

CÁLMA

REDactores

EDIC, 88

Columna de opinión

¿Crees que la salud mental se ve afectada en el modelaje?

pág.9

Consultas comuníquese a: contacto@fundacioncalma.org



Educalma:
¿Qué es el estrés académico?

pág. 5

Efemérides: Día mundial
de la hemofilia

pág. 11



EDITORIAL

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

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

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

Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones, Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educ Alma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

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

REVISTA

REDactores



MISIÓN

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

VISIÓN

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

OBJETIVOS

Adicionalmente, el área tiene distintos fines a los que se dedica para brindar un servicio de calidad, los cuales son los siguientes:

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

ÍNDICE

5

¿Qué es el estrés académico?: Como detectarlo a tiempo y afrontarlo



7

Consumo de alcohol durante el embarazo



9

¿Crees que la salud mental se ve afectada en el modelaje?



11

Día Mundial de la Hemofilia



¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?: COMO DETECTARLO A TIEMPO Y AFRONTARLO

Redacción: Danpher Grandes
Diagramación: Brigitte Bozzo

El estrés académico es una respuesta a las demandas y responsabilidades enfrentadas por los estudiantes, como exámenes, pruebas, tareas y presentaciones. Aunque puede ser una fuerza motivadora para alcanzar metas, puede también convertirse en una carga cuando hay demasiadas exigencias simultáneas, lo que afecta negativamente al rendimiento.

No se limita únicamente al ámbito educativo, ya que factores personales pueden agregar una carga adicional de angustia. Identificar estos elementos



Foto: Freepik

contribuye a una mejor gestión del estrés.

Los factores académicos y extracurriculares pueden aumentar el estrés. Las necesidades intrínsecas, como expectativas personales de éxito, y los requisitos externos, como oportunidades laborales, pueden influir en el nivel de estrés. fue educado a la sociedad.

Además, eventos vitales estresantes como cambios en la vida personal, problemas legales o ajustes en los hábitos de vida, también pueden impactar en el bienestar emocional y físico del estudiante.

Los problemas más frecuentes que pueden manifestarse como síntomas de estrés académico incluyen:

- ▶ 1. Fatiga y cansancio: El exceso de trabajo académico puede provocar agotamiento físico y mental, dificultando la concentración y el rendimiento académico.
- ▶ 2. Dolores de cabeza o migrañas: El estrés prolongado puede desencadenar dolores de cabeza intensos, afectando la capacidad para estudiar y concentrarse.
- ▶ 3. Malestar gastrointestinal: El estrés puede manifestarse a través de problemas estomacales como dolor abdominal, náuseas o malestar digestivo.
- ▶ 4. Tensión muscular y bruxismo: La tensión acumulada puede llevar a tensión en los músculos, incluida la mandíbula, lo que provoca bruxismo (apretar o rechinar los dientes), lo que puede resultar en dolores faciales y de mandíbula.
- ▶ 5. Problemas de sueño: El estrés puede dificultar conciliar el sueño o provocar insomnio, lo que afecta negativamente el descanso necesario para un rendimiento académico óptimo.
- ▶ 6. Palpitaciones o taquicardia: El estrés puede desencadenar un aumento en la frecuencia cardíaca, provocando sensaciones de ansiedad y malestar físico.
- ▶ 7. Cambios en el apetito: El estrés puede influir en los hábitos alimenticios, causando pérdida o aumento del apetito, lo que puede afectar la salud general y el bienestar.
- ▶ 8. Baja inmunidad: El estrés prolongado puede debilitar el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades y afectando la salud en general.

Para afrontar el estrés, es necesario un enfoque holístico que abarque tanto el cuerpo como la mente. Practicar ejercicio regularmente, conectarse con mentores y buscar herramientas para la gestión emocional pueden ser útiles.

La prevención y afrontamiento del estrés comienza con la autoevaluación honesta de las situaciones desencadenantes y las reacciones frente a ellas. Reconocer y compartir los desafíos con otros puede ser un primer paso importante.

Establecer prioridades, adoptar técnicas de estudio efectivas, mantener una alimentación saludable y dedicar tiempo a actividades recreativas y de ocio son estrategias clave para prevenir la cronificación del estrés y afrontar sus manifestaciones.

La práctica de la relajación y la respiración profunda, así como el mantenimiento del sentido del humor, también pueden contribuir significativamente a la gestión del estrés.



Foto: Freepik

Nutrición

CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO

Redacción: Maisa Medina
Diagramación: Fabián Revello



Foto: Freepik

Durante el embarazo, se aconseja a las mujeres gestantes que eviten consumir alcohol, ya que este puede causar daños en el desarrollo del bebé que se forma en el útero.

Cuando una mujer embarazada consume alcohol, este viaja a través del torrente sanguíneo y llega a la sangre, los tejidos y los órganos del bebé.

