



INCMNSZ



10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

2024

Redes sociales, lo que tiene que saber

Lcda. Carmen Amescua Villela
Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Lcda. Liliana E. Morán Rodríguez
Comunicación Institucional y Social



Alebrije - Búho Real
Taller: Marakame
Origen: Oaxaca, México

Educación para la Salud,
Servicio de Geriátrica

Alebrijes

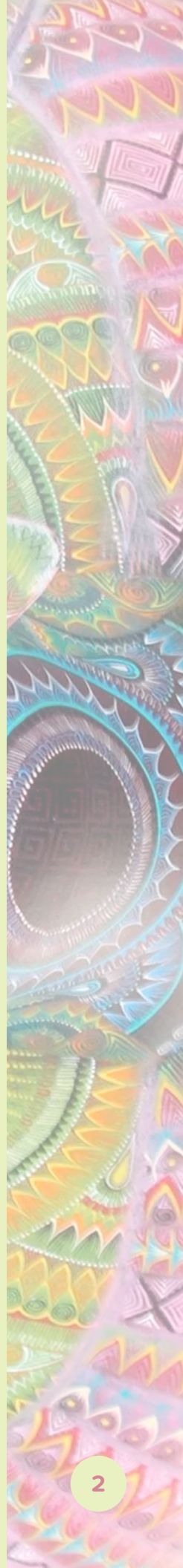
Artesanía Mexicana

En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebrijes... Alebrijes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebrijes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebrijes, alebrijes, alebrijes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebrijes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.



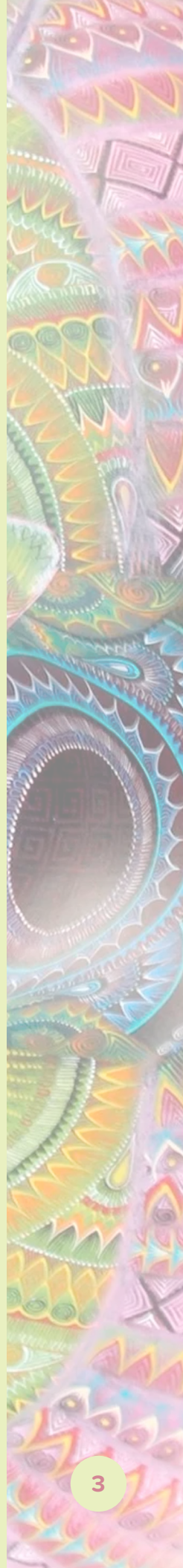
Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de la región comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.

Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.



El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

Dr. Luis Dávila Maldonado



Prefacio

En nombre del Servicio de Geriátría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada ***“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”***.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriátría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriátría.

La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación.

Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del curso de Geriatria
Servicio de Geriatria, INCMNSZ.

¿Qué son las redes sociales?

La Real Academia Española las define como: “Plataformas digitales de comunicación global que ponen en contacto a un gran número de usuarios”. Se calcula que el número de usuarios (personas que utilizan computadora o servicio de redes) en el mundo es del 63%, y en México un 74%.

Su historia es relativamente reciente. En 1997 el empresario estadounidense Andrew Weinreich creó la primera red social del mundo llamada ‘SixDegrees’, en la que los usuarios podían generar perfiles, listas de amigos y localizar personas de esta misma red.

Como la tecnología digital avanza de manera acelerada, esa red y otras se fueron quedando atrás, dando paso a plataformas más modernas con diversas funciones y objetivos que se utilizan hoy en día.

Se dice que las Redes sociales más populares en el mundo: Facebook, YouTube, Instagram, X (anteriormente llamada Twitter), TikTok y LinkedIn.

Actualmente la necesidad de estar en contacto con otros, conservar vínculos y promover redes de apoyo sin barreras de horarios o distancia, ha convertido a las redes sociales en una herramienta esencial de comunicación en la sociedad actual.

Quizá ya formes parte de este gran universo digital, pero, si no es así, este artículo podría ayudarte a conocer más del tema. Por lo tanto, si tienes interés o dudas de cómo iniciarte o qué medidas debes tomar para utilizarlas de forma segura te invitamos a seguir leyendo hasta el final.

¿Cuáles son las redes sociales que más se usan?

