

A. Origen y transmisión del VIH

Origen y propagación del VIH

1. **¿De dónde se cree que provino el VIH?**

Se cree que el VIH proviene de un virus y me ha llamado SIV (virus de ineficiencia de simio) que afecta a ciertos primates de África central, se considera que el VIH cruzó muchas barreras de especies a través de la casa y el consumo de estos chimpancés infectados.

2. **¿Cómo y cuándo fue transmitido a los humanos?**

Se estima que el virus pasó a las semanas alrededor de 1930 debido a contacto con sangre chimpancés infectadas, durante la caza y el consumo de la carne de estos animales salvajes.

3. **¿En qué década fue esparcido alrededor del mundo?**

Aunque el virus probablemente existió en poblaciones esclavas desde los años 30 la expansión global, que ocurrió a partir de la década de 1980 los primeros casos de sida fueron documentados en 1981 en Estados Unidos, posteriormente identificados en otras regiones.

4. **¿Cómo cree que se pudo evitar esta enfermedad en humanos?**

Se podría haber evitado mediante mejores controles que restringieran contacto de especies de animales portadores de este virus, además de, proporcionar la educación sobre prácticas seguras, de manipulación de carne y de un sistema de salud público más preparado para detectar contener me este tipo de virus y nuevos.

5. **¿Cree que es posible que haya otras enfermedades similares que puedan ser transmitidas a los humanos, así como fue con el VIH?**

Sí existen otras enfermedades son ópticas como el ébola la gripe aviar el SARS-COV-2, la interpretación entre humanos y vida silvestre junto a la globalización la industrialización aumentó el riesgo de nuevos virus emergentes la mutación de estos mismos y la propagación.

6. **Investigue cuántos casos de personas que viven con VIH hay reportados en Guatemala.**

Según ONUSIDA, en Guatemala hay aproximadamente 39,000 personas viviendo con VIH. (OSAR_GT, 2023)

7. **¿Cómo se relaciona este virus con el concepto de One Health?**

One Health reconocen la interconexión entre la salud humana la animal y el ambiente en este caso, el VIH es un ejemplo de cómo el virus puede saltar de animales aún manos debido a la interacción, que se ha dado tanto en ecológico como en la social resaltando la importancia de monitorear enfermedades en la fauna

silvestre y mejorar los niveles de salud con una mayor preparación para poder estar preparados para estos casos.

B. Terapia Forestal

1. ¿Qué sintió? ¿Sintió algo diferente (positivo o negativo)?

Durante la sesión de terapia forestal, me sentí con una gran tranquilidad, como si no tuviera problemas y casi me quedo dormido.

2. ¿Le gustó la experiencia?

Fue una bonita experiencia, que, aunque no lo realizo directamente en el césped me quedo sentado en un parque cercano a mi casa donde me quedo sentado y realizo lo mismo.

3. ¿Es algo que le gustaría hacer recurrentemente?

Sí, y lo realizo más en mi área que tengo que estar sentado y programar y cuando no me sale y me estreso, prefiero hacer eso para tranquilizarme.

4. ¿Considera que la terapia de bosque realmente funciona? Dé su opinión real, no hay respuestas buenas ni malas.

En mi caso considero que sí, por que se conecta directamente con un ambiente de cero estrés, de tranquilidad por lo que esto llega a ser relajante e un nivel bastante alto, porque uno deja todo y solo respira.

5. ¿Considera que la naturaleza y biodiversidad pueden brindar beneficios en la salud emocional de las personas?

Sí, el contacto con la naturaleza puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y aumentar el bienestar emocional.

6. Incluya una fotografía del lugar en donde realizó la terapia.



Referencias:

OSAR_GT. (2023, July 13). *Presentación de la actualización mundial sobre el SIDA 2023 – Guatemala – OSAR Guatemala*. Osarguatemala.org. <https://osarguatemala.org/presentacion-de-la-actualizacion-mundial-sobre-el-sida-2023-guatemala/>

National Geographic. (2009, November 12). *SIDA 101*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/sida>

Why Biodiversity Is Good for Your Mental Health. (2024). Greater Good. https://greatergood-berkeley-edu.translate.google.com/translate/article/item/why_biodiversity_is_good_for_your_mental_health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=La%20naturaleza%20biodiversa%20ofrece%20m%C3%A1s,en%20tus%20opiniones%20o%20comportamiento?