CONOCE A LOS HÉROES DE SFI MEDICAL

SALUD PARA HOMBRES

¿QUIÉN ES TU DOCTOR?

THE HYPOSPRAY

Contenido

Desde el Escritorio del Editor 2
Welcome to The Hypospray 4
Conoce al Personal Médico 1
Los Héroes de STARFLEET 8
En Memoria 23
De las Regiones 25
Salud para Hombres 35
¿Quién es tu Doctor? 39
Archivos Históricos 45
Memoria Alpha 48
Rincón de los Cadetes 50

El Hypospray es producido para los miembros de STARFLEET International por el Programa auxiliar médico de STARFLEET.

Desde el Escritorio del Editor

El Hypospray ha sido formateado específicamente para ser "fácil de leer". El tipo de letra escogido es Open Dyslexic. Ahora en su tercera iteración, Open Dyslexic fue diseñado por Abbie González para ayudar a los lectores disléxicos. El tema del color también se eligió para ayudar a los lectores disléxicos. Muchos lectores encuentran útil la técnica "Reglas de lectura" en color, por lo que se eligió el fondo azul pálido para replicar ese cambio de contraste. Se eligió el formato de columna única para ayudar al seguimiento en línea.

Espero que disfrutes el nuevo Hypospray;

Jessica Odell
Editora en Jefe

Para Nanette

Welcome to The Hypospray

Welcome to this the first Edition of the all new Hypospray the quarterly webzine of STARFLEET Medical.

First and foremost I would like to thank my staff for not only the education they have given me in complying this webzine, but the hard work and long hours they have given up for it and also to all those who contributed no matter how small to the finished article.

These have been and continue to be extremely strange and alien times for us all as we work to find some sense of normality in the grip of this pandemic. As such I thought we should dedicate part of this first new edition to acknowledge those from within this crazy club we call STARFLEET International not only on the front line of this horrendous and unforgiving pandemic but everyone as no matter what part you play, even if you just stay at home you are all key and essential to us successfully beating it.

Please enjoy the first rejuvenated and refreshed edition !

Captain Mark Logan PhD, SFMD

Surgeon General

欢迎阅读《星际医疗》季度网络杂志《全新Hypospray》的第一版。

首先，最重要的是，我要感谢我的员工们，不仅他们为遵守本网络杂志而接受了我的教育，而且还感谢他们为此付出的辛勤工作和漫长的工作，以及所有对完成工作贡献不小的人 文章。

From The Office of The Surgeon General

Mark Logan, SG

Pippa Slack, DSG

Thank you for being a part of STARFLEET Medical, and thank you to all of the contributors!

LLAP,

Jessica Odell

Editor in Chief

对于我们所有人来说，这些过去已经并将继续是一个极为陌生和陌生的时代，因为我们正在努力寻找对这种大流行的把握的正常感。 因此，我认为我们应该在第一版中专门介绍这一疯狂俱乐部中的成员，我们称其为STARFLEET International，不仅在这一可怕而无情的大流行的第一线，而且无论您扮演什么角色，每个人，即使您 只是呆在家里，您是我们成功击败它的关键和关键。
请享受第一版的焕然一新！
SFMD船长Mark Logan博士
外科医生

Bienvenue dans cette première édition du tout nouveau Hypospray, le webzine trimestriel de STARFLEET Medical.

Tout d'abord, je tiens à remercier mon personnel non seulement pour la formation qu'ils m'ont donnée en me conformant à ce webzine, mais aussi pour le travail acharné et les longues heures qu'ils y ont consacrées, ainsi qu'à tous ceux qui ont contribué, peu importe leur taille article.

Ces temps ont été et continuent d'être extrêmement étranges et extraterrestres pour nous tous alors que nous nous efforçons de trouver un certain sens de la normalité en proie à cette pandémie. En tant que tel, je pensais que nous devrions consacrer une partie de cette première nouvelle édition pour reconnaître ceux de ce club fou que nous appelons STARFLEET International non seulement en première ligne de cette horrible et impitoyable pandémie, mais tout le monde, peu importe le rôle que vous jouez, même si vous restez à la maison, vous êtes tous essentiels et essentiels pour réussir à le battre.

Veuillez profiter de la première édition rajeunie et rafraîchie!

Capitaine Mark Logan PhD, SFMD
Chirurgien généraux

Bienvenidos a esta primera edición del nuevo Hypospray, el webzine trimestral de STARFLEET Medical.

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi personal no solo por la educación que me han brindado para cumplir con este boletín electrónico,

sino también por el arduo trabajo y las largas horas que le han dedicado y también a todos los que contribuyeron, sin importar cuán pequeños sean los artículos.

Estos han sido y continúan siendo tiempos extremadamente extraños para todos nosotros mientras trabajamos para encontrar un sentido de normalidad en las garras de esta pandemia. Como tal, pensé que deberíamos dedicar parte de esta primera edición nueva para reconocer a los que están dentro de este loco club al que llamamos STARFLEET International, no solo en la primera línea de esta horrenda e implacable pandemia, sino a todos, sin importar qué papel juegues, incluso si tú te encuentras en casa, eres clave y esencial para que podamos vencerlo con éxito.

¡Disfruta de la primera edición renovada del Hypospray!

Capitán Mark Logan PhD, SFMD
Cirujano General

wa'DIch edition Hoch chu' hypospray quarterly webzine 'ejyo' Medical, nuqneH ghu'vam.

wa'DIch foremost wej neH education jIH laSvarghDaq chaH neH webzine 'ach let Qap HeQ naQ qatlho' vIneH 'ej qaStaHvIS rep jegh chaH je je Hoch porghlIj nuv ghobe' ghaq chay' mach rIn ghItlhvetlh.
'ej 'e' Huj: reH extremely 'ej nov poH Hoch Hoch Qap 'op Dapvetlh normality Samta'meH neH pandemic grip taH roD. je vInuDmo' 'ay' wa'DIch chu' edition nuv vo' qaS maw' jeqqIj maH jach 'ejyo' international wej neH tlhop tlhegh qechvam horrendous unforgiving pandemic Hoch je no matter yIngu' chu' SoH 'ach acknowledge vaj dedicate maH 'e' vIHar, vabDot neH laQchoHlu', 'ej SoH qabDaj juH ngaQHa'moHwI'mey: reH Hoch 'ej 'ut maHvaD successfully 'oH moq.

nuqneH je refresh edition wa'DIch rejuvenated tIv!

HoD Mark Logan PhD, SFMD
Haqwl' Sa

Conoce al Personal Médico

El Cirujano General

Capitán Mark Logan, Ph.D.

He sido miembro de SFI durante 4 años, tiempo durante el cual siempre he desempeñado servicios médicos, primero como CMO para mi capítulo y luego como ASG para R20 antes de asumir el rol de Cirujano Médico de la Flota Estelar. Actualmente estoy empleado como un oficial superior de ley y orden y este año cumpliré 29 años de servicio. Soy Paramédico totalmente calificado, instructor de EMT y comandante de incidente de trauma en combinación con mis deberes habituales como detective senior enseñando a nuevos reclutas primeros auxilios y RCP. Anteriormente pasé de 5 a 7 años en la escuela de medicina estudiando para ser médico justo antes de un cambio de dirección laboral. Durante mi tiempo en la Escuela de Medicina, serví como reservista del ejército dentro del cuerpo médico del ejército real alcanzando el rango de mayor.

