

*Facultad de Ciencias  
Médicas*



Universidad  
Católica de Cuyo  
San Luis







*Facultad de Ciencias  
Médicas*



Universidad  
Católica de Cuyo  
*San Luis*

## REVISTA INFORMATIVA **FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

Cada sección de la revista contiene una frase de la encíclica "Fratelli Tutti", invitándonos a reflexionar de forma interdisciplinaria sobre la búsqueda de la paz, del diálogo y la convivencia social a nivel mundial.

El Papa Francisco I reitera que la unidad debe prevalecer sobre el conflicto y las divisiones.

La encíclica fue escrita en plena Pandemia de COVID-19.

# Staff

## Dirección General

Dra. Margarita Mc Michael

## Coordinación General

Dra. María Mercedes Cacciavillani

## Coordinación Alumnos

Facundo Mendez

Marcos Samuel Sanchez Sanchez

## Coordinación Editorial

Bibl. Betiana Giusepponi

## Diseño Digital

DCV. Emmanuel Hernández



Esta obra está bajo Licencia Creative Commons Atribución  
-No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional.

\*Las imágenes utilizadas fueron tomadas de [freepik.es](https://www.freepik.es)  
y del banco de imágenes de la [UCCuyoSL](https://www.uccuyoSL.com).

# Índice

Nota Editorial

**La belleza, una nueva forma  
de entender la humanidad** .....

03

Sección | Conociendo a nuestros docentes

**El conocimiento debe ser generoso** .....

04

Sección | Postgrado

**Postgrado en la Facultad de Ciencias Médicas** .....

06

Sección | Graduados como protagonistas

**Entrevista a la Dra. Florencia de la Torre** .....

07

Sección | Ecos de la Facultad de Ciencias Médicas

**Premio ISN 2021 Pioneer para América Latina  
presentado en SLANH 2021** .....

08

Sección | Nuevos Saberes

**Mindfulness y Pandemia** .....

09

Sección | Estado del Arte

**Un corazón abierto al mundo entero  
Entrevista al Obispo Gabriel Barba** .....

11

Sección | La voz de los alumnos

**Una etapa final que inicia  
una nueva aventura** .....

13

Sección | Dialogando saberes

**Evite la fatiga visual** .....

15

Reflexión final

**Un extranjero en el camino** .....

17

## Nota Editorial

# La belleza, una nueva forma de entender la humanidad

Dra. María de las Mercedes Cacciaivillani  
Coordinadora de Extensión

Queridos lectores

Estamos en tiempos pandémicos, un momento especial para reflexionar y plantearnos algunas cuestiones fundamentales como universitarios de la UCCuyo San Luis y ciudadanos del mundo.

Comenzaré citando la obra de Los demonios de Dostoievski donde uno de sus personajes dice:

*“ ¿No sabéis qué sin los ingleses podrá muy bien seguir viviendo la humanidad y lo mismo sin Alemania; qué es posible vivir sin rusos; que es posible vivir sin ciencia; que es posible vivir sin pan; pero que es imposible vivir sin belleza, porque entonces no habría ya nada que hacer en este mundo? Todo el secreto es ese; esa es toda la historia. La ciencia misma no puede sostenerse un minuto sin belleza... ( Dostoievski, 2009)*

La belleza a la que se refiere el autor, es la belleza del amor, de la caridad y de la solidaridad. La belleza es cuidar al otro, darle voz al que no tiene, incluirlo. Belleza es abrazar las vulnerabilidades, es curar heridas de los que sufren. Belleza que da vida.

El conocimiento en la universidad no tiene sentido sin esa belleza.

¿Qué podemos aportar como personas privilegiadas que somos, para construir una sociedad de la belleza?

¿Hasta qué punto estamos dispuestos hacer con nuestro conocimiento universitario ese mundo que requiere encontrarnos profundamente con el otro?

¿Hasta qué punto estamos dispuestos a perder nuestra tranquilidad personal para que otros vivan un poco mejor?

Si nosotros no nos comprometemos a transformar la realidad, en un mundo contenedor para todos. ¿Quién lo va hacer? El conocimiento tiene fin en sí mismo, pero también es un instrumento que podemos direccionar hacia los más frágiles, excluidos y necesitados.

Este es el momento para comprometernos a trabajar y estudiar para construir una vida bella para todos.

**“La esperanza que está enraizada en lo profundo, es audaz, sabe mirar más allá de la comodidad personal, para abrirse a los grandes ideales que hacen la vida bella”**

Francisco I, Fratelli Tutti



Sección | Conociendo a nuestros docentes

# El conocimiento debe ser generoso

Dra. Nora Estela Sánchez  
Docente Titular de la cátedra de Medicina I de la carrera de medicina

**“La existencia de cada uno de nosotros está ligada a la de los demás: la vida no es tiempo que pasa, sino tiempo de encuentro”**

Francisco I, Fratelli Tutti

La Dra. Nora Estela Sánchez tiene 38 años dedicados a la medicina. Actualmente, su trabajo vocacional está reflejado en la coordinación del Programa 107 “Asistencia telefónica de todos los y las pacientes de COVID-19”, el servicio de call center del Ministerio de Salud de la Provincia de San Luis. Su larga experiencia en el ámbito profesional nos permite comprender su forma de ver la salud en esta situación excepcional y la importancia de la participación activa de la FCM en las propuestas educativas para todos los puntanos.

**-¿Con qué tipos de herramientas digitales se vinculó o se sigue vinculando con sus alumnos?**

Utilizamos las plataformas de videollamadas Zoom y/o Google Meet. La aplicación de mensajería WhatsApp, con la cual nos mantenemos en contacto directo y permanente. Realizamos actividades audiovisuales y escritas a través del aula Moodle de la Universidad. La educación digital llegó para quedarse, sumada a las prácticas de forma presencial.

