

PANORAMA INTERNACIONAL

¿Cómo los masajes pueden vencer la ansiedad y el estrés en tiempos de crisis?



Fuente: Artículo tomado de la web De telemetro.com (1ro Marzo 2021)

Hoy en día, por lo que atraviesa el mundo debido a la Covid-19, nos hemos envuelto en tanto estrés y ansiedad que afecta la salud física y emocional; y un masaje no está de más para canalizar toda esta tensión. La ansiedad y el estrés están relacionados a una presión impuesta, que nos hace sentir tensos, molestos e incómodos y hace desarrollar una serie de síntomas relacionados con algunas enfermedades que tienen una evolución crónica en algunos de los casos.

El masaje se asocia a menudo con un momento de relajación. Ayudará a mejorar el sueño, las tensiones y el descanso será más placentero, según refiere el autor del artículo. Igualmente permitirá estimular la circulación de la linfa a través del cuerpo y reforzar así su acción de defensa contra organismos, bacterias y virus. Plantea además el artículo, que tanto el reiki como la reflexología plantar son técnicas donde el practicante, mejora la circulación energética de su cuerpo y como consecuencia de su estimulación mejora las funciones de ellos.

¿Por qué debemos de consumir vitamina D en época de Covid 19?



Fuente: Artículo tomado de la web De tododis-ca.com (Marzo 2021)

La vitamina D conocida como la vitamina del sol, es un micronutriente esencial para la salud, más allá de ser un elemento nutritivo capaz de hacer frente al virus del Covid-19. Revela el artículo, que sus acciones fundamentales están comprobadas a partir de estudios según fuentes científicas lo

refieren. Fortalece el sistema inmune, otorga salud a los huesos y músculos ayuda a combatir el envejecimiento, lucha contra los radicales libres, influye en la obesidad y es buena para prevenir la diabetes. Sus fuentes de obtención son a través de tres canales: Alimentos, el sol y suplementos vitamínicos, estos últimos bajo supervisión médica.

Otros estudios develan la relación que existía entre la infección por SARS-Cov-2 y el déficit de esta vitamina en el organismo de los pacientes.

Si bien la deficiencia de esta vitamina era asociada a desarrollar enfermedades de tipo óseo. Hoy se conoce que guarda también relación con trastornos autoinmunes, Alzheimer, hipertensión y esclerosis múltiple.

Bioética y biojurídica en el COVID-19/ Opinión



Fuente: Artículo tomado de la web De el tiempo.com (6 marzo 2021)

El covid-19 ha planteado desafíos a los sistemas de salud, en particular, y a la protección de los derechos fundamentales y deberes ciudadanos en general. Los sistemas jurídicos y los modelos éticos tradicionales comienzan a resultar insuficientes para dilucidar órbitas de acción y construcción de políticas públicas efectivas para el futuro inmediato. De ello, según refiere el artículo, se establecen pautas en la interdisciplinariedad entre la bioética y el bioderecho. La primera en defensa de la vida y la segunda busca juridisficar principios bioéticos, generar nuevos principios y resolver nuevos problemas siguiendo nuevas rutas conceptuales.

Continúa explicando que ante la aparición mundial de la pandemia de covid-19 y de futuras pandemias. El bioderecho ofrece luces para la acción de los Estados. Es el caso por ejemplo, del principialismo. Desde la epistemología, el bioderecho estipula privilegiar el principio de dignidad sobre cualquier otro principio.