Cirujano General Adjunto

Teniente Pippa Slack

¡Hola!

Permítanme presentarme: mi nombre es Pip y he sido nombrada Cirujana General Adjunto (Internacional). En pocas palabras, mis responsabilidades dentro de Starfleet Medical

incluyen la coordinación con su Asistente Cirujano General Regional y Directores Médicos, ayudando a poner en funcionamiento nuestro sitio web médico, ayudando a ejecutar el recién creado Programa de Investigación y Desarrollo, la oficina de Comunicaciones... y por último, pero no menos importante, ¡la publicación médica de SF Hypospray! Dentro de Starfleet International también tengo el honor de ser la oficial de Retención y Membresía de la región 20, Jefe de Gabinete del USS Merlin y uno de los Directores dentro de la Academia Starfleet. En mi vida real, que no es de Star Trek, he sido osteópata durante los últimos 23 años en el Reino Unido junto con mi esposo, Jonathan, y ambos trabajamos desde casa en nuestra práctica. La osteopatía es similar a la fisioterapia en la que tratamos las afecciones musculoesqueléticas y ayudamos a rehabilitar a los pacientes con diversos problemas biomecánicos. También me especializo en la osteopatía craneal por lo que también trato a muchos bebés y niños, los cuáles son mis pacientes favoritos. Como médico, mis intereses principales residen en la ortopedia, la pediatría y la medicina complementaria y alternativa. Tengo dos hijos casi adultos, un labradoodle, geckos, erizo pigmeo africano y peces tropicales ... y como pueden ver, ¡mi vida siempre está ocupada! Recientemente, me he convertido en parte del equipo de Seguimiento y Localización de Covid-19 del NHS en el Reino Unido, así que tengo el honor de ayudar a mi manera en la lucha contra esta pandemia. El trabajo en equipo es muy importante para mí y esto, para mí, siempre ha sido uno de los principios brillantes de Star Trek. Soy solo un engranaje en la ocupadísima maquinaria de Starfleet Medical, pero no podría hacer lo que hago sin la ayuda de todos los demás. También valoro la comunicación, por lo que si alguien tiene alguna idea o sugerencia sobre cómo podemos ayudar a desarrollar Starfleet Medical, por favor, acérquese a mí y sugiéramela: mi puerta siempre está abierta.

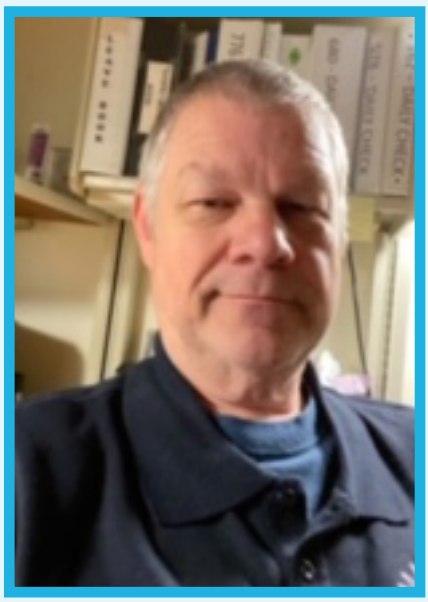
Jefe de Operaciones

Vicealmirante Richard Sams

¡Miembro de SFI por muchos años! Sirvió como DASG para la Región 20. Siempre he sido un gran defensor de que las personas reciban capacitación en primeros auxilios, y solía brindar capacitación y guía básica de primeros auxilios a los líderes Scout. Animaría a todos a tomar un curso básico de primeros auxilios; esto se puede completar en un día y las habilidades aprendidas podrían salvar una vida. Ahora estoy buscando capacitación en primeros auxilios de salud mental para apoyar el trabajo en esta importante área.

Jefe de Comunicaciones

Coronel Richard Bonham



He sido miembro de Starfleet durante algún tiempo, era miembro en los años 90, luego tomé un descanso y regresé en 2011. En el mundo real, soy un EMT-1 para un sistema EMS prehospitalario y un suboficial en la Guardia estatal de WA. Soy originario de Ohio, pero el Ejército de EE. UU. me envió al Noroeste del Gran Pacífico, que ahora llamo hogar. Espero que todos disfruten de esta edición de Hypospray. ¡El personal ha trabajado fervientemente para llevar esto a nuestra flota! Gracias por su tiempo y todo lo que hace por Starfleet

Administrador de Página Web

Capitán de flota Erica Smith

Me uní a SFI por primera vez en 2015, ¡y he tenido muchos puestos en mis cinco años aquí! ¡Mi trabajo favorito sigue siendo ser CO de Appleton! Aunque ser parte de SFI Medical encaja perfectamente con mi vida real, de manera realista, ¡soy el técnico medio raro en el fondo, sorbiendo café por pintas y maldiciendo los gráficos! Si me ves en Medical HQ y me veo un 50% menos despierta que en mi foto, pon un raktajino en una mano y un pastel danés de manzana en la otra, y espera media hora. Voila! ¡Humano Instantáneo!

El Editor Jefe de Hypospray

Capitán Jessica Odell

Mis primeros años en SFI fueron como observadora. No podía llegar a las reuniones, debido a mi trabajo en la "vida real" como tutor privado. ¡Todo eso cambió rápidamente cuando hubo necesidad de una XO en el Caroline, y! me uní al Departamento R&D Medico de R20 y encontré que encajaba bien con mi licenciatura en Biología. Espero que pueda llevar el Hypospray al siglo XXI, si no es el 24 todavía. Si no estoy ocupada con SFM, generalmente pueden encontrarme nadando en una tina de café y trabajando en algún nuevo proyecto de Cosplay, o con la nariz firmemente metida en un libro.

El Editor de copias de Hypospray

Coronel Ronald Bradley Rozier

Hola a todos. Soy Bradley, o "Doc" (un apodo que tuve durante muchos años de mis días como tirador de acción vaquero). Escribo la mayoría de mis cosas sobre enfermedades del mundo real, sustancias y efectos psicológicos porque soy un horrible escritor de ficción. Me gradué de la Academia de Starfleet con un Doctorado doble en Estudios de Artes Médicas y Estudios de Operaciones Especiales. En mi tiempo libre me gusta leer, escribir, jugar algunos videojuegos, tomar pruebas para SFA y SFMCA, tomar whisky irlandés, y en general, trabajar para arreglar lo que pueda en este mundo. Siempre estoy buscando el próximo desafío o forma de mejorarme. Siempre estoy disponible para preguntas y espero poder hablar con todos ustedes.

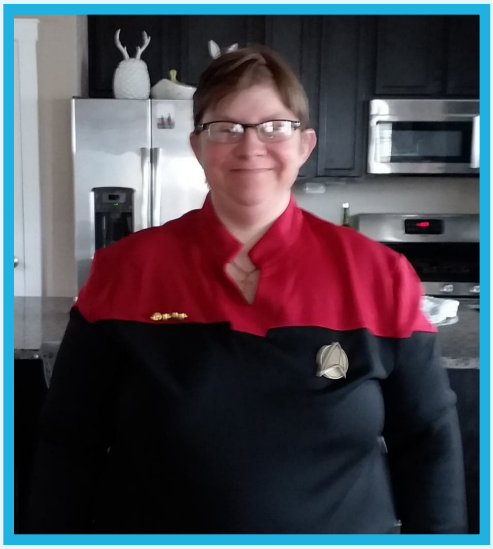
Secretario de salud pública

Commandante Brett McIff

El Dr. McIff completó su doctorado en Salud Pública hace diez años, después de completar una Maestría en Ciencias en Salud Pública. Su licenciatura es en Ciencias del Ejercicio y del Deporte, lo que explica por qué siempre está corriendo, tratando de hacer las cosas. Actualmente trabaja en el departamento de salud del estado en el oeste de los Estados Unidos. Es el XO del USS Aarushi y el ASG para la Región 17.