Hasta el día de hoy existen diversas plataformas, a continuación, encontrarás una lista de las más utilizadas e interesantes para personas mayores con una breve explicación del funcionamiento de cada una.

Redes sociales para relacionarse:



Facebook: Ayuda a conectar con personas conocidas y también sirve para conocer a otros. Puedes compartir fotos, videos, historias, transmitir en vivo, mandar mensajes por Messenger y más.



Instagram: Red que nació para compartir la vida a través de fotografías, también se pueden publicar videos o realizar transmisiones en vivo. Cuenta con servicio de mensajería privada.



X (antes Twitter): Red con un alto contenido informativo. Permite escribir mensajes cortos de 280 caracteres (es decir letras), iniciar debates, conversaciones o simplemente expresar o comentar lo que está sucediendo. Los contenidos más populares son los de noticias, entretenimiento y política. Cuenta con la opción para compartir imágenes o videos con una duración no mayor a 2 minutos. Al igual que Facebook e Instagram ofrece la opción de mensajería privada.

Redes sociales con fines profesionales:

En estas, los usuarios se enfocan en conectar con otros profesionales, compartir currículums, mostrar su trabajo, describir sus habilidades para conseguir empleo.



LinkedIn: La más conocida y utilizada. Conecta a millones de empleadores y candidatos.

Redes sociales de entretenimiento: El objetivo es el consumo de contenido y no las relaciones.



YouTube: Es la mayor plataforma de distribución de videos en el mundo. Los temas principales son: Videos musicales, tutoriales, noticias, documentales, películas y series. No es necesario tener una cuenta para ver sus contenidos.



TikTok: Diseñada para ver y crear videos cortos. Bailes, coreografías, recetas, noticias, consejos y más.



Pros y contras de las Redes Sociales

PROS:

- Forma sencilla para mantener el contacto con otros y crear tu comunidad sin salir de casa.
- Fuente de entretenimiento e información.
- Cuenta con tutoriales para aprender de manera gratuita diversos temas: cocina, jardinería, finanzas, nutrición etc.
- Permite permanecer únicamente de “espectador”, sin la necesidad de crear contenido o participar.

CONTRAS

- Puede consumir mucho de nuestro tiempo, causando adicción y dependencia.
- Facilidad para compartir demasiada información personal y quedar expuestos.
- Aislamiento: Disminución de la convivencia en persona al aumentar la interacción virtual.
- Ciberdelincuencia: Riesgo de estafas, extorsión, o suplantación de identidad para extraer información vulnerable.
- Se calcula que el tiempo promedio que los usuarios a nivel mundial navegan en redes: 2 horas y 27 minutos diarios

Consejos de seguridad

En seguida, te daremos recomendaciones para aprender a ser un usuario precavido y mantener a salvo información sensible.



Contraseñas: Ten una libreta con tu nombre de usuario y contraseña. Compártela con alguien de confianza para en caso necesario puedan acceder a tu cuenta. En la medida de lo posible, cámbialas cada tres meses.



Privacidad: Opta por tener tus redes privadas. Agrega y acepta a perfiles que conoces. Corroboras con las personas si su perfil digital es real.



Dispositivos: Usa un par de equipos como máximo. Por ejemplo, tu celular y computadora personal. Cierra sesiones al terminar de usarlas.

¿Qué compartir? Procura no exponer información delicada tuya o de alguien más. Por ejemplo: ubicación, rutinas, tu patrimonio, fotografías, temas relacionados con dinero, etc.



No expreses nada que no dirías en persona. Tienes libertad de expresión, pero piensa antes de dañar o lastimar a alguien más.

Verifica las fuentes de información: Antes de compartir alguna publicación, noticia, imagen, opinión, artículo, etc., revisa que la información provenga de una fuente confiable y veraz. Así evitarás la propagación de noticias falsas.