El alcohol se metaboliza mucho más lentamente en el cuerpo del bebé que en un adulto, lo que significa que el nivel de alcohol en la sangre del bebé permanece elevado durante más tiempo que en la madre.

Esto puede causar daños al bebé y, en ocasiones, llevar a consecuencias de por vida.

¿Qué debo hacer si ya había consumido alcohol antes de saber que estaba embarazada?

Lo esencial es no seguir consumiendo bebidas alcohólicas una vez que la mujer confirme su embarazo. Por ello, es recomendable que consulte a un ginecólogo para saber más del tema y conocer los riesgos a los que están expuestos tanto la madre como el bebé.



Foto: Freepik

PELIGROS DEL ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO

- Problemas de comportamiento y atención.
- Anomalías cardíacas.
- Cambios en la forma de la cara.
- Crecimiento deficiente pre y post parto.
- Tono muscular deficiente.
- Problemas con el movimiento y el equilibrio.
- Problemas con el pensamiento y el habla.
- Problemas con el aprendizaje

¿Qué es el Síndrome Alcohólico Fetal?

Es el término médico por el que se conoce el conjunto de alteraciones que pueden afectar, de modo característico, a los bebés cuyas madres consumieron alcohol durante el embarazo.

Este síndrome, propiamente dicho, aparece en los casos más graves, pero existen muchos casos, la mayoría, en los que aparecen solo algunas de esas manifestaciones de forma aislada y ni siquiera pueden identificarse en el momento del nacimiento o en los primeros meses de vida. Los niños que nacen con

la condición del síndrome alcohólico fetal deben ser evaluados y tratados de inmediato, ya que a veces esta condición se confunde con problemas de comportamiento del infante.

Los efectos del alcohol pueden causar un daño irreversible en el cerebro del niño, por lo que una intervención temprana puede ayudar al niño a reducir la incapacidad y mejorar sus oportunidades.

Por ello, las mujeres que deseen quedar embarazadas

o se encuentren en etapa de gestación deben abstenerse de consumir cualquier tipo de alcohol, ya que incluso cantidades mínimas pueden ocasionar daños al bebé.

Aquellas mujeres que padecen adicción al alcohol deben buscar ayuda mediante programas de rehabilitación y realizar controles regulares con su médico para asegurar un adecuado seguimiento del desarrollo durante la gestación.

Columna de opinión

¿CREES QUE LA SALUD MENTAL SE VE AFECTADA EN EL MODELAJE?

Escrito por: Victor Ynoñan

Diagramación: Mariel Sialer

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite que las personas hagan frente al estrés en su vida, desarrollando habilidades, aprendiendo y trabajando adecuadamente y contribuir en la mejora de la comunidad, en pocas palabras, la salud mental es un elemento primordial para el bienestar de uno mismo, ya que te ayuda a hacer tus cosas de una manera frecuente, sin manifestar algún bajón anímico.

El modelaje es una de las carreras más ansiadas por las personas que quieren resaltar en el concurso de belleza, tanto masculino como femenino. Esta carrera, es una de las más difíciles a nivel alimenticio y cuidado absoluto del cuerpo completo, puesto que es un concurso que

requiere belleza corporal y un manejo oral bueno, por no decir perfecto. Esta profesión, conlleva de una disciplina muy estricta, ya que no se pueden hacer desarreglos alimenticios, además que deben de estar en constante competencia para que puedan seguir escalando posiciones y tener experiencia en lo que va del rubro.

La salud mental juega un papel muy importante en esta profesión porque algunas chicas o chicos quieren participar, pero se sienten rechazados por su etnia, color de piel o contextura personal. Por ello, al sentirse desechados, hacen todo tipo de hechos para que se sientan escogidos y preparados para competir, pero lo que hacen es un daño para su cuerpo y pensamiento.

Por ejemplo: Una persona de tez trigueña, delgado con descendencia selvática, es muy probable que no sea escogido para participar en algún concurso, y este al recibir la noticia de no va a ser parte de la delegación que participará, se deprimió y decidirá no volver a participar, o en otro caso, decidiría en hacer algún tipo de cirugía o medicina para poder tener un test más claro y no aparentar su descendencia.

En conclusión, la salud mental juega un papel muy importante en la carrera del modelaje, ya que, si no se tiene una disciplina, una constancia y sobre todo una tranquilidad mental, es una profesión que te puede llevar enfermedades, trastornos y hasta la muerte ante una crítica constructiva para la mejora de la persona.

Las enfermedades y trastornos que puede dar son, la bulimia, la anorexia, depresión, ansiedad, las cirugías como liposucción, rinoplastia y demás que hacen que busques la "perfección".

Hay que saber comprender las profesiones que uno va a participar o querer, la salud mental es muy importante en la vida de las personas y sobre todo en todo lo que quieras hacer.