Secretaria de Salud para la Mujer

Coronel Megan Schroeder



Mi nombre es Megan Schroeder y llevo en SFI unos 18 años. Soy el director médico y XO del USS Fire Bird y el jefe de comité para Salud de la Mujer y en el mundo real soy comandante de la Patrulla Aérea Civil de la Fuerza Aérea.

Secretario de Salud para Hombres

Capitán Jim Landeilus

Jim Landelius es el CO del USS Archangel y el Jefe de Comunicaciones de la Región 12. Está casado con Tammy y tiene seis hijos. Todos menos uno en la Flota Estelar. Es un defensor del cambio de estilo de vida sensible.

Secretario de Planificación de Emergencias

Suboficial en jefe Clinton Harris, Jefe Ingeniero USS Jurassic, Asistente de Cirujano General R1, jefe de preparación de emergencias R1 STARFLEET Médical
EMTB, técnico en electrónica, Veterano de la Marina de los EE. UU.
KN4FWI

¡Únase a la Región 20 en su Cumbre Regional Bienal en Belfast!
Siempre una combinación brillante de StarTrek y camaradería, ¡no se la debe perder!
14-16 de mayo 2021

Los Héroes de STARFLEET

Estos son tiempos sin precedentes. La vida de las personas ha cambiado más allá del reconocimiento, ya que muchos países han cerrado, las empresas han tenido que cesar labores, los grupos en riesgo tienen que protegerse en sus hogares durante muchos meses sin poder ver a sus seres queridos a menos que ya vivan con ellos y lo más trágico de todo, personas muriendo por Covid-19. Lo que ha quedado claro es que, entre todo el caos y la angustia, hay héroes entre nosotros. Estos héroes pueden tomar muchas formas; desde aquellos que trabajan directamente en la primera línea como trabajadores de la salud hasta aquellos que trabajan en áreas auxiliares de atención médica de apoyo, hasta aquellos miembros de la comunidad que quieren hacer todo lo posible para ayudar. Esta verdad no es menos relevante dentro de STARFLEET y, como tal, es un honor absoluto destacar a tantos de nuestros miembros como pueda, para mostrarles a algunos de nuestros héroes que merecen nuestro reconocimiento, respeto y agradecimiento por lo que ellos hacen para protegernos a todos.

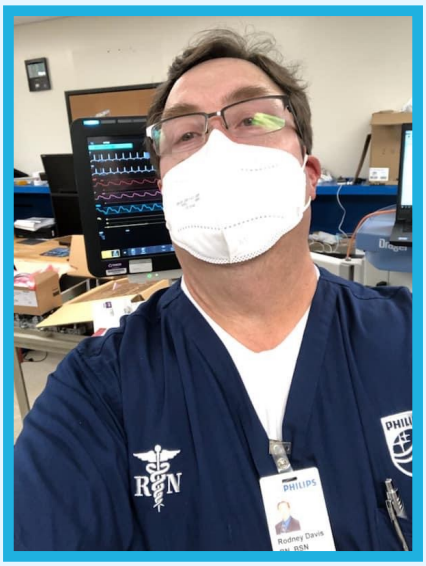
El almirante David Miller del USS Helen Pawlowski es un practicante médico y director de atención urgente en uno de los cuatro centros de salud calificados federalmente que atienden a la gran población de pacientes sin seguro y con seguro insuficiente de la ciudad de St. Louis. A medida que creció la necesidad de las pruebas, David participó en el desarrollo de sitios de pruebas de conducción que han ido creciendo en número a lo largo del tiempo. Inicialmente, David estaba en equipo personal protector completo examinando directamente a los pacientes sospechosos de COVID, aunque ahora ya no está en la atención directa del paciente, sino que supervisa las operaciones desde un tráiler de comando, ordenando pruebas,

revisando resultados, y contactando / aconsejando a los pacientes. Gracias David.

Cmdr. Susan Holly Anderson, del USS William Wallace, es una enfermera RN BSN viajante que, desde la pandemia, se cambió a trabajar en una sala activa de Covid-19 con pacientes en el Hospital Indígena Ft. Defiance / Tsehootsooi Medical Center (Navajo).

Tenemos dos enfermeras heroicas más en nuestra flota que también trabajan directamente con pacientes en salas de hospitales: Cmdr. Karen Dickson y PO3 Cath Kerr del USS Alba son enfermeras del personal de NHS Lothian en Escocia.

Todos podemos apreciar el arduo trabajo que todas nuestras enfermeras realizan en esta pandemia actual. Cuidar de nuestros amigos y familiares que han sucumbido a este virus es una tarea que debe parecer tan abrumadora, aterradora y desalentadora y, sin embargo, lo hacen de buena gana, con entusiasmo y amor. Gracias Susan, Karen y Cath.



FCapt. Rodney Davis del USS Indiana también solía ser enfermero en una unidad de cuidados críticos, como Karen y Cath, pero ahora apoya los sistemas de monitoreo que van en unidades clínicas y habitaciones de pacientes. Como se puede imaginar, todo este equipo es vital para apoyar la atención y recuperación del paciente y se necesita con urgencia. Gracias Rodney.

A menudo, los pacientes que están enfermos necesitarán ser transportados a un hospital o entre hospitales a medida que cambien sus necesidades de atención. Somos bendecidos en STARFLEET por tener varios miembros que están directamente involucrados en este proceso.

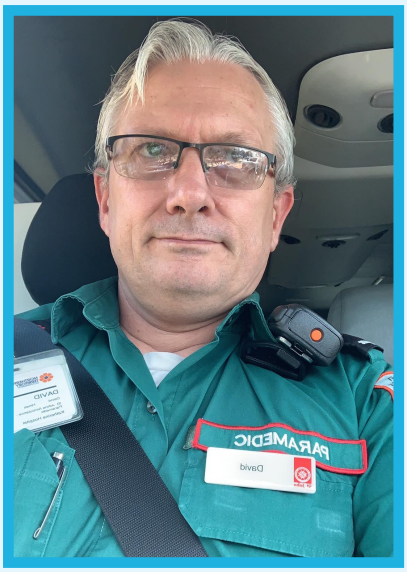
El teniente Matt Darling es el primer oficial del USS Vandalia, piloto de helicóptero médico responsable del transporte de pacientes entre centros médicos, muchos de los cuales son Covid positivos. Su Capítulo, el USS Vandalia, está extremadamente orgulloso de su servicio junto con el servicio que todos nuestros otros miembros han brindado. Matt patrulla el área de Tristate y llama a Huntingdon WV su base de operaciones. Gracias Matt.

Crr. Ray Gale del USS Merlin es un paramédico en el Reino Unido que trabaja en Bristol. Se ha involucrado específicamente en el transporte de pacientes desde el hospital a los nuevos hospitales temporales del NHS Nightingale Covid que se han establecido en todo el

Reino Unido. Si alguien está interesado en ver cómo era nuestro hospital NHS Nightingale (Bristol) mientras se estaba construyendo, Ray ha publicado un video en la página médica de STARFLEET. Gracias Ray.