10 hábitos efectivos al iniciar una red social

1

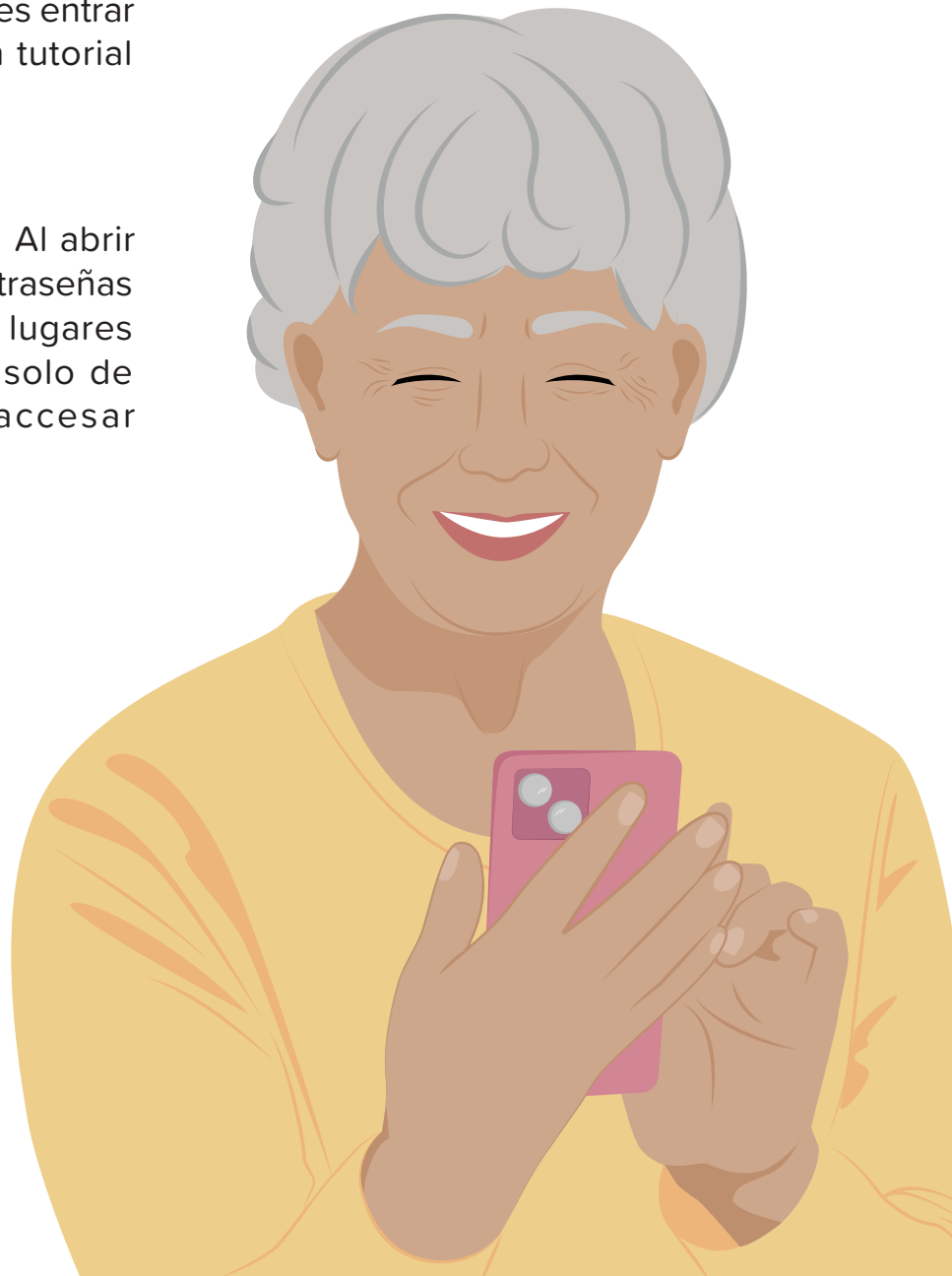
Abrir una cuenta: El mundo de las redes sociales es útil para relacionarse con otras personas, anímese a abrir su cuenta, encontrara conocidos que no había visto hace tiempo.

2

Buscar un tutorial: Si su interés es abrir una cuenta en alguna red social, puedes entrar a YouTube y buscar un tutorial de cómo hacerlo.

3

Contraseña segura: Al abrir una cuenta, realice contraseñas seguras y anótelas en lugares que solo usted sepa, solo de esa manera podrá acceder nuevamente.