La profesora Dra. Sánchez nos cuenta que esta nueva forma de comunicarnos, ni ha perjudicado el vínculo entre docentes y alumnos ni lo ha favorecido, “sino que ésta relación ha cambiado”. Cuenta: “Ahora me comunico con los alumnos y alumnas de forma cotidiana a partir del teléfono, lo que antes no sucedía. Pero, aun así, el intercambio presencial en las clases es muy diferente al que se da a través de la cámara”.

**- Los alumnos de la FCM participaron de las actividades del voluntariado del programa 107 “Asistencia telefónica de todos los y las pacientes de COVID-19”. ¿La población de San Luis se benefició con la colaboración e intervención de los alumnos de la FCM?**

- Yo creo que los beneficios para la sociedad puntana son y han sido muy buenos, ya que la mayoría de los voluntarios han seguido trabajando. Los estudiantes brindan una buena comunicación y atención a toda la comunidad. Otros, se dedicaron a brindar servicios de telemedicina y también se ofrecieron para realizar hisopados. Por lo que la presencia de personal capacitado universitario, ha sido una gran colaboración para toda la sociedad de San Luis.

**- ¿Cómo fue el regreso de las prácticas de Medicina I, con todas las medidas de seguridad y protocolos correspondientes para desarrollo y fortalecimiento de las competencias médicas?**

- Ha sido gratificante, con la ayuda de los jefes de trabajos prácticos, las Dras. Erica Coldwell y Cecilia José y el Dr. Ariel Contreras, sumada la ayuda de la docente adjunta Ermininda Mattar y el Dr. Maximiliano Fernández, , flamante y recientemente egresado de la UCCUYO, hemos podido volver a tener esa relación e intercambio académico, emocional y afectivo, siendo muy rica y valiosa la relación entre docente y estudiante.

La Dra. Sánchez nos cuenta cómo afectó la pandemia a su vida personal y profesional “...cambié mi estilo de vida y de enseñar la medicina. Pero lo que más me afectó es haber vivido como profesional la atención de muchos pacientes afectados por esta enfermedad y muertes por COVID-19. Como todos, sufrí la cuarentena, preocupada por las personas mayores, que están sobrellevando la pandemia en soledad”.

**- ¿Qué consejo le daría a los alumnos que están estudiando en esta crisis global, para ser médicos?**

- Mi consejo es que abracen el conocimiento, que estudien mucho, que nunca dejen de estudiar y que se aferren a la profesión y traten de ser felices en el ejercicio. La profesión médica da muchas satisfacciones, y también sinsabores. El conocimiento debe ser generoso, y deben aprender a volcarlo como servicio y docencia. Hay que abrazar a la profesión, porque cada médico y médica ocupa un rol en esta sociedad, siendo operario y artesano de la salud. Cada palabra, cada acción son ejemplo y enseñanza para los demás.

En síntesis, con los sentimientos y pensamientos de la Dra. Sanchez, nos hacemos eco de lo expresado por el Papa Francisco en la encíclica Tutti Fratelli (2020) que dice “La tarea educativa, el desarrollo de hábitos solidarios, la capacidad de pensar la vida humana más integralmente, la hondura espiritual, hacen falta para dar calidad a las relaciones humanas, de tal modo que sea la misma sociedad la que reaccione ante sus inequidades, sus desviaciones, los abusos de los poderes económicos, tecnológicos, mediáticos y científicos”. Unas palabras claves para los tiempos que vivimos y viviremos.

**Entrevistada por:** Marcos Samuel Sánchez Sánchez

## Sección | Postgrado

# Postgrado en la Facultad de Ciencias Médicas

Dra. Graciela Bustos  
Coordinadora de Postgrado

La Facultad de Ciencias Médicas, a través de la Coordinación de Postgrado desde el año 2018 viene trabajando en diversos proyectos para lograr su consolidación y ofrecer a la comunidad educativa formación en diferentes ramas del conocimiento científico, con el fin de promover el perfeccionamiento profesional y académico de docentes y graduados.

Durante ésta gestión se han firmado convenios relacionados con la cooperación o colaboración necesarias para la realización de algunas actividades científicas, con diferentes asociaciones médicas e instituciones vinculadas al campo de la salud; entre ellas podemos mencionar: Asociación Psiquiatras Argentinos, Sedronar, Integra San Luis, Sociedad Argentina de Medicina, Sociedad de Cardiología.

Se ha asesorado a las cátedras y docentes en la organización y gestión de programas de posgrado, curso, diplomados y otras actividades científicas.

Se ha estimulado y promovido el dictado de diversos diplomados y cursos, en el marco de las actividades de educación continua destinadas a la actualización, reflexión y capacitación en los distintos campos del saber, a fin de brindar herramientas para la resolución de problemáticas propias del desarrollo profesional. Los mismos tienen una duración variable y el sistema de evaluación que en cada caso se establezca; otorgándose la certificación correspondiente al estudiante que hubiere completado la formación y se certifica el número de horas cursadas.

La pandemia desencadenada por la COVID-19 y las medidas de aislamiento social preventivo y obligatorio, impidió que se pudiera cursar de modo presencial; por lo que rápidamente los docentes y el equipo de trabajo de la universidad, realizaron un enorme esfuerzo y se logró el dictado de las actividades programadas a través de diversas plataformas virtuales.

Entre las actividades realizadas en el periodo 2020-2021 enumeramos las siguientes:

*Diplomado en “Estrategias de Enseñanza y Evaluación en la Adquisición y Desarrollo de Competencias Médicas” (3 Meses);  
Curso de Atención Domiciliaria (2 años de duración, 2019 y 2020);  
Curso Superior de Especialidad en Psiquiatría (3 años duración);  
Diplomado en tomografía multicorte (7 módulos);  
Curso de Eco-cardiografía (2 años de duración);  
Diplomado en Mamografía (7 meses);  
Curso Investigación en Ciencias de la Salud (5 módulos);  
Curso internacional de eco cardiografía (12 módulos).*

La virtualidad permitió llegar a otros lugares de la región, y en la actualidad los cursos del postgrado han captado la atención de los profesionales de provincias cercanas, tales como Mendoza, sur de Córdoba, Santa Fe, La Rioja y de provincias más australes como Chubut. Lo que permite conocer la realidad de diversas zonas sanitarias y proponer instancias de producción y debate científico en el actual contexto de pandemia.