El coronel Richard Bonham, del Grupo de Batalla Hecate de la Región 7, que también es Director de Comunicaciones de STARFLEET Medical, continúa haciéndonos sentir orgullosos mientras trabaja como EMT (Técnico Médico de Emergencia) para un Sistema Médico de Emergencia Prehospitalario. Como si esto no lo mantuviera lo suficientemente ocupado, Richard también trabaja duro como Warrant Oficial en la Guardia del Estado de Washington. Gracias Richard.

MCapt. John Brice Jr, del USS Freedom, es un técnico médico de emergencias con basta experiencia en el equipo de EMS del condado de Guildford, Carolina del Norte, por lo que sin duda continúa respondiendo a la atención médica de emergencia de pacientes con Covid-19 y sin Covid-19. Estoy seguro de que ha jugado un papel en salvar muchas vidas, como muchos de nuestros otros héroes aquí hoy. Gracias John.



FCapt. David Hines, del USS Tydirium, es otro de nuestros miembros que sirve incansablemente como paramédico en la ambulancia de San Juan, esta vez en Katherine, en el Territorio del Norte de Australia. Sin duda, David también tuvo muchos traumas con los que lidiar en los últimos meses con los incendios forestales que asolaron Australia hace varios meses. Gracias David.

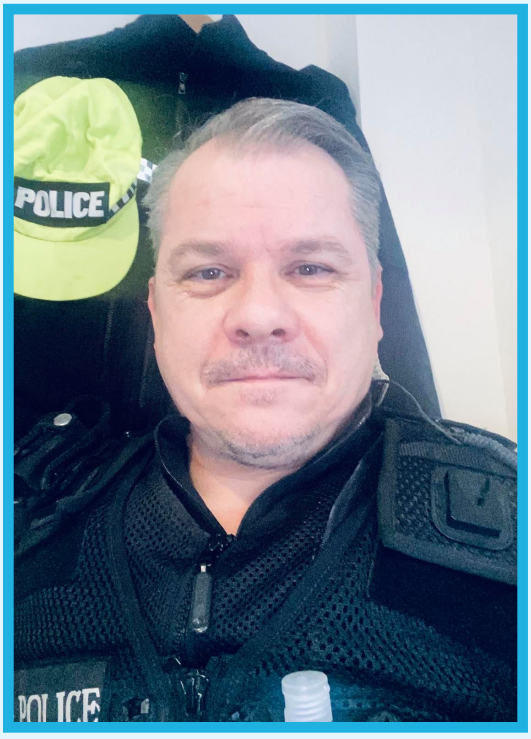
El Capitán Ariel Vitali es el CMO del USS Banneker y es psiquiatra de Sheppard Pratt, un sistema de salud conductual con sede en Towson, Maryland. Trabaja en la unidad de pacientes hospitalizados en un hospital satélite en Maryland. Si bien no necesariamente trabaja directamente con pacientes positivos de Covid, la salud mental de los pacientes en los próximos meses e incluso años será algo que continuará desafiándonos a todos, así como a nuestros proveedores de atención médica. Gracias Ariel

Medio. Stefanie Fricke del USS Merlin y el Capitán Sylvain Bertrand del USS Asclepios trabajan en un aspecto diferente de la atención médica, la farmacia, que está viendo sus propias pruebas y tribulaciones en este difícil momento. Los pacientes aún tienen necesidades médicas en tiempos de pandemias y, a menudo, no pueden obtener una cita para ver a sus médicos. Aquí es donde los farmacéuticos a menudo recogen la carga de trabajo no solo con una gran cantidad de recetas, sino también aconsejando a los pacientes con respecto a dolencias menores, problemas de salud, preguntas y preocupaciones. Es un trabajo desafiante y agotador para ellos también, ya que interactúan con el público en general. Gracias Stefanie y Sylvain.

El teniente Javier Blázquez, del USS Longbow, es un asistente médico para ancianos que han tenido un riesgo particularmente alto en esta pandemia. He tenido experiencia personal en saber cuán duro trabajan los que cuidan a los ancianos y, personalmente, me gustaría agradecerles a todos por el amor y la atención que brindan todos los días. Gracias Javier.

Sin embargo, no debemos olvidar que existen otros tipos de trabajadores de primera línea además del personal sanitario. Nuestros servicios de emergencia nunca dejan de funcionar para mantenernos sanos y salvos. Otros tipos de crímenes e incidentes no dejan de suceder en este momento y más allá de eso, tienen una miríada de nuevos tipos de desafíos que quizás no hayan tenido que enfrentar antes, como disturbios públicos, manifestaciones, restricciones sobre cómo atender de manera segura a las personas, todo mientras usan su equipo de protección personal.

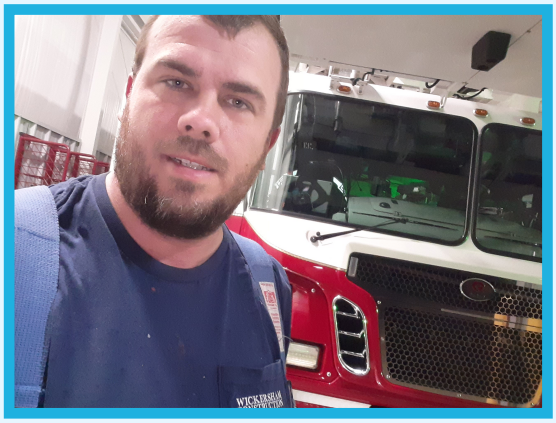
Nuestro médico cirujano general de STARFLEET, capitán. Mark Logan (también del USS Merlin), es un detective de policía de alto rango. Su trabajo continuo en los últimos meses ha sido sin duda integral para mantener a las personas seguras, especialmente a la luz del aumento de la violencia doméstica durante el período de cierre. Al trabajar como cirujano general adjunto de Mark, puedo dar fe de cuán difícil ha sido este tiempo para él en términos de no solo unas largas horas de trabajo que ha soportado y el estrés general que implica tanto trabajo en él y en el personal que maneja. Gracias Mark.



Ens. Jameson Hughes del USS Banneker es un oficial de policía del Departamento de Policía de Havre de Grace en la Ciudad de Havre de Grace, Condado de Harford, MD, y ha estado en el

frente por los últimos 14 años. De manera similar a Mark, Jameson ha visto cómo los estilos de patrullar y estilos de vida se han visto afectados por el coronavirus y ha habido un esfuerzo concertado para asegurar que el público permanezca seguro y protegido en este momento. Gracias Jameson.

Muchas personas estarían de acuerdo en que ser el Comandante de STARFLEET International era un trabajo de tiempo completo en sí mismo, pero FAdm. Steven Parmley está mucho más ocupado que incluso esto. En realidad, Steven es uno de los héroes del Servicio de Bomberos, ya que está allí para las personas cada vez que hay incendios domésticos, accidentes automovilísticos e incluso llamadas médicas, ya que es una triste verdad que estos eventos no cesan durante una pandemia. Su trabajo ni siquiera se detiene allí, ya que la educación pública, los deberes de jefe de bomberos y las inspecciones de negocios y edificios también juegan un papel importante en su trabajo. Gracias Steven.