4

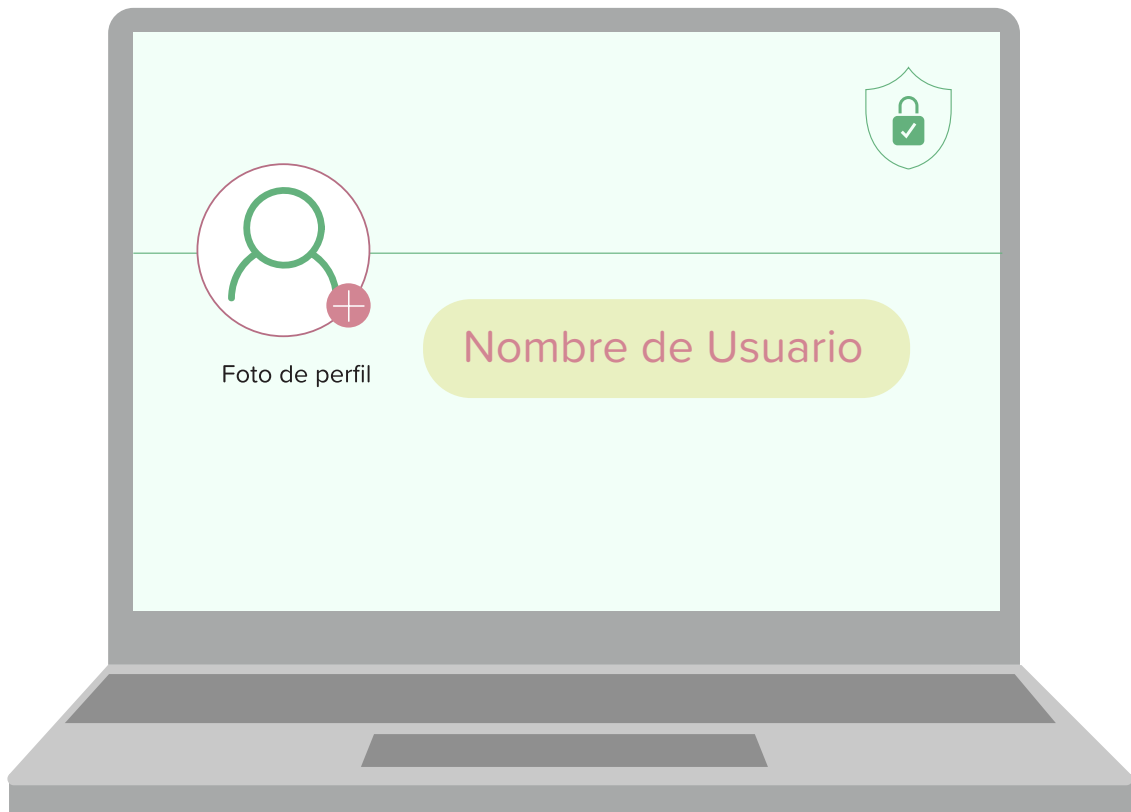
Tome algunas fotos: Elija un fondo que contraste, y procure tener una buena iluminación natural. O si prefiere no utilizar su foto, elija otro objeto como imagen de tu perfil.

5

Elige poner tu perfil en privado: para “solo amigos” o “solo seguidores” y así tendrás control sobre quién ve lo que compartes.

6

Piense en su nombre de perfil/usuario: Para que puedan identificarlo, pero evite usar su nombre completo.



7

Cuando publique contenido o establezca conversaciones en los servicios de mensajería privado, no comparta información que vulnere su seguridad, como el lugar en donde vive, su número de teléfono, marcas de autos, temas de dinero, contraseñas, etc.

8

No exprese nada que no diría en persona, es muy fácil desde el anonimato hacer comentarios, estos pueden generar daño.