Las actividades de postgrado están abiertas a los docentes de nuestra casa de estudio, a sus graduados y a todos los profesionales que aspiren a una formación continua y de calidad.

**“La Caridad Social nos hace amar el bien común y nos lleva a buscar efectivamente el bien de todas las personas, consideradas no solo individualmente, sino también, en la dimensión social que las une”**

**Francisco I, Fratelli Tutti**



## Sección | Graduados como protagonistas

# Entrevista a la Doctora Florencia de la Torre

**“Lo primero es el amor,  
lo que nunca debe estar  
en riesgo es el amor,  
el mayor peligro  
es no amar”**

Francisco I, Fratelli Tutti

En esta entrevista conversamos con la doctora Florencia De la Torre, egresada de la UCCuyo San Luis, de la segunda promoción de médicos que egresaron en el 2018. Actualmente, es residente de 2do año de clínica médica del Hospital Regional de la provincia de San Luis. Durante la entrevista confesó que *“en las crisis, hay que aferrarse a la esperanza y que a pesar del dolor y del sufrimiento, se sale fortalecido”*.

En estos últimos tiempos, a causa de la situación epidemiológica, su actividad de capacitación ha estado orientada casi de manera total a la atención de los pacientes afectados por el coronavirus. Por lo que nos parece interesante conocer los desafíos actuales y sus vivencias como médica formada en San Luis.

**- ¿Cuál ha sido su experiencia en la residencia durante los últimos meses?**

- El gran reto para mí, fue tener que estar en primera línea de acción, y lo fue y para todo el equipo del hospital. Antes buscaba aprender, trabajar, estudiar para formarme y ver la mayor diversidad de patologías. De repente, el miedo me inundó y el hospital ya no era el mismo. En marzo de 2020 no sabíamos a qué nos estábamos enfrentando, predominaba la incertidumbre y el miedo en el equipo de salud, en los pacientes y hasta en las calles de San Luis. Nuestro rol, a pesar del temor, fue tratar, contener, dar respuesta y calmar a los pacientes.

Me fui adaptando a la nueva normalidad, pero aún cuesta, porque sabemos que el virus va mutando y no terminamos de conocerlo. Constantemente estamos aprendiendo.

**- ¿Usted es optimista al decir que hay que “aferrarse a la esperanza, porque en las crisis, se sale fortalecido, a pesar del dolor y del sufrimiento”?**

- Soy optimista, pero me gustaría olvidar la cantidad de gente que vi morir. No poder curar al paciente que necesita oxígeno es muy

triste, cala en lo más profundo del alma. Nos formamos para la vida, para curar, pero estos son los momentos en donde te das cuenta lo importante que es acompañar y contener a la familia. No estaba preparada para enfrentar tanta muerte y sufrimiento. Pero he logrado sobrellevar esta situación, apoyándome en mis familiares, en el servicio de salud mental, en mis compañeros y en Dios. Así, hemos salido adelante.

**- ¿La relación médico – paciente, con los enfermos de COVID-19 es especial?**

- Sí, porque el contacto con el paciente es más corto, a pesar de no poder abrazarlos, el afecto ha sido el mismo o incluso más fuerte porque uno consuela con las palabras y también con la mirada. La relación con los familiares es diferente también, porque es de forma telefónica ya que ellos están aislados.

**- ¿Usted se infectó de COVID-19 trabajando en el hospital?**

- Sí, como la mayoría del personal de salud, pero en mi caso, los síntomas fueron leves y en mi familia, gracias a Dios, no se contagió nadie.

**- ¿Qué le diría a los estudiantes que están cursando una carrera para ser parte de un equipo de salud?**

- Mi consejo es que no se rindan, que sigan estudiando y aprendiendo, que aprovechen este tiempo extra que les regala la modalidad virtual, para formarse o perfeccionar sus conocimientos. Que sigan luchando por su sueño y por su vocación. Ser parte de un equipo médico que ayuda a la población es muy gratificante.

Apojar y acompañar en el dolor y el sufrimiento al paciente y a su familia, es lo que me hizo darme cuenta de la verdadera razón de ser médica.

**Entrevistada por:** Marcos Samuel Sánchez Sánchez



## Sección | Ecos de la Facultad de Ciencias Médicas

# Premio ISN 2021 Pioneer para América Latina presentado en SLANH 2021

Facundo Méndez

El Dr. Pablo Ulises Massari, es un reconocido profesor de grado en medicina, fundador de la cátedra de medicina II en la carrera de medicina de facultad de ciencias médicas de la UCCuyo San Luis.

Sus principales áreas de interés son el trasplante de riñón y sus mecanismos inmunológicos, las enfermedades glomerulares, las políticas de salud global sobre la enfermedad renal y la educación y formación en la nefrología.

Ante sus participaciones en diferentes comités de la International society of nephrology (ISN<sup>1</sup>) y visto sus grandes labores en la nefrología latinoamericana, fue galardonado con el Premio ISN Pioneer 2021 para la región de América Latina durante el XIX Congreso SLANH 2021 el 24 de junio del corriente año.

Dicho premio fue entregado por la Dra. Agnes Fogo, presidenta de ISN, y el ex presidente de la junta regional, Walter Douthat.

La Facultad de Ciencias Médicas de la UCCuyo San Luis felicita al Dr. Massari por su premio y por su dedicación para contribuir al conocimiento de la nefrología.