Capt. Scott Turner del USS Merlin es un miembro del personal de Respuesta a Incidentes para Network Rail en el Reino Unido, así como un agente de policía especial que lo convierte en un héroe en dos frentes. Como gerente de operaciones móviles, Scott responde a una amplia variedad de incidentes, incluidos choques con puentes, muertes, problemas de cruce, incidentes de traspaso, fallas de trenes y descarrilamientos y, como agente especial, tiene los mismos poderes, calificaciones de manejo y equipo que la policía regular, ¡pero trabaja como voluntario no remunerado! Scott también es un sastre bastante talentoso y se ha inscrito en la Red ScrubHub, un grupo de voluntarios que están utilizando sus habilidades de costura para hacer uniformes para los trabajadores de la salud que los necesitan. Gracias Scott.

Todos nuestros héroes hasta ahora han tenido que trabajar en un hospital, con pacientes de una u otra capacidad, o ayudar a mantener el orden y la seguridad en el mundo en que vivimos. ¡Sin embargo, nuestro próximo héroe está trabajando para ayudar a construir un hospital! Com. Derek Sauls, CO del USS Indiana, está ayudando con la construcción del Hospital Riley para niños en Indiana. Probablemente sea imposible calcular el beneficio que se obtendrá de la construcción de un hospital así, por lo que le deseamos una construcción rápida y sin problemas. Gracias Derek.

No todos están capacitados como profesionales de la salud o proveedores de servicios de emergencia y sería un mundo aburrido si lo fueran.

Mi próxima sección está dedicada a todos nuestros miembros de STARFLEET que no están en la primera línea de la misma manera, pero que son creativos y generosos de manera única y caritativa para ayudar a apoyar a nuestros trabajadores de la salud. El teniente Clarke Fox del USS Robins podría no ser un científico investigador, ¡pero ha encontrado una forma ingeniosa de ayudarlos! Folding@Home es un programa de computadora que toma fragmentos de datos del tamaño de un bocado que deben procesarse en proyectos de investigación y los envía a una red mundial literal de computadoras hogareñas y de oficina que están dispuestas a donar su poder de procesamiento a esta buena causa. Mientras que los miembros de este equipo en el USS Robins apoyan la investigación de Covid-19, Folding @ Home también puede contribuir a otros campos de investigación, como la enfermedad de Alzheimer, cáncer, enfermedad de Huntingdon y Parkinson.

Hasta ahora, han contribuido con tanta potencia informática que actualmente están en el puesto n.° 4089 de 253791 equipos. En un intento por tratar de hacer lo mejor, fiel al espíritu de la Flota Estelar, este equipo ha abierto sus esfuerzos a cualquier otro Capítulo y miembro que quiera unirse; Hasta ahora, al menos 3 miembros del USS Merlin en la Región 20 han aceptado la oferta y han comenzado a contribuir a este valiente objetivo. Gracias, Clarke, el USS Robins y el USS Merlin.

Com. Brian Picket, del USS Phoebe, junto con su oficial de ciencias y otros miembros del equipo, crearon 500 protectores de orejas impresos en 3D (son pequeños clips de plástico que sostienen el elástico de las máscaras en la parte posterior de la oreja y alrededor de la parte posterior de la cabeza). salvando las orejas de las enfermeras de horas de usar máscaras). Todos estos fueron donados a hospitales locales y hogares de ancianos.

FCapt. Chris 'Ducky' Lynch del USS Dauntless imprimió en 3D 100 protectores faciales para trabajadores de la salud y los donó a hospitales locales donde estoy seguro de que fueron recibidos con mucho agradecimiento. Crr. Justin Morrison, del USS Cuchulain, también imprimió visores 3D para trabajadores locales del NHS y estos fueron entregados a la estación de bomberos local antes de ser distribuidos por ellos a los hospitales estatales locales. La generosidad mostrada por estos tres miembros de STARFLEET en la creación de EPP para nuestros trabajadores de la salud es algo de lo que todos podemos estar orgullosos, así que gracias, Brian, Chris, Justin y Michael.

Las máscaras faciales marcan la diferencia: la investigación está comenzando a mostrar esto una y otra vez. Sin embargo, debido a la demanda mundial, no todos los trabajadores de la salud han tenido acceso a este equipo de protección personal (EPP) esencial que deberían haber hecho en un mundo ideal. Algunos de nuestros miembros trataron de cambiar esto haciendo máscaras faciales para instalaciones médicas, así como para amigos y familiares.

VAdm Kimberly Donohoe, del USS Yorktown, ha fabricado 100 máscaras faciales que fueron donadas a diferentes instalaciones médicas junto con algunas otras para familiares y amigos. La capitana Dominique Oakley, del USS Relentless, también ha utilizado sus talentos para hacer máscaras faciales (¡unas cuantas que reúno!) Para otros. Gracias, Kimberly y Dominique.Bdr.

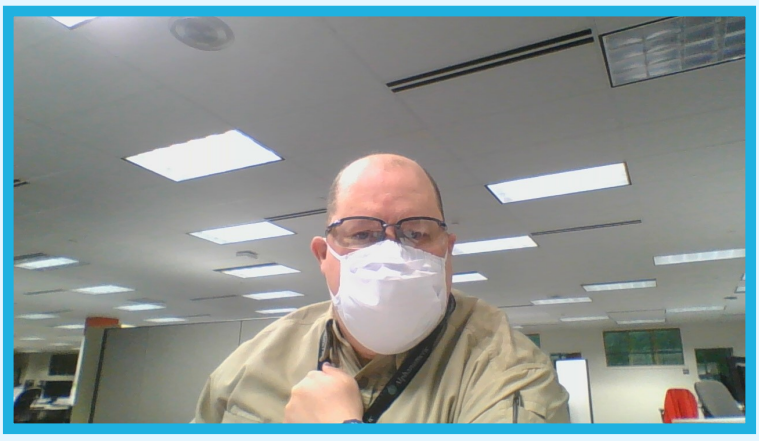
Glenda Stephenson, del USS Diamondback, ha tomado un rumbo ligeramente diferente al cuidar a los veteranos estadounidenses; Glenda logró obtener y donar suministros de arte y entretenimiento para el Hospital de Veteranos local donde trabaja su nuera. Si bien es de esperar que estos veteranos permanezcan libres de Covid-19, todavía se están recuperando de una cosa u otra. Estoy seguro de que la generosidad de Glenda los ayudará en sus recuperaciones; gracias, Glenda

Otros negocios en el mundo pueden no tener una participación directa en la pandemia de Covid-19, pero algunos de ellos juegan un papel

importante en el mantenimiento de nuestros hospitales e instituciones similares. Como tal, las personas que trabajan en estas empresas bien pueden considerarse trabajadores clave y, a menudo, se les olvida en el panorama general. ¡Pues no aquí!