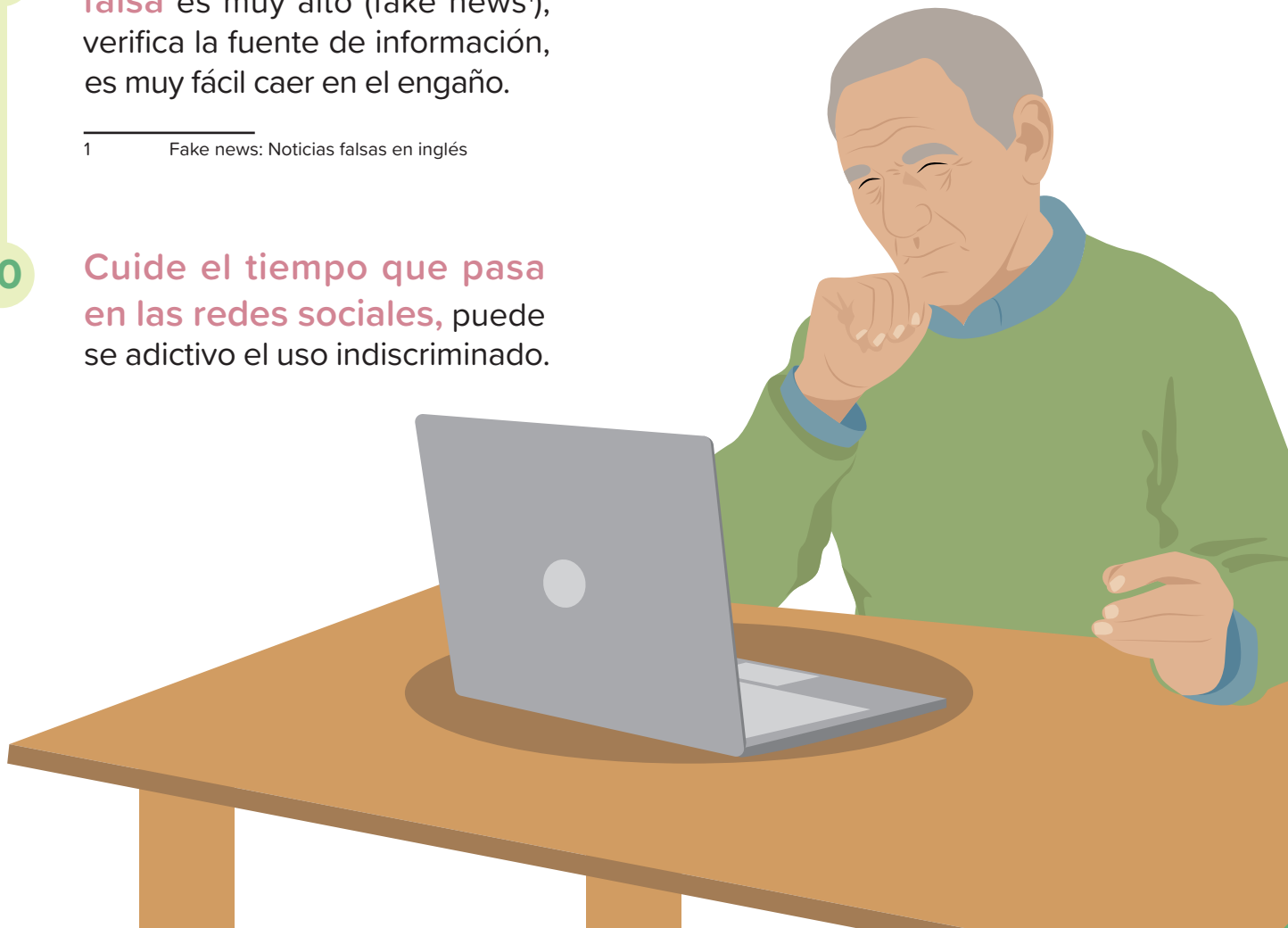
9

El porcentaje de información falsa es muy alto (fake news¹), verifica la fuente de información, es muy fácil caer en el engaño.

¹ Fake news: Noticias falsas en inglés

10

Cuide el tiempo que pasa en las redes sociales, puede ser adictivo el uso indiscriminado.



Después de leer este artículo habrás aprendido que existen ventajas y desventajas de usar redes sociales. Pero recuerda que, si son utilizadas de manera correcta, pueden ser una forma estupenda de conectar con los demás.

¿Cómo ves, te animarás a usar las redes sociales?



Lecturas recomendadas

- “Alfabetización digital”,: <https://aprende.org/ruta/44>
- Fernández, Laura, (2021), El libro definitivo sobre redes sociales. Claves para padres y educadores. Wolters Kluwer España, S.A.
- Santoveña Casal (Coord), (2018), Enredados en el mundo digital. Sociedad y redes sociales. UNED



Directorio Editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Coordinador de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autoras

Lcda. Carmen Amescua Villela

Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Lcda. Liliana E. Morán Rodríguez

Comunicación Institucional y Social

Diseño Editorial

Luna Montserrat Serafín Manzano

Ilustraciones

Luna Montserrat Serafín Manzano



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2024. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.