<sup>1</sup> La sociedad internacional de Nefrología (ISN) es una asociación profesional global dedicada a promover la salud renal en todo el mundo.

**“La paz real y duradera sólo es posible desde un ética global de solidaridad y cooperación al servicio de un futuro plasmado por la interdependencia y la corresponsabilidad entre toda la familia humana”**

Francisco I, Fratelli Tutti

## Sección | Nuevos Saberes

# Mindfulness y Pandemia

Mg. Gabriela Troiani  
Profesora Titular Salud Mental en Emergencias y Gestión del Estrés  
Profesora Adjunta Salud Mental I

Lic. Esp. Diego Núñez  
Profesor Asociado Salud Mental en Emergencias y Gestión del Estrés



**“En estos momentos debemos apelar a la solidez que surge de sabernos responsables de la fragilidad de los demás buscando un destino común”**

**Francisco I, Fratelli Tutti**

**¿Es posible detenerse cuando, para la mayoría de nosotros, la vida está definida por las ocupaciones frenéticas, la ansiedad, el estrés y el agotamiento?**

El evolucionismo considera que muchas de las enfermedades que nos afligen son consecuencia de la incompatibilidad entre el diseño evolutivo de nuestro organismo, que se ha ido moldeando a lo largo de millones de años de evolución, y las condiciones a las que hoy lo sometemos. Por esta razón, no sólo observa la enfermedad, sino el origen de ésta. Nuestros genes han evolucionado adaptando a nuestro organismo a las diferentes formas de alimentación y condiciones de vida que los cambios en el ambiente impusieron a nuestros ancestros. En consecuencia, nuestro diseño metabólico es el resultado del ajuste continuo a esos cambios. Ese diseño fue tan eficaz, que permitió que nuestra especie evolucionara hasta el estado actual, tras superar todas las dificultades medioambientales que encontró en su camino durante millones de años, desarrollando un cerebro que es una construcción única en el mundo biológico.

Pero hoy, las circunstancias ambientales y la alimentación someten a nuestro diseño evolutivo a un uso inadecuado y el organismo responde a esa presión con la enfermedad.

Sumado a esto, nos encontramos en medio de una pandemia que sacudió a la humanidad de una manera no imaginada. De un momento a otro debimos cambiar hábitos, costumbres, estilos de vida y formas de relacionarnos tanto en lo laboral y afectivo como en lo familiar. Todo lo que nos era conocido fue puesto en duda y debimos aprender a convivir con la incertidumbre y la preocupación permanente por el virus COVID-19.

El trabajo a distancia, la enseñanza-aprendizaje en el hogar, pero también la falta de contacto físico con otros familiares, amigos o compañeros de trabajo, fueron factores que sumados al temor a enfermarse provocaron un aumento en los niveles de estrés y ansiedad generalizados en la población debido al estado de preocupación e inquietud.



Bajo estas condiciones y circunstancias lo natural y esperable es que el estado de ánimo fluctúe. No obstante, determinados patrones de pensamiento pueden convertir un breve descenso de la vitalidad o del bienestar emocional en períodos más prolongados de ansiedad, estrés, infelicidad y agotamiento. Un momento pasajero de tristeza, ira o ansiedad puede acabar sumergiéndonos en un estado de mal humor durante todo un día o mucho más tiempo. Descubrimientos científicos recientes demuestran que esos flujos emocionales normales pueden originar un estado de infelicidad prolongada, ansiedad aguda e incluso depresión. Lo más importante, sin embargo, es que esos descubrimientos también han revelado que existen maneras de promover el bienestar interno, convirtiéndonos en seres más centrados.

### ¿Es el MINDFULNESS el camino para liberarse del estrés emocional y todas esas sensaciones de sentimientos de ansiedad y agotamiento?

La atención plena (Mindfulness) es una práctica que proviene de las antiguas tradiciones budistas y día a día va ganando más adeptos en todo el mundo. Sin embargo, no sólo es una práctica o un entrenamiento, se trata de una manera de ser en el mundo. Su esencia universal es la atención y la conciencia plena. Mindfulness o atención plena significa: estar presente de una manera particular, con intención, momento a momento y sin juzgar lo que hacemos mientras lo estamos haciendo. Es una forma compasiva, ecuánime y consciente de vivir, siendo capaz de sintonizar con lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo, y con el mundo exterior. Gracias a la práctica de Mindfulness podemos centrarnos en el momento presente con actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable (Kabat-Zinn, 2003).

### La práctica del Mindfulness influye en la salud, el bienestar y la felicidad de quienes lo emplean

Ejercitarse en la práctica de Mindfulness es un proceso que se desarrolla y profundiza con el tiempo. Entre los beneficios que conlleva podemos mencionar que promueve la concentración, serenidad y calma, mejora el estado de ánimo, facilita el autoconocimiento a través de la comprensión de la propia experiencia y promueve una actitud básica de respeto que favorece las relaciones sanas entre los individuos. Las personas que practican Mindfulness refieren sentir especial vitalidad pero

también se encuentran relajadas y con mayor equilibrio emocional y capacidad para enfrentar situaciones negativas.

El Mindfulness brinda beneficios y es efectivo en personas que viven elevados niveles de estrés y ansiedad. También para aquellas que viven situaciones vitales intensas y que necesitan calmar los pensamientos sufrientes y cronificados, para obtener calma y capacidad de afrontamiento y firmeza en su vida cotidiana.

En los tiempos actuales, el Mindfulness resulta especialmente útil para el personal de salud que trabaja con un grado de presión superior al habitual ya que, si bien normalmente están sometidos a exigencias propias de su profesión y saben lidiar con las mismas, durante la pandemia se ha intensificado la demanda y el entorno de trabajo intenso y estresante junto con el agotamiento emocional, ocasionando esto mayores riesgos e incluso la posibilidad de generar enfermedades.