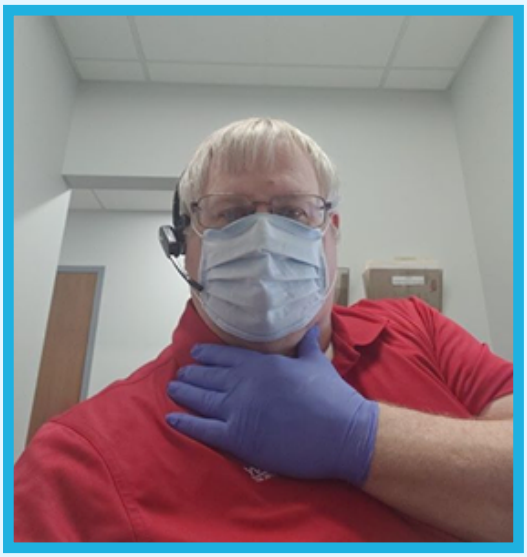
El capitán Paul Lennox, del USS Liberty Belle, es un maquinista que fabrica piezas para equipos médicos para hospitales irlandeses. ¿Te imaginas qué tan bien funcionarían los hospitales sin dicho equipo? ¡Prefiero no hacerlo! Gracias Paul.

MGn. T.J. Allen, del USS North Carolina, trabaja en un fabricante y proveedor de medicamentos a nivel mundial; los medicamentos son de suma importancia en esta pandemia. Si bien existe un gran impulso para encontrar medicamentos que puedan ayudar a reducir o eliminar los síntomas en los pacientes, debemos recordar que también es necesario mantener saludable al resto de la población, lo que significa que todavía necesitan sus medicamentos normales. T.J. contribuye a ayudar a garantizar que todo esto suceda. Gracias T.J



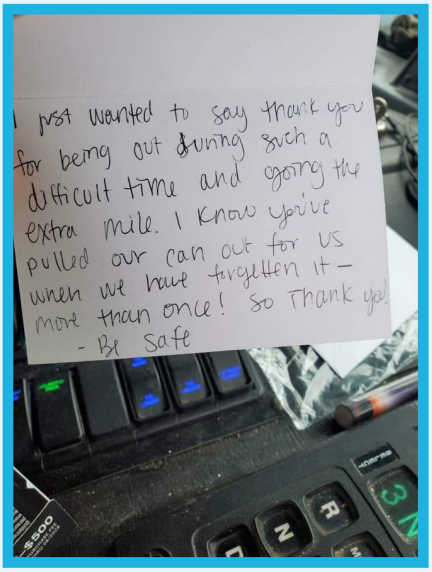
Cmdr. Yesenia López, del USS Longbow, trabaja en una empresa que fabrica interruptores de potencia para hospitales, así como para las industrias de petróleo y gas y las compañías de telecomunicaciones y farmacéuticas. Mantener todas estas industrias en funcionamiento es fundamental para la infraestructura, la curación y la economía del mundo. Gracias Yesenia.

La generosidad de algunos otros, como la hija de VAdm. Kimberly Donohoe permite que una amiga suya, una enfermera, continúe yendo a trabajar cuidando a su pequeña hija. El cuidado de los niños debe ser un gran problema para el personal de atención médica en un momento en que las escuelas y guarderías están casi universalmente cerradas. Este tipo de voluntariado ayuda a garantizar que quienes necesitan seguir trabajando puedan hacerlo en este momento difícil y, a menudo, con un gran riesgo tanto para ellos como para su familia y sus amigos. Kimberly, por favor envíale a tu hija un agradecimiento de todos nosotros.



Nuestro vicecomandante STARFLEET, el almirante James Herring también trabaja en una de estas industrias de apoyo como un trabajador clave dentro de Anthony Fontanería, calefacción, refrigeración y electricidad, que forma parte de la infraestructura de muchas industrias. Al hacer su parte, James ayuda a mantener el calor alejado de nuestros trabajadores clave y de primera línea, y se asegura de que no vayamos bajo el agua ... por así decirlo. Gracias James.

No todos los trabajos son glamorosos y, sin embargo, pueden ser tan esenciales. El nuevo recluta Alexander Terry de la Región 13 es un recolector de basura y ha estado en la primera línea de la pandemia de una manera que a menudo no pensamos, ¡pero estamos muy agradecidos! ¡Alexander cubre un área amplia que incluye negocios comerciales y alrededor de 1500 clientes residenciales por día! Gracias Alexander.



Y, por último, pero no menos importante ... gracias al Capitán Jim Landelius del USS Archangel, que se tomó el tiempo para hornear unas deliciosas galletas caseras de jengibre que envió a nuestra enfermera muy trabajadora, Cmdr. Susan Anderson y sus colegas como un paquete de atención. Con nuestros trabajadores de la salud trabajando tan incansablemente día tras día, fue una grata sorpresa tener algunas golosinas para mantener sus niveles de energía altos y muy apreciados. Gracias Jim.

No podría estar más orgulloso de nuestros miembros de STARFLEET. Desde todos los ámbitos de la vida, las personas han contribuido de una manera amplia y muy imaginativa. La generosidad - del tiempo, del equipo, del SERVICIO, ha sido extraordinaria por parte de todos estos miembros ... y sin duda tenemos varios más que están ocultando sus maravillosos hechos de otros (PD, si es usted, cuéntenos ... y ¡gracias anticipadas!). Sé que usted querrá agradecerles tanto como a nosotros aquí en STARFLEET Medical.

GRACIAS HEROES

Pippa Slack, DSG

En Memoria

In Loving Memory

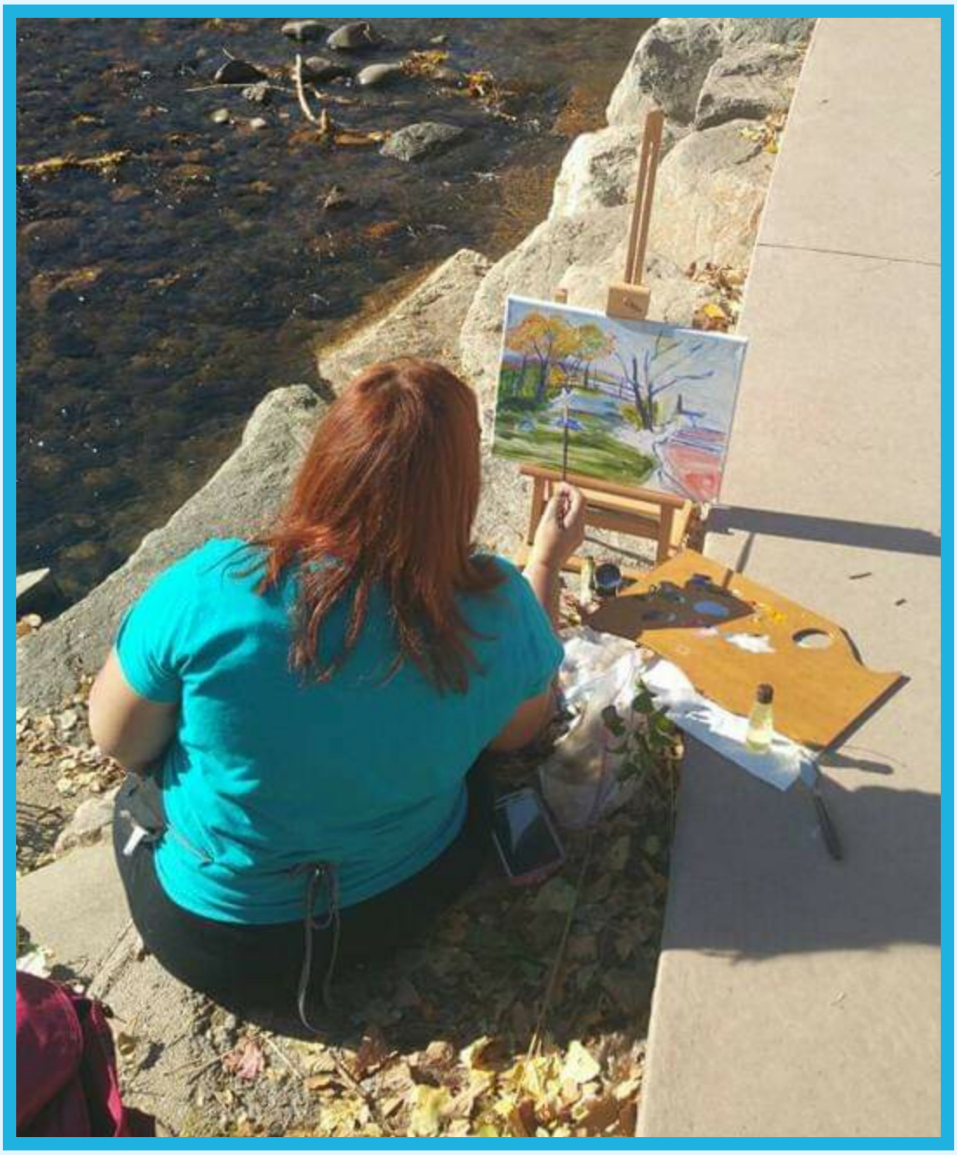
Escribo esto con gran tristeza sobre la inimaginable perdida de una amiga por complicaciones de COVID19. El 13 de mayo de 2020, perdimos a una amiga del USS San Juan que se llamaba Himilce Jackson. Ella luchó una valiente y fuerte batalla contra este virus.

