagiosos por su capacidad de evadir la protección inmunitaria.

## Uso obligatorio de mascarilla

En el Acuerdo Ministerial 193-2022, del 15 de julio, se estableció el desarrollo de las actividades económicas, laborales y educativas con el cumplimiento del lavado de manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos o el uso de alcohol con al menos 70 % de concentración y el distanciamiento físico de 1.5 metros entre personas en espacios cerrados y abiertos de los municipios con alerta roja. El distanciamiento físico referido es recomendado en espacios cerrados de áreas en alerta naranja.

Asimismo, el uso de mascarilla será obligatorio, sin importar el color de la alerta, en:

- Hospitales públicos y privados, centros de salud, puestos de hisopado y vacunación, clínicas médicas y laboratorios.
- Centros de cuidado y atención a personas de la tercera edad.
- Centros de detención y arresto.
- Transporte urbano y extraurbano.

Sin embargo, el uso del cubrebocas es recomendado independientemente del color de la alerta.



# Uso correcto de la mascarilla

Seguir determinadas instrucciones garantiza que esta herramienta sea más eficiente para evitar la propagación del virus.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona los siguientes consejos:**

- Lavarse las manos antes de usar la mascarilla.
- Inspeccionar la mascarilla para verificar que no tenga roturas. No utilizar mascarillas dañadas.
- Colocar la mascarilla con cuidado, asegurándose de que cubra la boca y la nariz, ajustarla al puente nasal y atarla firmemente para minimizar cualquier espacio entre la cara y la mascarilla. Si usa orejeras, hay que asegurarse de que no se crucen, ya que esto ensancha el espacio entre la cara y la mascarilla.
- Evitar tocar la mascarilla mientras se usa. Si la mascarilla se toca accidentalmente, debe lavarse las manos.
- Retirarse la mascarilla utilizando la técnica adecuada. No tocar la parte delantera, desatarla por detrás.
- Reemplazar la mascarilla tan pronto como se humedezca.
- Lavarse las manos inmediatamente después de desechar la mascarilla.
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso, desecharlas adecuada e inmediatamente.
- No quitarse la mascarilla para hablar.
- No compartir la mascarilla con otras personas.



## DIRECTORIO



## Periódico de la USAC

Universidad de San Carlos de Guatemala

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](mailto:periodicodelausac@gmail.com)

**M. A. Walter Mazariegos**  
Rector

**Abogado Luis Cordón**  
Secretario general

**Lic. Edwin Medina**  
Jefe División de Publicidad e Información

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

**Claudia Rodríguez**  
Edición y corrección

**Edson Lozano**  
Reportero

**Elio Morales, Iván De León**  
Fotografía

**Amilcar Herrera**  
Diseño y diagramación



# Lava tus manos con frecuencia

El uso del agua y jabón elimina los gérmenes y evita contraer enfermedades, particularmente, el COVID-19. Evita tocarte los ojos, nariz y boca, ya que el virus puede entrar por estas vías al organismo. Las manos tocan muchas superficies en las que podría estar el coronavirus. Por ello, es necesario el lavado frecuente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) brinda una técnica para hacerlo correctamente.



## La duración del proceso es de 40 a 60 segundos:

- Moja las manos con agua.
- Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- Frota las palmas entre sí.
- Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- Frota la palma de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
- Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta.
- Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- Frota con la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- Enjuágate las manos con agua.
- Sécate con una toalla desechable.
- Utiliza la toalla para cerrar el grifo.



# Uso apropiado del gel antibacterial

Este instrumento para la higiene refuerza el lavado de manos como una clave para la prevención de contagios de la enfermedad COVID-19. Un buen gel se debe adherir a la piel para crear una barrera protectora que evite la proliferación de virus y bacterias.

El gel reduce rápidamente la cantidad de gérmenes presentes en las manos; mientras la concentración de alcohol del gel es mayor, más efectividad tiene para eliminarlos.

Es importante tener en cuenta que, si las manos están sucias o con grasa, deben lavarse con agua y jabón antes de usar el producto, para que su acción no sea reducida.

**La Organización Mundial de Salud (OMS) recomienda realizar la desinfección de manos de la siguiente forma:**



- Deposita en la palma de la mano una dosis suficiente del producto para cubrir todas las superficies a tratar.
- Frota las palmas de las manos entre sí.
- Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
- Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándote los dedos.
- Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

**La duración del procedimiento es de 20 a 30 segundos.**



## Distanciamiento físico

El coronavirus se transmite de persona a persona cuando alguien con el virus tose o estornuda. Por lo tanto, quienes mantienen un contacto cercano con un infectado presentan un alto riesgo de contagio.

### Se recomienda:

- Distanciarse de 1.5 a 2 metros entre cada persona.
- Evitar las aglomeraciones.
- No tocarse al saludarse entre sí y conservar una separación prudente.
- El COVID-19 se transmite por medio de la saliva que se expulsa al toser o estornudar y permanece en el aire. Saluda de lejos, alzando la mano o con una leve inclinación.





