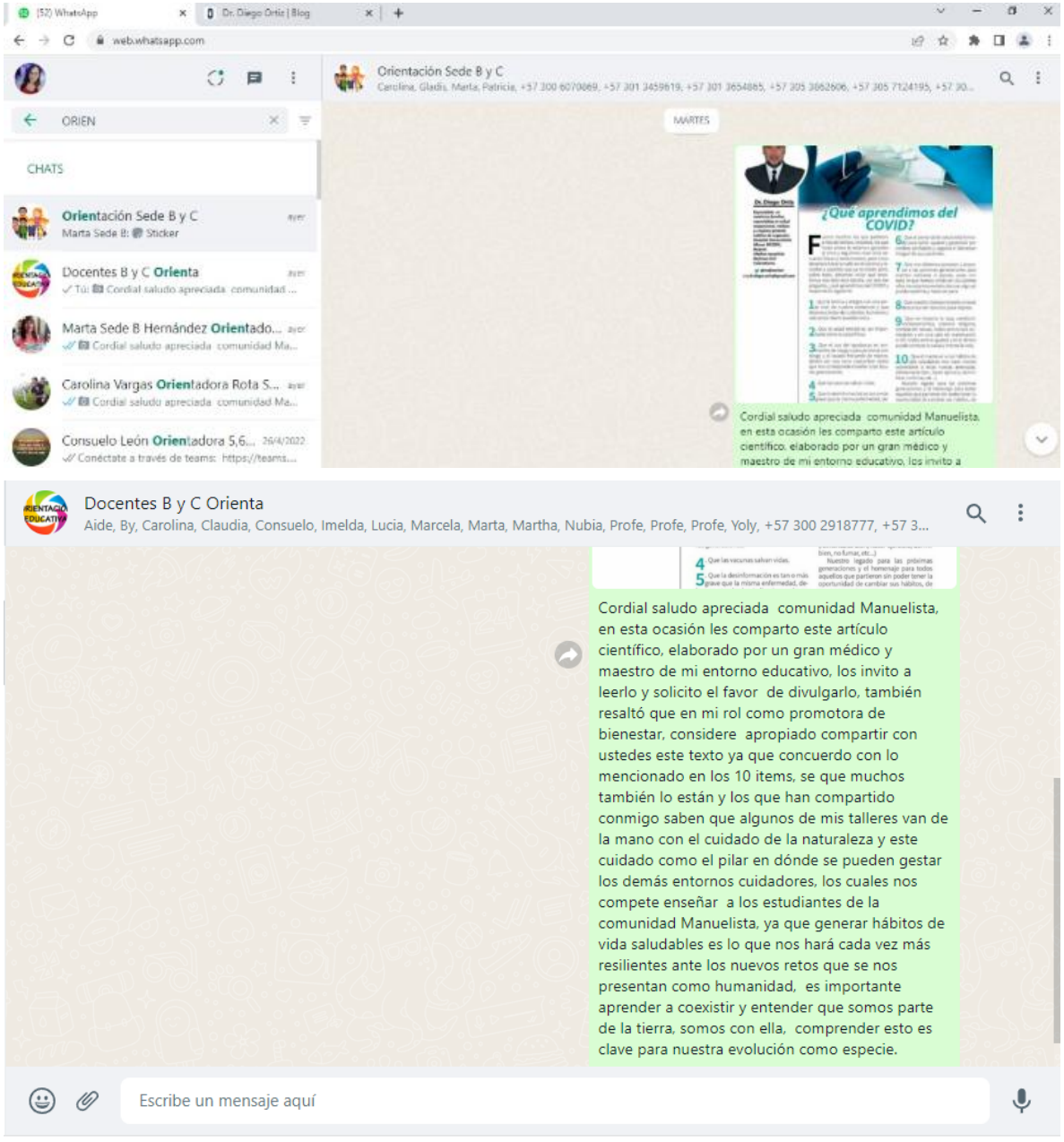
DIVULGACIÓN DE ARTICULO SOBRE COVID-19

Compartí en medios virtuales de la comunidad educativa Manuelista un artículo científico de la Revista ACTIVA, llamado *¿Qué aprendimos del COVID?*, texto elaborado por el Dr. Diego Ortiz, especialista en medicina familiar, considere apropiado compartir esta información, ya que concuerdo con lo allí descrito y por coincidencia mi servicio en la IED Colegio Manuela Beltrán, con respecto a este tema va muy afianzado al cuidado de la naturaleza, a considerarnos parte de la tierra, que los anteriores aspectos en mención sean un pilar para gestar mas entornos cuidadores y por medio de hábitos de vida saludables lograr ser más resilientes, es una necesidad aprender a coexistir para evolucionar como especie y poder enfrentarnos a los retos que se nos presentan como humanidad.