"La mayor riqueza es la salud mental" Dalai Lama

Escrito por: Danpher Grandes

En un mundo donde la belleza y la perfección física son valoradas por encima de casi todo lo demás, la industria del modelaje emerge como un microcosmos donde se exaltan los estándares estéticos hasta límites casi inalcanzables. Sin embargo, detrás de las luces brillantes y las pasarelas glamorosas, se esconde una realidad compleja y muchas veces desafiante: la salud mental de quienes caminan por ese mundo de alta moda.

Para muchos, el modelaje es un sueño hecho realidad, una oportunidad para brillar en un escenario global y ser reconocido por su belleza y estilo. Pero detrás de cada pose perfecta y cada mirada seductora, se encuentran individuos enfrentando una presión constante por mantenerse en forma, lucir impecables y cumplir con las expectativas de una industria implacable.

Uno de los mayores desafíos que enfrentan las modelos es la constante presión para mantener un cuerpo delgado y una apariencia impecable.

En un mundo donde el peso y las medidas son escrutados con detalle, muchos modelos luchan contra trastornos alimenticios, como la anorexia y la bulimia, en un esfuerzo por alcanzar los estándares poco realistas de belleza que les son impuestos.

Además, la naturaleza misma del trabajo de modelo puede ser extremadamente volátil y exigente. Los constantes viajes, las largas horas de trabajo y la competencia feroz pueden llevar a niveles significativos de estrés y ansiedad. La incertidumbre laboral también pesa sobre muchos modelos, ya que las oportunidades pueden ser fugaces y las temporadas de desfiles pueden ser impredecibles.

Es importante reconocer que la salud mental es un componente fundamental del bienestar de cualquier individuo, independientemente de su profesión o estatus social. En el caso del modelaje, donde la imagen lo es todo, la presión adicional sobre la salud mental es evidente y preocupante.

En última instancia, debemos reconocer que la belleza verdadera va más allá de lo superficial y que la salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano.

Al hacerlo, podemos trabajar hacia un futuro donde el mundo del modelaje sea un espacio más saludable y equitativo para todos aquellos que lo integran.

Entre los numerosos casos que ilustran los desafíos de la salud mental en la industria del modelaje, el de Kate Moss se destaca como un testimonio revelador. Moss, reconocida como una de las supermodelos más icónicas de todos los tiempos, alcanzó la cima de la fama en la década de 1990 con su estilo distintivo y su apariencia única.

Sin embargo, detrás de su imagen glamorosa y su éxito sin precedentes, Moss luchó en privado contra una serie de desafíos relacionados con su salud mental. En el apogeo de su carrera, se vio envuelta en controversias relacionadas con el abuso de sustancias y las imágenes controvertidas que generaron debates sobre la influencia y la responsabilidad de los modelos en la sociedad.