# Uso correcto de la doble mascarilla

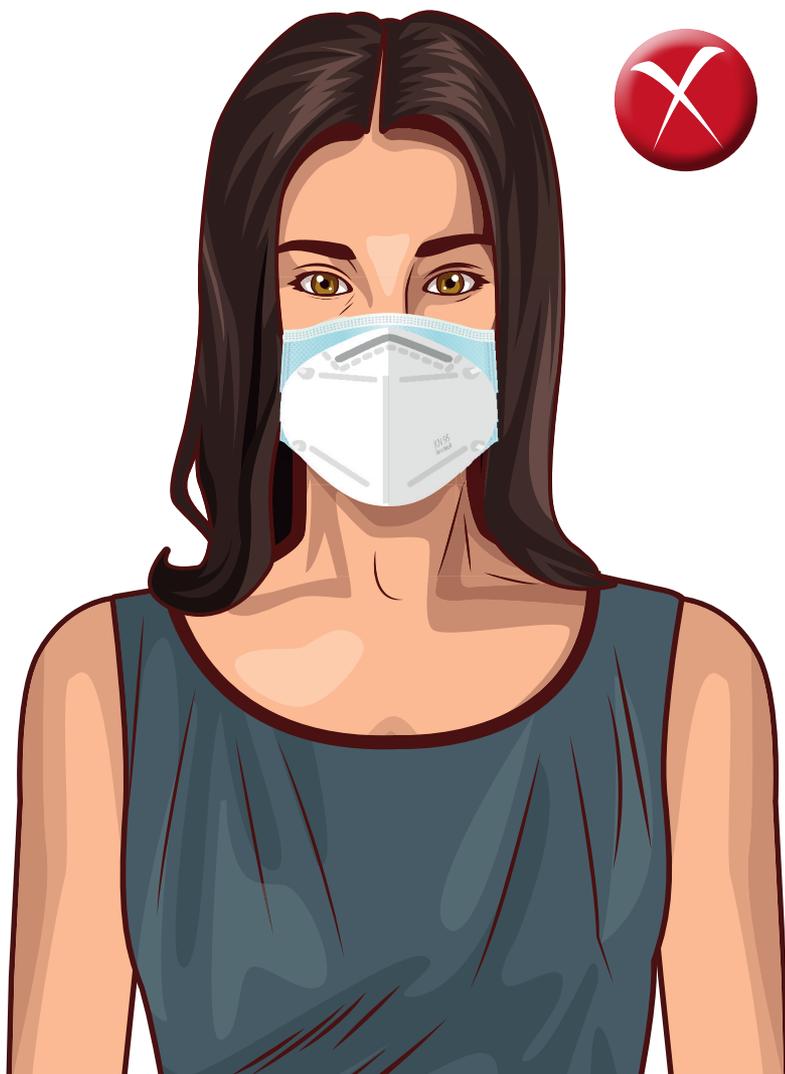
El propósito del uso de doble mascarilla es que no ingresen pequeñas corrientes de aire por los costados, ya que ambas deben ajustarse al rostro y cubrir correctamente nariz, boca y barbilla.

Uso correcto:

- **Mascarilla KN-95 y quirúrgica**

La manera correcta de usar estas dos mascarillas es poner la KN-95 en contacto con la piel y ajustarla correctamente; encima debe colocarse la quirúrgica para asegurar la protección.

## Uso incorrecto



- No garantiza el sellado del respirador, disminuyendo la protección.

## Uso correcto



- Protege el respirador de la suciedad aumentando la vida útil del equipo de protección personal.

# ¿Tuviste COVID-19? Te explicamos cómo recuperarte con una nutrición saludable

Por Ingrid Cárdenas

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en su portal de internet, menciona que la pandemia provocó volver la mirada hacia la alimentación como un medio para cuidar la salud.

Una buena nutrición es esencial para estar sano y fortalecer el sistema inmunológico, el cual es responsable de luchar contra enfermedades e infecciones tan complejas como el coronavirus.

Cabe aclarar que la recuperación y los alimentos que deben ingerirse varían según las particularidades de cada persona. La FAO recomienda combinar los alimentos; consumir frutas y hortalizas en abundancia; añadir legumbres, cereales integrales y frutos secos a la dieta; limitar las grasas, el azúcar y la sal. Asimismo, tener una buena higiene en la manipulación de los alimentos, mantenerse físicamente activo y beber abundante agua.

Para ampliar el tema, el **Periódico de la USAC** conversó con la jefa del Centro de Asesoría en Alimentación y Nutrición (CEAAN), licenciada Iris Cotto, quien comenta que después de sufrir la enfermedad COVID-19, cuidar la calidad de la alimentación es vital.