Expertos de la Universidad de Irlanda trabajaron con diferentes prácticas de atención plena con médicos, concluyendo que la misma mejora los niveles de satisfacción con la vida por parte de los trabajadores de la salud, la resistencia al estrés, la calidad de vida profesional, la compasión y el bienestar general. (Hedderman, E. et al. 2021).

En estos tiempos donde prevalecen las medidas de aislamiento o distanciamiento social debido a la pandemia de COVID-19, son muchas las personas que se desalientan por estar físicamente separadas de sus seres queridos o amistades deseando estar vinculados de manera más cercana. Por esto, el papel de la atención plena para reducir los factores de riesgo de soledad y aislamiento se vuelve muy importante al alimentar los sentimientos de interconexión (Cooper, K. 2020). Además, la autora sostiene que el Mindfulness puede ayudar a disminuir la “fatiga por compasión” y el Burnout o agotamiento en el lugar de trabajo que sufre el personal de salud y aquellos que trabajan en emergencias o asistiendo personas en situaciones de crisis.

Actualmente, cada vez más investigaciones científicas están hallando nuevas aplicaciones del Mindfulness para mejorar el bienestar individual y colectivo, incluyendo la reducción del estrés y la ansiedad. Consideramos que es un recurso para el personal de

la salud y de diferentes áreas, quienes se encuentran hoy en día bajo un gran desgaste emocional que en muchos casos los dirige al deterioro vocacional, convirtiéndolos en víctimas directas o indirectas. Mediante la práctica sostenida del Mindfulness, se puede lograr bienestar en el corto plazo, optimizando el recurso humano en la práctica profesional y técnica, y lo que es más importante, mostrándonos que el sentimiento de infelicidad y agotamiento no es en sí mismo el problema; “La infelicidad forma parte de la condición humana normal. Es una respuesta natural a determinadas situaciones que por sí mismas pasarán a su debido tiempo” (Teasdale, J, et al. 2015)

En este contexto, la atención plena puede ser prometedora como una forma potencial de ayudar a prevenir y tratar enfermedades, aumentar la capacidad para hacer frente al dolor y las enfermedades crónicas, reducir el estrés en pacientes y médicos, fomentar la compasión y mejorar la calidad de la atención (Kabat Zin, J. 2008).

Es nuestro deseo, brindar a los estudiantes, profesionales y a la comunidad en general, las herramientas necesarias desde el Mindfulness junto a un programa eficaz, focalizado y con evidencia científica de resultados a corto plazo, para atravesar este momento de crisis, desde la acción plena del bienestar y poder continuar así con nuestro guión de vida. Como decíamos al principio, se trata de ser conscientes de lo que hacemos mientras lo estamos haciendo para “poder apreciar lo que se nos brinda a cada momento”.