Foto: Freepik

Efemérides

DÍA MUNDIAL DE LA HEMOFILIA

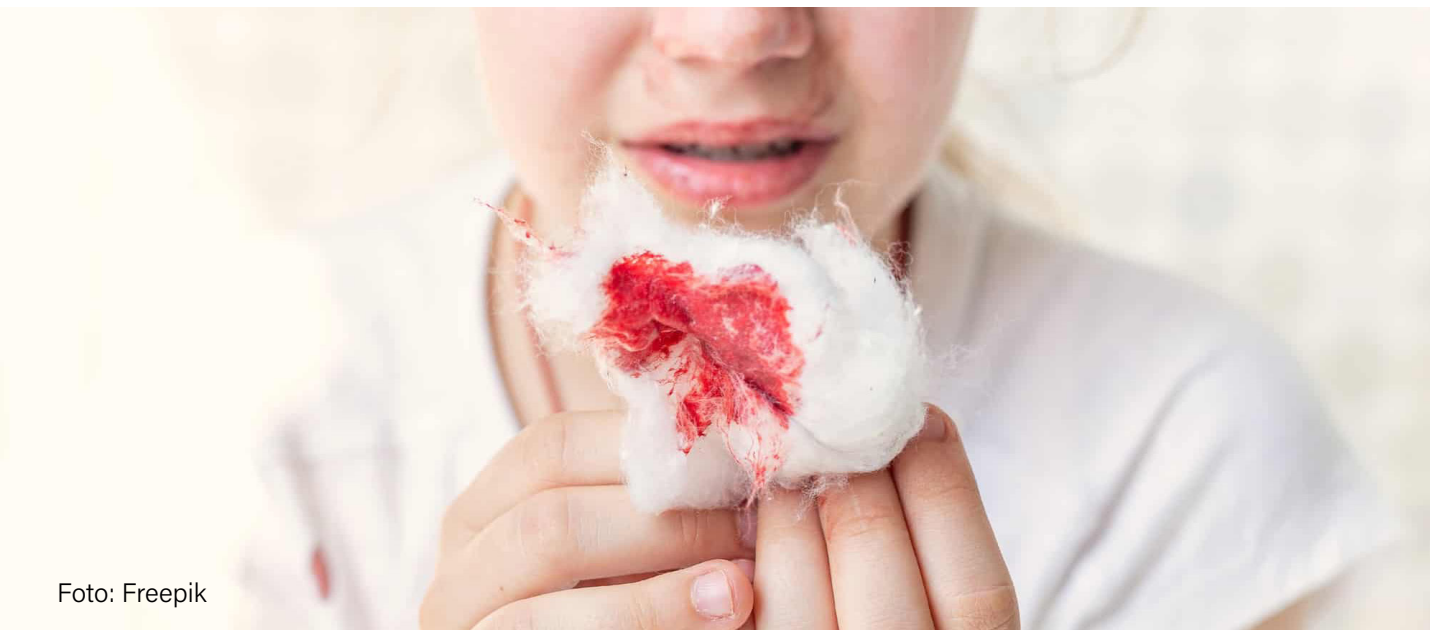


Foto: Freepik

Redacción: Víctor Ynoñan
Diagramación: Maisa Medina

Cada 17 de abril se celebra el Día Mundial de la Hemofilia, esto es proclamado por el nacimiento del fundador, Frank Schnabel, quien fue el fundador de la FMH (Federación Mundial de la Hemofilia).

Su primera celebración fue en el año 1990, 27 años después de su fundación. Esta conmemoración se llevó a cabo en las oficinas de la FMH, en Montreal.

Frank, fue un estadounidense nacido en el estado de Montreal, padeció de Hemofilia A grave, lo cual lo condujo a su muerte en 1987. Pero, Schnabel fue una persona que, al saber de su enfermedad, buscó ayudar a los

pacientes que padecían de esta enfermedad para poder salvar vidas.

Esta federación, fue reconocida mundialmente por la OMS, Organización Mundial de la Salud, en el año 1969.

En 1983, al año de presentarse de crisis de sida, el Dr. Bruce Evatt presentó datos al Congreso Mundial de Estocolmo sobre la relación de infección que tenían los pacientes de VIH y Hemofilia.

El sida arrasó con pacientes que padecían de dicha enfermedad y la Hemofilia, puesto que no había una cura ni tratamiento que los salvara, aún estaba en proceso, en ese arrasamiento, murió el fundador e la FMH, Frank Schnabel.

Pero, ¿Cómo sé que tengo Hemofilia?

La Hemofilia es una enfermedad sanguínea que acumula coágulos de sangre que no deja recorrer por todo el cuerpo.

Esto suele suceder más en varones, puesto que está relacionado al cromosoma X, lo cual, el hombre solo lleva uno ("X" y "Y") a comparación de las mujeres que llevan cromosoma "X" "X", es decir, las mujeres pueden tener un cromosoma fallido, pero el otro puede hacer su trabajo y reemplazar la producción de factor VIII (factor antihemofílico), en cambio, los hombres son muy probables que padezcan de hemofilia, porque al tener solo un cromosoma "x" y sea el afectado, pues no hay una solución que pueda desaparecer, pero sí un tratamiento que pueda ayudar a controlar esta enfermedad.

Esta enfermedad sanguínea es hereditaria, pero no contagiosa que afecta a 1 de cada 10 000 nacidos. Aunque, se puede contraer de una modificación genética que se presenta de manera espontánea, la cual se le denomina como hemofilia adquirida. Además, puede ser leve como grave.

En conclusión, la hemofilia es una enfermedad que se adquiere desde nacido o por una modificación genética que transcurre con el tiempo de manera espontánea. Sin embargo, esta enfermedad sanguínea puede causar hasta la muerte, porque aún no tiene una cura definitiva, solamente cuentan con tratamientos para alcanzar los niveles de coagulación en sangre más idóneos



Los síntomas que causa esta enfermedad son:

- ▶ **Sangrado en las articulaciones y el correspondiente dolor e hinchazón.**
- ▶ **Sangre en la orina o en las heces.**
- ▶ **Hematomas.**
- ▶ **Sangrado en vías urinarias y digestivas.**
- ▶ **Sangrado nasal.**
- ▶ **Sangrado prolongado por heridas, extracciones dentales y cirugía.**
- ▶ **Sangrado que empieza sin causa aparente.**



¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

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

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

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

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

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

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

NUESTRAS SECCIONES

FUNDACIÓN CALMA

Dirección: CAL.
German Schreiber 276
URB. Santa Ana Int.
240 Lima-San Isidro.

CONTÁCTANOS

+51 9 8025-4561
+51 9 1057-1087

Revista REDactores tiene como objetivo principal fomentar la sensibilización social mediante la edición quincenal de contenido informativo a través de la versión digital.