



# JENGIBRE

(Zingiber Officinale)

El Consejo Nacional de Universidades de la mano de las universidades miembros continúan trabajando en brindar información útil que aporte a la prevención de la pandemia, y al cuidado de nuestra salud.

En esta ocasión le comparto información sobre el JENGIBRE medicina que nos ofrece la naturaleza, las propiedades y usos medicinales de esta planta han sido comprobados en el aporte para nuestra buena salud si lo consumimos con regularidad, algunos beneficios:

- Por su poder antibacteriano natural, es eficaz para tratar enfermedades respiratorias y fortalecer el sistema respiratorio.
- Sus propiedades antiinflamatorias y anticuagulantes favorecen a la circulación sanguínea.
- Regula los niveles de colesterol ya que contiene propiedades antioxidantes y ácidos Omega-3

Es originario del este de Asia y es una de las plantas medicinales más consumidas en el mundo.



El rizoma fresco o seco suprime la secreción gástrica y reduce el vómito.

Las infusiones contribuyen al descenso de los niveles de colesterol por presencia de ácido Omega-3.

Aceite esencial e infusiones, posee propiedades expectorantes para tratar enfermedades respiratorias.

## Propiedades y Usos Medicinales

En polvo se usa como antiagregante plaquetario, inhibe formación de trombos o coágulos en el interior de las arterias y venas.

Tostado sobre ceniza caliente se emplea para curar diarreas y detener hemorragias.

El extracto de raíz es antimicrobiano con actividad bactericida frente a gérmenes.

### Valor Nutricional por cada 100 g

Calcio	114 mg
Hierro	198 mg
Magnesio	214 mg
Fósforo	168 mg
Potasio	1320 mg
Sodio	27 mg
Zinc	3.64 mg



Fuente: Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) Repositorio de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

## Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19

Ponerse una mascarilla médica es una de las medidas higiénicas que puede limitar la propagación de determinadas enfermedades respiratorias víricas, como la COVID-19. Sin embargo, la utilización de una mascarilla no basta para proporcionar un nivel

suficiente de protección, por lo que se deben adoptar también otras medidas. Con independencia de si se utiliza una mascarilla, para evitar la transmisión de la COVID-19 entre personas es fundamental cumplir estrictamente las medidas de higiene de las manos y

de prevención y control de las infecciones. La OMS ha elaborado orientaciones sobre las estrategias de prevención y control de las infecciones durante la atención domiciliaria y en los centros de salud que se pueden aplicar ante casos sospechosos de COVID-19.

**Las mascarillas  
son efectivas si  
además  
te lavas las  
manos**

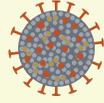


**CONSTANTEMENTE**

**#UNIdosContraElCovid19**

**#SomosOrgullosamenteUNI**

# ¿Cómo manejar la incertidumbre en tiempos de la COVID-19?



“Para sobrevivir a escenarios de incertidumbre es importante echar mano de recursos de afrontamiento”, afirma el doctor Benjamín Domínguez, profesor titular de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Entre estos recursos se encuentran las habilidades de interocepción. Es un término técnico usado para describir los cambios sutiles que se están produciendo todo el tiempo bajo nuestra piel. Todos ellos nos permiten adaptarnos o salir fortalecidos de una crisis.

Un ejemplo de esas habilidades es la capacidad para modular nuestra respuesta emocional ante el miedo o la tristeza; otro es la percepción de apoyo social. Sentirse respaldado y querido por otros ayuda a sobrellevar situaciones de incertidumbre, como la pandemia actual.

Al sentirnos en una situación de fragilidad, podemos desarrollar empatía; ésta nos permite tomar acciones para proteger a otros mediante prácticas solidarias y ayuda mutua. “La protección a otros es una motivación poderosa y saludable”, afirma el doctor Domínguez.



La incertidumbre desatada por la pandemia no tiene precedentes.

La población enfrenta pérdida del empleo y problemas económicos; teme enfermar, morir o perder a un ser querido.

Millones se han aislado en sus casas para disminuir la velocidad de contagio del virus, pero durante semanas han experimentado ansiedad, enojo y tristeza.

Todo ello repercute en la salud mental.

## Emociones experimentadas durante la pandemia

Alerta, incertidumbre, preocupación, expectativa, inquietud, curiosidad, angustia y ansiedad, estrés, tensión y miedo, son los principales estados emocionales experimentados durante la pandemia de la COVID-19.

Éstos fueron los resultados del *Formulario de Percepción Psicosocial en México sobre la COVID-19*, durante la primera etapa de contingencia (del 12 al 24 de marzo), coordinado por el doctor Roberto López Olmedo, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

\* Equipo de investigación que participó en el formulario: Maestros Angelina Romero, Ingrid Cabrera y Marcos E. Verdejo.



## Algunas recomendaciones

“En una crisis como ésta es importante hablar de nuestras emociones con un amigo o familiar. El escribirlas también ayuda a disminuir los niveles de ansiedad”, recomienda el doctor Jorge Álvarez, académico de la Facultad de Psicología.

“Mucho del malestar o miedo radica en cómo lo interpretemos; la percepción que le demos está en función de nuestra historia de vida, experiencias previas, personalidad y cultura, entre otros aspectos.

“En algunos casos es importante buscar al especialista en salud mental, quien nos ayudará a modificar los pensamientos que nos generan malestar”, señala el doctor Álvarez.



“La vida no será igual cuando pase la pandemia. Pero esto no debe darnos miedo porque la vida nunca es igual. Nuestra vida siempre está cambiando y todas las crisis son, al mismo tiempo, una oportunidad para transformarse.”

Maestra Guadalupe Medina Hernández, Facultad de Psicología, UNAM.

Busca más información en **CienciaUNAM**



Ilustraciones: Beatriz G. de Velasco; diseño: Jareni Ayala; imagen de relleno: Shutterstock.com

No despegues este cartel, si deseas uno llámanos en la CDMX al 55 5622 7303  
Escribenos a cienciaunam@unam.mx

[f CienciaUNAM.MX](#) [@Ciencia\\_UNAM](#) [#UNAMiradaalaciencia](#)

Director General: Dr. César A. Domínguez Pérez Tzuc; Director de Medios: Angel Figueroa; edición: Alfonso Andrés Fernández y equipo de la Subdirección de Medios Escritos; coordinación de información: Claudia Juárez; coordinación de diseño: Jareni Ayala; distribución: Cristina Martínez y Liliana Mejías; soporte Web: Alan Pichardo. © 2020 DGDC-UNAM



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES



SI QUIERES ESTAR INFORMADO  
DEL QUEHACER DE NUESTRA UNIVERSIDAD Y  
EL TRABAJO QUE LA UNI ESTÁ REALIZANDO  
PARA PREVENIR LA PANDEMIA,

# ***¡SÍGUENOS!***

## **EN NUESTRAS REDES SOCIALES**

-  UNIdeNicaraguaOficial
-  UNIdeNicOficial
-  UNIdeNicaraguaOficial