Fotografía tomada de <http://tuendocrinologo.com>

## ¿Qué papel desempeña la alimentación en la recuperación?

Esta es fundamental para el buen funcionamiento del organismo a lo largo de toda la vida, mucho más cuando necesita recuperarse de cualquier enfermedad o cirugía.

## Tómalo en cuenta

Lo más importante en la alimentación es brindar proteína de calidad, para la reconstrucción de tejidos; consumir grasas con omegas 3 y 6, que tienen efecto antiinflamatorio; tener un buen aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes para el buen funcionamiento del cuerpo en general y para el restablecimiento del sistema inmune, pues los glóbulos blancos quedan un poco alterados; evitar alimentos con conservantes y colorantes, que solamente añaden trabajo al hígado y riñones, sin ningún beneficio para la salud.

## ¿Cómo introducir la alimentación nuevamente?

Durante el período de la enfermedad, la alimentación debió haber sido lo más sana posible, de manera que el cuerpo tuviera elementos para poder combatirla.

Solamente si la persona estuvo hospitalizada, en estado de gravedad, deberá reiniciar la alimentación paulatinamente, con una dieta blanda. Cuando se sienta mejor, podrá empezar la alimentación normal, que debe entenderse como balanceada y no antojadiza, consumiendo solo lo que nos gusta.

## ¿Cómo reactivar las defensas?

Estas no se han desactivado, pero sí están alteradas. Poco a poco regresarán a su forma habitual. Lo que más ayuda en este proceso son los omegas, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Más adelante menciono cuáles son los alimentos que los contienen.

## ¿Cómo ayudar al organismo?

El cuerpo debe llegar a su estado normal poco a poco, con una buena alimentación, descanso su-

ficiente (de 6 a 8 horas diarias), hidratación y ejercicio gradual.

Conviene iniciar la actividad física aeróbica por tiempos cortos. Esto ayudará a la recuperación pulmonar.

## ¿Se debe llevar una dieta particular luego del COVID-19?

Definitivamente sí. El cuerpo ha tenido una lucha contra una enfermedad muy agresiva, y aunque ganó la batalla, el virus dejó daños.

Además, el organismo se ha desgastado. Por ello, deben dársele todos los nutrientes necesarios para la recuperación.

## ¿Qué NO debe hacerse en el proceso de recuperación?

Además de ingerir alimentos procesados, debe evitarse el alcohol, el exceso de azúcares y las grasas saturadas.

El alcohol no tiene ningún beneficio para el organismo y solo pondrá trabajo al hígado. El exceso de azúcares quitará el apetito y hará que dejemos de comer lo que sí es importante. Las grasas saturadas dificultan la circulación de la sangre, por lo que afectarán los niveles de energía.

Los alimentos que se deben evitar son:

- Snacks, como papalinas, nachos, ricitos, etc.
- Aguas gaseosas, jugos envasados, té frío, licor y cerveza (el vino para cocinar se puede usar en cantidades pequeñas).
- Grasas saturadas: margarina, mayonesa, crema, queso crema, cremora.
- Comida rápida, como hamburguesas y pizza.
- Pan dulce de cualquier tipo, galletas dulces y pasteles.

## ¿Cuál sería el orden en la alimentación para recuperar la energía?

Tomar un vaso de leche descremada o Incaparina todos los días. Un día a la semana se puede cambiar por un vaso de yogur.

Consumir, de preferencia, carnes blancas en el almuerzo. Pueden estar preparadas en recados a base de vegetales, al horno, a la plancha o en caldos. La frecuencia de consumo en la semana puede ser:

Una vez a la semana (como mínimo), pescado. Si no se consigue pescado fresco, puede ser atún o sardinas.

Una vez a la semana, carne de

res o de cerdo, hay que quitarle las áreas grasas.

Los demás días se puede consumir pollo, pato o pavo.

También puede incluirse un día a la semana Proteínas, en vez de pollo o carne.

En lugar de arroz o pasta, preferir las leguminosas, raíces y tubérculos: camote, yuca, papa, malanga, elote, frijoles y lentejas.

Para cocinar, utilizar aceite de soya. Este tiene propiedades antiinflamatorias, por lo que conviene usarlo durante un mes. Luego se puede cocinar con aceite de maíz, girasol o canola.

Consumir frutas y verduras todos los días. Son la principal fuente de antioxidantes en la dieta y también brindan una gran cantidad de vitaminas y minerales. Se deben variar lo más posible, procurando no consumir las mismas todos los días.

Incluir hierbas como espinaca, berro, chipilín, etc. para mejorar el consumo de hierro, este mineral es el que transporta el oxígeno en nuestro cuerpo.

Elegir quesos bajos en grasa. Consumir huevo tres veces a la semana y otras grasas saludables con regularidad, como semillas, nueces y aguacate.