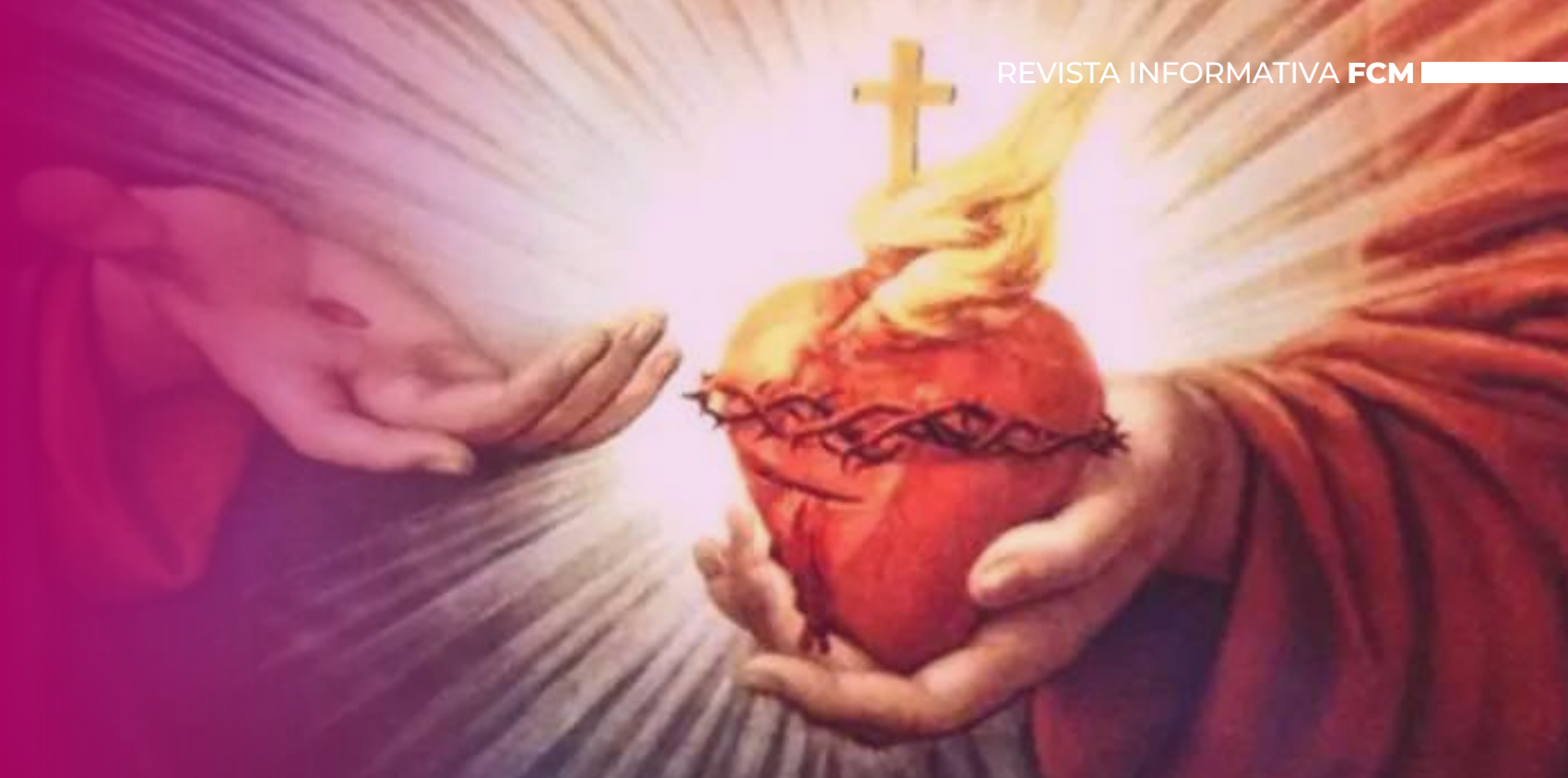
### Referencias

- Cooper, K. J. (2020, Julio 5). Practising mindfulness can help us through the coronavirus pandemic. The Conversation Recuperado de <https://theconversation.com/practising-mindfulness-can-help-us-through-the-coronavirus-pandemic>
- Hedderman, E., O'Doherty, V., & O'Connor, S. (2021). Mindfulness moments for clinicians in the midst of a pandemic. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 38(2), 154-157. doi:10.1017/ipm.2020.59.
- Ludwig DS, Kabat-Zinn J. (2008). Mindfulness in Medicine. *JAMA*, 300(11),1350-1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Constructivism in the Human Sciences*, Denton, 8(2), 73-83.
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Intervenciones recomendadas en salud mental y apoyo psicosocial durante la pandemia de COVID-19. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52427>
- Steindl-Rast, D. (2021). Detenernos el primer paso a la gratitud. *Vivir agradecidos*.
- Teasdale, J, Williams, M, Segal, Z. (2015). *The Mindful Way Workbook*. Guilford Press.

Sección | Estado del Arte

# Un corazón abierto al mundo entero

## Entrevista al Obispo Gabriel Barba



**“Cuando se acoge de corazón a la persona diferente, se le permite seguir siendo ella misma, al mismo tiempo que se le da la posibilidad de un nuevo desarrollo”**

Francisco I, Fratelli Tutti

**“Vine a llenar de vida y alegría la iglesia de San Luis”**

Son muchos los puntanos que conocen el nombre de la máxima autoridad de la Iglesia católica de San Luis. Hombre humilde, de mirada serena y voz alegre, que sin utilizar frases difíciles, dice lo que quisiéramos escuchar.

Nació el 24 de abril de 1964 en Morón, Buenos Aires, al oeste de la Ciudad de Buenos Aires. Poco antes de cumplir 20 años, ingresó en el seminario San José de la diócesis de Morón, donde cursó los estudios de filosofía y Teología. A los 14 años sintió claramente el llamado de su vocación, pero por consejo de su madre, terminó el secundario para luego ingresar al seminario. Cuenta que tuvo una niñez y una adolescencia feliz, sus padres marcaron su vida, los valores en el trabajo, la alegría, el servicio hacia el otro y la honestidad. “Nunca me faltó nada porque siempre inventaba algo para trabajar. Trabajé de payaso y de mago”. Expresó.

**- Luego de 6 años en el Obispado de Gregorio de Lafarrère, usted fue nombrado por el Papa Francisco como Obispo de San Luis, en plena Pandemia. Padre, ¿Cómo está viviendo la iglesia esta pandemia?**

- La pandemia por COVID-19 pateó el tablero de la humanidad. Como dice el Papa dejó al descubierto nuestras falsas seguridades, la incapacidad de actuar conjuntamente, el descarte de los pobres y los débiles.



Nos trajo mucho dolor, pero también nos enseñó muchas cosas. Volvimos a estar en casa, volvimos a estar en familia. La iglesia está haciendo cosas impensadas, como por ejemplo, usar los medios de comunicación para llegar a la gente, vemos como el mensaje evangelizador se ha multiplicado.

Nunca tuvimos tantas personas como ahora, los sacerdotes aunque estemos en una capilla siempre seguimos celebrando la eucaristía y seguimos en comunión con todos.

En la cuarentena estricta es donde estuve más cerca de mi gente. En Lafarrere, en diciembre habíamos instalado un sistema de cámaras en la catedral pensando en las personas grandes y enfermas que no podían llegar a la misa. El 20 de marzo cuando comenzó la cuarentena teníamos todo armado.

El Obispo reflexiona, “que las crisis son grandes oportunidades para aprender y la pandemia es una enorme crisis que ha potenciado lo bueno y lo malo. Aún así, tengo una mirada positiva en lo que se refiere a que es una oportunidad para ayudar a revisar nuestras prioridades y modos de vida”.

Es licenciado en Derecho Canónico de la Universidad Católica Argentina y miembro de la Comisión Permanente y presidente de la Comisión Episcopal de Comunicación Social de la Conferencia Episcopal Argentina. En esta entrevista con la revista de la Facultad de Ciencias Médicas, nos expresa que en la encíclica Fratelli Tutti (Todos hermanos) el Papa nos pide un “mundo más justo y más solidario” tomando conciencia de que todos somos hermanos.

**- ¿Cree que se puede enseñar a ser solidario?**

- Sí, se aprende a través de la experiencia y de acciones concretas. La clave está en poder ver que el otro es distinto a mi, que empiece a existir en mi interior y en mi pensamiento. La solidaridad no es dar una moneda, es acercarme al otro, escuchar al otro, romper distancias, romper barreras, aprender a no juzgar para abrirse al otro. Estar con los que no tienen posibilidad, poder ver la humanidad y la integridad de la persona. Hay tanta inhumanidad en nombre de Dios, que nos olvidamos que Cristo era persona, que era un Dios hecho hombre.