Columnista

Dr. Diego Ortiz

Especialista en medicina familiar, especialista en salud ocupacional, médico y cirujano general, médico de urgencias Hospital Universitario Mayor MEDIBI, Bogotá. Médico reservista Defensa Civil Colombiana.

@medfamiliar

dr.diego.ortiz@gmail.com

¿Qué aprendimos del COVID?

Fueron muchos los que partieron antes de tiempo, nosotros, los que hasta ahora le estamos ganando al virus y seguimos vivos (con secuelas físicas y emocionales), pero vivos debemos hacer un alto en el camino y recordar a aquellos que ya no están, pero, sobre todo, debemos mirar qué enseñanza nos dejó esta batalla, por eso me pregunto, ¿qué aprendimos del COVID? y respondo lo siguiente:

1. Que la familia y amigos son una parte vital de nuestra existencia y que debemos tratar de cuidarles, honrarlos y valorarlos mientras están vivos.

2. Que la salud mental es tan importante como la salud física.

3. Que el uso del tapabocas en ambientes de riesgo o para personas con riesgo y el lavado frecuente de manos, deben ser una sana costumbre diaria que nos corresponde enseñar a las futuras generaciones.

4. Que las vacunas salvan vidas.

5. Que la desinformación es tan o más grave que la misma enfermedad, debemos atender las indicaciones de expertos en el tema siguiendo la mejor evidencia científica posible.

6. Que el personal de salud está formado para servir, ayudar y garantizar por medios confiables y seguros el bienestar integral de sus pacientes.

7. Que nos debemos preparar y preparar a las próximas generaciones para eventos similares o peores, pues con todo lo que hemos vivido en los últimos años no estamos eventos de que algo así pueda repetirse y hasta ser peor.

8. Que nuestro planeta necesita a veces descansar de nosotros para respirar.

9. Que no importa la raza, condición socioeconómica, creencia religiosa, orientación sexual, todos somos tan vulnerables y en una sala de reanimación o UCI todos somos iguales y ni el dinero puede comprar la salud y menos la vida.

10. Que el mantener unos hábitos de vida saludables nos hace menos vulnerables a estas nuevas amenazas. (Alimentarse bien, hacer ejercicio, dormir bien, no fumar, etc...)

Nuestro legado para las próximas generaciones y el homenaje para todos aquellos que partieron sin poder tener la oportunidad de cambiar sus hábitos, de vacunarse o de protegerse a tiempo es el cuidar nuestra vida, la de nuestros seres queridos y la de nuestro planeta.

A CONTINUACIÓN, EL TEXTO QUE INVITA A LA COMUNIDAD MANUELISTA A LEER EL ARTICULO DE LA REVISTA ACTIVA:

Cordial saludo apreciada comunidad Manuelista, en esta ocasión les comparto este artículo científico, elaborado por un gran médico y maestro de mi entorno educativo, los invito a leerlo y solicito el favor de divulgarlo, también resaltó que en mi rol como promotora de bienestar, considere apropiado compartir con ustedes este texto ya que concuerdo con lo mencionado en los 10 items; Sé que muchos también lo están y los que han compartido conmigo saben que algunos de mis talleres van de la mano con el cuidado de la naturaleza y este cuidado como el pilar en dónde se pueden gestar los demás entornos cuidadores, los cuales nos compete enseñar a los estudiantes de la comunidad Manuelista, ya que generar hábitos de vida saludables es lo que nos hará cada vez más resilientes ante los nuevos retos que se nos presentan como humanidad, es importante aprender a coexistir y entender que somos parte de la tierra, somos con ella, comprender esto es clave para nuestra evolución como especie.