La conocí hace unos años cuando me uní al USS San Juan bajo el mando del almirante George Mustafa. Fue amada por su familia y amigos. Era una gran pintora y apasionada por las cosas que amaba. Ella siempre estaba dispuesta a aprender más sobre las artes para mantenerla ocupada y mostrarle a todos lo que había aprendido. Ella era una cosplayer consumada.

El disfraz más notable que hizo fue un oficial andoriano y un sumo sacerdote vulcano. La vamos a extrañar, STARFLEET International perdió un gran oficial. Todas las naves de todas las regiones atenuaron sus luces para honrar la vida de la Sra. Himilce Jackson.

STARFLEET International honró a la Sra. Himilce Jackson con el rango de Capitán y la Estrella de Comando de la Flota Estelar el 14 de mayo de 2020.

"No hay despedidas para nosotros. Donde quiera que estés, siempre estarás en mi corazón ".
Mahatma Gandhi
Con más sentido pésame
Comandante Yesenia López
Jefe de servicios médicos
USS Longbow
ASG Región 2



De las Regiones

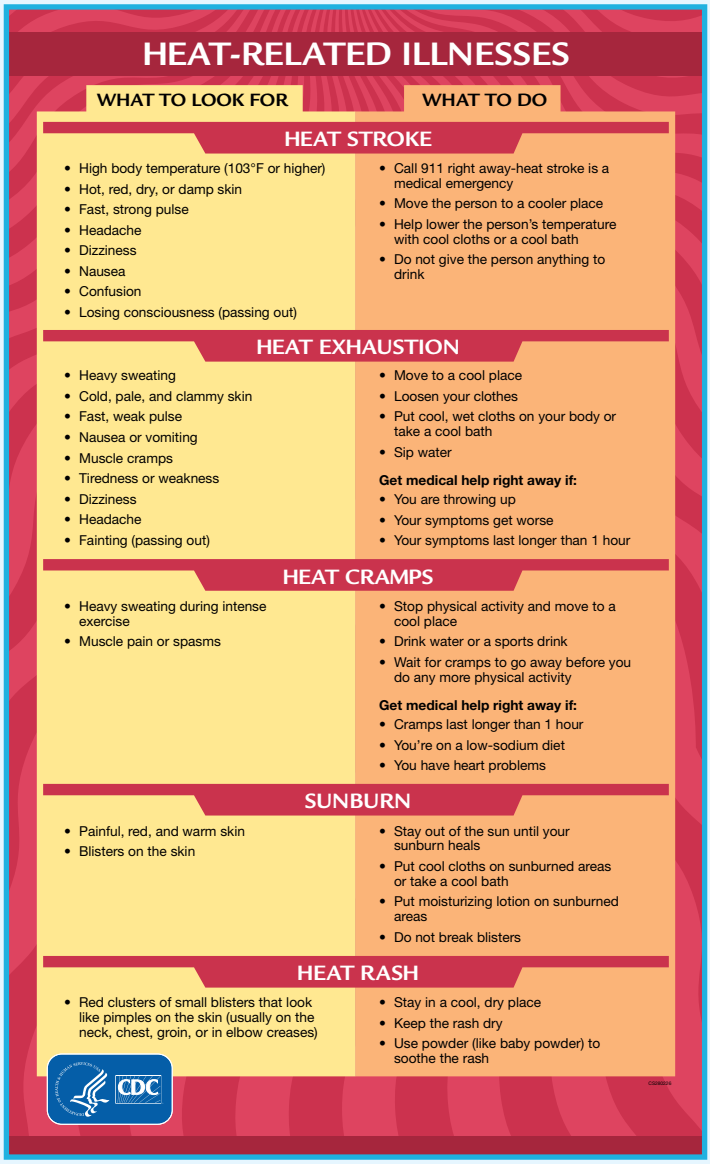
Región 2

Informe médico STARFLEET

Fecha estelar: 98183.41

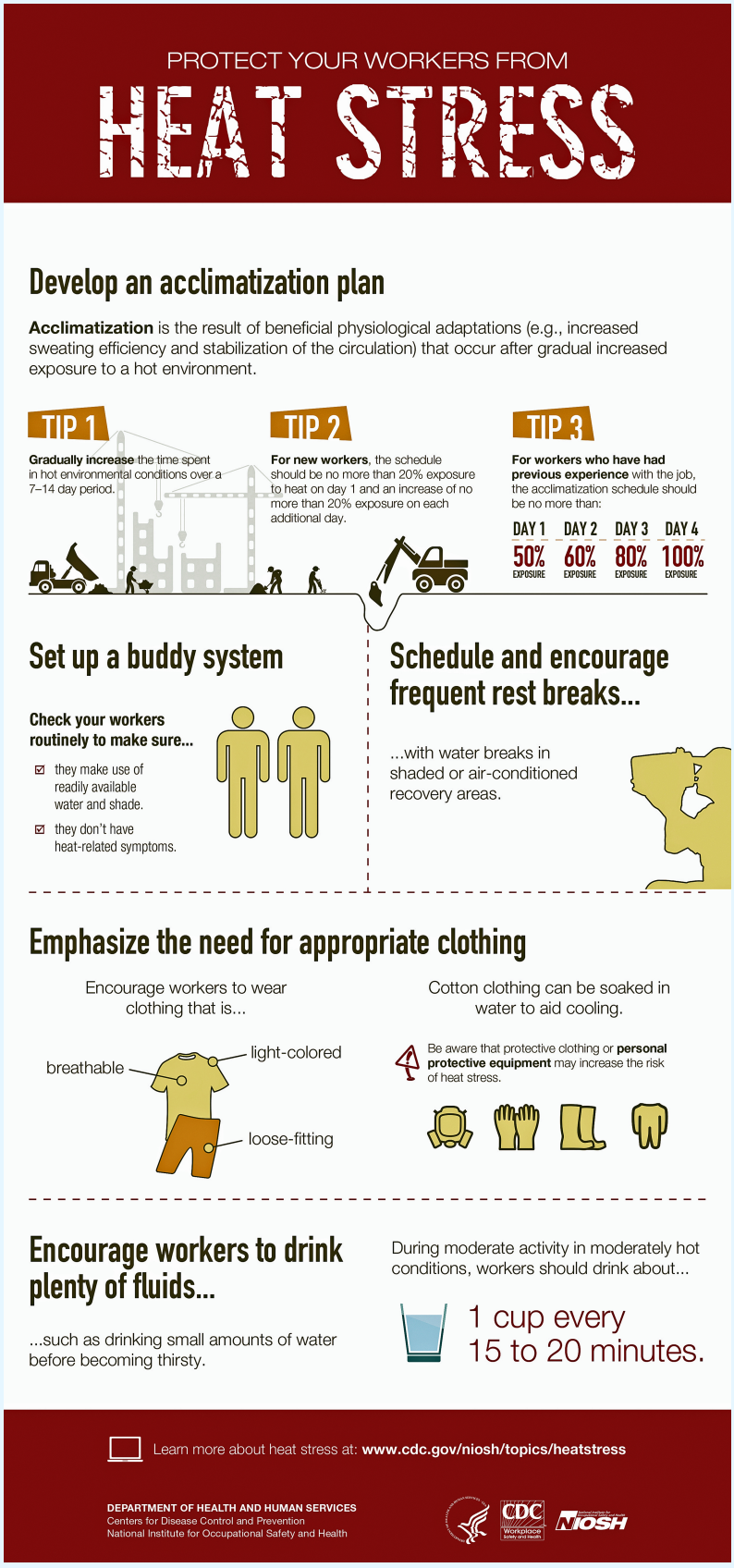
¡Saludos a todos!