**- Usted cree que existe una paradoja o una contradicción entre el conocimiento científico y la fé ¿Pueden ir por el mismo camino la Ciencia, la Fé y la Religión?**

- La razón no está contra la fe, ni la fe en contra de la razón. Las dos deben retroalimentarse. La ciencia sin religión mataría al ser humano, la razón sin fe sería una razón fría, utilitarista y despersonalizada. La formación de nuestros profesionales en la universidad, va más allá de la tecnicidad, es importante que sean buenos científicos, buenos doctores, espero que sean los mejores; pero siempre desde la integridad y dignidad humana. La gente necesita profesionales humanos, que sepan escuchar a los que vayan atender, a los que vayan a servir. La tecnología nos abrió el mundo, pero es importante que el ser humano no sea un engranaje o una pieza descartable. El capitalismo y el consumismo tienen un orden y un objetivo que no siempre se centra en la dignidad humana.

**- Padre, para terminar la entrevista, ¿nos podrá brindar una reflexión para nuestros lectores dónde la mayoría son alumnos, egresados y docentes de la de la UCCuyo San Luis?**

- Que sean honestos, que no usen a la gente, que la respeten y sobre todo que no se crean superiores. Que sean humildes, pidan perdón si se equivocan y asuman su error, porque no pasa nada. Porque sino, no van a poder ser buenos cristianos sino son buenas personas. Hay que embarrarse, ensuciarse, acompañando a los que nos necesitan. nos podemos equivocar pero hay que atreverse a equivocarse. Pero por sobre todo hay que amar y apasionarse con alegría con todo lo que uno emprende y hace.

El Obispo Barba expresa de forma vehemente, la gran injusticia social que está atravesando la Argentina con más del 40% de las personas pobres. “Naturalizamos y no nos escandalizamos por la inequidad”. No hay que dejar de cuestionarse sobre cómo podemos acompañar y ayudar a los que nos necesitan. “Es una opción de vida estar siempre del lado de los pobres”. Expresó.

**Entrevistado por** María de las Mercedes Cacciavillani

Sección | La voz de los alumnos

# Una etapa final que inicia una nueva aventura

Maximiliano Llanos

**“Tenemos la necesidad de comunicarnos,  
de descubrir las riquezas de cada uno, de  
valorar lo que nos une y ver las diferencias  
como oportunidades de crecimiento  
en el respeto de todos”**

Francisco I, Fratelli Tutti



Empecé una aventura en el 2016, estudiar medicina. Con muchos miedos e incertidumbres, pero siempre sabiendo que necesitaba cumplir este sueño pendiente. “¿Pasarán muchos años para que lleguen las prácticas?”, me preguntaba en mis primeras clases de anatomía, y sí, pasaron 5 años de muchas clases, muchos parciales y muchos finales, pero al final, llegó el momento tan esperado, no sólo por mí, sino también por mis compañeros.

Cabe aclarar que teníamos, y en especial yo, mucha intriga de cómo serían estas prácticas debido a la pandemia, ya que sabíamos que esto podía afectar nuestra PFO. Fue una increíble noticia el enterarnos que luego de muchos preparativos mi promoción iba a tener las prácticas finales obligatorias de forma presencial. Fue genial recibir el cronograma de rotaciones, en el cual, cada una tiene una duración de 6 semanas.

Inicié con ginecología y obstetricia, actualmente estoy finalizando mi rotación en clínica médica, y por empezar mi rotación en atención primaria de la salud. Luego de esto continuaré con 6 semanas en cirugía y finalizaré con la rotación en el área de pediatría. La verdad que no es sólo ir todos los días, se suman las guardias de cada especialidad; en esta etapa también tenemos que hacer guardias de 12 horas en emergentología (guardia central Hospital San Luis), así como también guardias en terapia intensiva.

Esto último significó algo muy positivo, ya que no se tiene esta posibilidad en otras universidades, y deseo agradecerlo, fue un gran trabajo de la facultad y de los instructores por permitirnos rotar por esta unidad cerrada.

A pesar de las horas y horas que pasamos dentro de los hospitales cada día, volvemos a nuestras casas no solamente con la mochila, nuestro ambo y estetoscopio; sino también que nuestras mochilas vuelven llenas de nuevos conocimientos, nuevas experiencias, y sobre todo muchísimas preguntas para evacuar al día siguiente. Estas cosas son las que van reforzando día a día todo lo aprendido en los períodos de cursada en la facultad.

Hablando de los instructores de cada especialidad, no hay más que palabras de agradecimiento por la predisposición a enseñarnos, aconsejarnos, y corregirnos. Personalmente siempre me han hecho sentir parte del equipo, sabiendo que somos estudiantes nos sentimos parte de cada uno de los servicios a los cuales asistimos. Es por ello que vale la pena sacarle el máximo provecho a este periodo, para poder equivocarnos y sacarnos la mayor cantidad de dudas, ya que tenemos siempre el acompañamiento que nos permite corregir y ser mejores profesionales el día de mañana. Es el momento de preguntar hasta lo más lógico, es el momento de levantar la mano y ofrecerse a hacer todo, desde algún procedimiento

complejo, hasta el de llevar una receta o una muestra al laboratorio. Esto refuerza sin duda, el poder entender que desde el cirujano, hasta la secretaria de laboratorio, son indispensables para que un sistema de salud funcione y permita ayudar a un paciente.

Mis últimas palabras son especialmente para los alumnos que están ingresando a la carrera, o quizás, a los alumnos de los primeros años. Los incentivo de corazón a que aprovechen este tiempo que están viviendo, aprovechen, es el tiempo de aprender, de sacarse todas las dudas, pasen tiempo con sus compañeros porque la última parte de la carrera (PFO), a pesar de ser tan increíblemente fabulosa, tiene una contraparte: el saber que cuando esta acabe, los caminos de nuestros compañeros serán quizás diferentes a los de nosotros, algunos seguirán especializándose en otras provincias, o quizás, en la misma provincia pero en diferentes especialidades.

Aprovechen cada día para ser más curiosos que el día de ayer.

Sección | Dialogando saberes

# Evite la fatiga visual

Miguel Ángel Lama More  
Marcos Samuel Sánchez Sánchez



**“Solo con una mirada cuyo horizonte esté transformado por la caridad, que la lleve a percibir la dignidad del otro, los pobres son descubiertos y valorados en su dignidad, respetados en su estilo de vida y cultura, y por lo tanto integrados a la sociedad”**

Francisco I, Fratelli Tutti

En esta época de pandemia, el cuidado de la visión cumple un rol importante, ya que a diario, las personas pasan muchas más horas frente a las pantallas de los dispositivos digitales que antes. Esta situación, se ve especialmente ejemplificada en los alumnos de la facultad, principalmente los de los últimos años, quienes han llegado a pasar hasta 10 horas en clases por videollamada.

El síndrome visual informático, o fatiga visual, se produce por fijar la visión por mucho tiempo en objetos cercanos, lo que causa la denominada “*sincinesia*”, y está compuesta por 3 entidades: La primera, es el *proceso de acomodación* (Clínica Baviera, 2020). Este consiste en disminuir el radio de curvatura de la cara anterior del cristalino, es decir, se “*abomba*” a causa de la relajación de la zónula y la contracción del músculo ciliar. De esta forma, el ojo aumenta su poder dióptrico y permite que los rayos se enfoquen correctamente en la retina.

En segundo lugar, se produce una convergencia de los ojos (por contracción de los rectos internos) y en tercero, una miosis (contracción pupilar). No bastando con estos tres componentes,

hay que recordar que al fijar la vista, se disminuye el parpadeo, lo que expone al ojo a secarse (Argento, 2007, p. 60).

Por esta razón, es común que las personas después de largas sesiones de estudio, clases, o televisión, puedan sentir síntomas como dolor de cabeza, enrojecimiento ocular, lagrimeo, sensibilidad a la luz, visión borrosa o fatiga visual (Mayo Clinic, 2021).

Para evitar esta situación, se recomienda implementar la técnica creada por el oftalmólogo Jeffrey Anshel, llamada “*20 – 20 – 20*”. Esta técnica consiste en dejar de fijar la visión durante 20 segundos, mirando a 20 pies (lo que en el sistema métrico legal argentino, equivale a 6 metros); y repetir este proceso cada 20 minutos. La misma permite que el músculo ciliar se relaje, y de esta forma, previene y disminuye la sintomatología producida por la acomodación excesiva. (Kressra, s.f).

Para facilitar la implementación de la misma, se aconseja colocar alarmas que recuerden cuando hay que descansar, o también, descargar aplicaciones en el teléfono, que se basan en esta práctica

y facilitan su realización. Otras formas de cuidado de la visión, son aumentar el parpadeo, distanciar los monitores de las computadoras y disminuir el brillo de los mismos, usar lágrimas (siempre según la recomendación de un profesional de la salud), entre otras (Mayo Clinic, 2021).

En conclusión, en la situación extrema que vive el mundo actualmente, donde los medios digitales son la mejor manera para la continuación de la vida, el cuidado de la visión es primordial. Por lo que mirar de lejos, solo 20 segundos, cada 20 minutos puede mejorar la calidad visual de las personas, y principalmente de los estudiantes de esta naciente era digital.

### Referencias

Argento, Carlos (2007). *Oftalmología general: introducción para el especialista*. Corpus.

Clínica Baviera (2020). Regla 20 20 20: la técnica para tratar el síndrome visual informático. <https://www.clinicabaviera.com/blog/regla-20-20-20/>

Kressra, J. (s.f). “Regla 20-20-20”: La clave para evitar la fatiga visual que generan las pantallas digitales. *Buit: la tercera*. <https://biut.latercera.com/salud/2018/10/regla-20-20-20-te-podria-ayudar-si-pasas-horas-frente-a-un-computador/>

Mayo Clinic (2021). Fatiga ocular. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseasesconditions/eyestrain/diagnosis-treatment/drc-20372403>



## Reflexión final

# Un extranjero en el camino

“...Un maestro de la Ley se levantó y le preguntó a Jesús:  
- “Maestro *¿quién es mi prójimo?*”

Hace dos mil años Jesús dijo:

*“Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos ladrones, quienes, después de despejarlo de todo y herirlo, se fueron, dejándolo por muerto. Por casualidad, un sacerdote bajaba por el mismo camino, lo vio, dio un rodeo y pasó de largo. Igual hizo un levita, que llegó al mismo lugar, dio un rodeo y pasó de largo. En cambio, un samaritano, que iba de viaje, llegó a donde estaba el hombre herido y, al verlo, se conmovió profundamente, se acercó y le vendó sus heridas curándolas con aceite y vino. Después lo cargó sobre su propia cabalgadura, lo llevó a un albergue y se quedó cuidándolo. A la mañana siguiente le dio al dueño del albergue dos monedas de plata y le dijo: “cuidalo, y, si gastas de más, te lo pagaré a mi regreso”*

- Cuál de estos tres te parece que se comportó como prójimo, del hombre que cayó en manos de los ladrones?  
Maestro de la Ley respondió:- “El que trató con misericordia”.  
Entonces Jesús le dijo:- “Tienes que ir y hacer lo mismo”.  
(Lc 10, 25-37)

¿A cuál de ellos te pareces o identificas?

¿Somos capaces de acompañar, cuidar y sostener a los más frágiles y débiles de nuestras sociedades desarrolladas? ¿Nos inclinamos a tocar y curar las heridas de los otros?

O ¿Somos salteadores del camino? ¿Dejando tirado al excluido?  
¿Estamos acostumbrados a mirar al costado?