Sabemos que todavía tenemos muchas cosas en mente con la pandemia. También sabemos que a medida que termina el verano y hacemos la transición a la temporada de otoño, es posible que haya un aumento en los casos. Continúa con la distancia social y usa una máscara. No solo para su protección, pero para la protección de los demás. Por favor estén alertas a cualquiera de los síntomas de COVID-19 (enumerados a continuación). Por favor repórtese a la enfermería para su evaluación. Llame a su médico para recibir atención.



Durante los meses de verano, es importante mantenerte bien hidratado. El sol y las temperaturas muy altas pueden causar agotamiento o golpes de calor. Asegúrese de beber mucha agua y tomar descansos con frecuencia. Mantente fresco. Si usted está trabajando al aire libre, por favor esté muy al pendiente de estos síntomas.

Siga estas pautas para mantenerse sano y seguro.



Los siguientes son temas de concientización médica para agosto, septiembre y octubre. Si desea obtener más información sobre estos, elija uno o dos cada mes e investigue para obtener más información. Comparta lo que encuentre con su flota. Estos proporcionan grandes ideas de proyectos. ¡Vamos a difundir la conciencia!

Agosto

- Mes de seguridad y salud ocular infantil
- Mes de concientización sobre la gastroparesia
- Mes nacional de la lactancia materna
- Mes nacional de concientización sobre la inmunización
- Mes de concientización sobre la psoriasis
- Semana Mundial de la Lactancia Materna (1 al 7 de agosto)
- Semana del Centro Nacional de Salud (del 9 al 15 de agosto)

Septiembre

- Mes de concientización sobre el cáncer de sangre
- Mes de concientización sobre el cáncer infantil
- Mes de envejecimiento saludable
- Mes nacional de concientización sobre la fibrilación auricular
- Mes nacional de concientización sobre la obesidad infantil
- Mes nacional de educación sobre el colesterol
- Mes nacional de educación sobre seguridad alimentaria
- Mes nacional de concientización de ITP (Trombocitopenia inmune)
- Mes nacional de prevención de pediculosis / Mes de prevención de piojos
- Mes nacional de preparación
- Mes nacional de recuperación
- Mes nacional de células falciformes

- Mes nacional de concientización sobre el yoga
- Mes de concientización sobre la evaluación del recién nacido
- Mes de concientización sobre el cáncer de ovario
- Mes de concientización sobre el dolor
- Mes del síndrome de ovario poliquístico (PCOS)
- Mes de concientización sobre el cáncer de próstata
- Mes de concientización sobre la sepsis
- Mes de concientización sobre la salud sexual
- Mes de seguridad ocular deportiva
- Mes mundial del Alzheimer
- Día de concientización sobre el síndrome de Usher (tercer sábado)
- Semana nacional de prevención del suicidio (del 6 al 12 de septiembre)
- Día Mundial de Prevención del Suicidio (10 de septiembre)
- Día mundial de la sepsis (13 de septiembre)
- Día nacional de concientización sobre la enfermedad celíaca (13 de septiembre)
- Día nacional de concientización sobre la mochila escolar (16 de septiembre)
- Día nacional de concientización sobre el VIH / SIDA y el envejecimiento (18 de septiembre)
- Día de prevención de caídas (24 de septiembre)
- Sport Purple (usar algún articulo púrpura) para el día de las plaquetas (25 de septiembre)
- Día Mundial de la Rabia (28 de septiembre)
- Día nacional de la salud y el estado físico de las mujeres (30 de septiembre)

- Día Mundial del Corazón (29 de septiembre)
- Mes de concientización sobre la violencia doméstica

Octubre

- Mes de prevención de lesiones oculares
- Mes de alfabetización en salud
- Mes de pulmón saludable
- Mes de seguridad ocular en el hogar
- Mes nacional de concientización sobre el TDAH
- Mes nacional de concientización sobre el cáncer de mama
- Mes nacional de prevención del acoso
- Mes nacional de higiene dental
- Mes nacional de concientización sobre el síndrome de Down
- Mes nacional de bibliotecarios médicos
- Mes nacional de fisioterapia
- Mes de concientización sobre el embarazo y la pérdida infantil
- Mes de concientización sobre la espina bífida
- Mes de concientización sobre el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Semana de concientización sobre las enfermedades mentales (del 4 al 10 de octubre)
- Semana de concientización sobre la desnutrición (del 5 al 9 de octubre)
- Día Mundial de la Parálisis Cerebral (6 de octubre)
- Día nacional de detección de la depresión (8 de octubre)
- Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre)

- Semana de acción nacional sobre salud ósea y articular (12-20 de octubre)
- Día de concientización sobre el cáncer de mama metastásico (13 de octubre)
- Día de concientización sobre el embarazo y la pérdida infantil (15 de octubre)
- Día Nacional de Concientización sobre el SIDA Latino (15 de octubre)
- Semana internacional de prevención de infecciones (del 16 al 22 de octubre)
- Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre)
- Semana Nacional de la Calidad de la Atención Médica (del 18 al 24 de octubre)
- Día mundial del hueso y las articulaciones pediátricas (19 de octubre)
- Semana Nacional de Educación para la Salud (20-24 de octubre)
- Día Internacional de la Tartamudez (22 de octubre)
- Semana de atención respiratoria (del 25 al 31 de octubre)
- Día Mundial de la Psoriasis (29 de octubre)

(Información recuperada de healthline.com)

A medida que las escuelas hacen ajustes para el nuevo año escolar, pregúnteles qué están haciendo para proteger a sus hijos, nietos y su familia. Pregunte qué pautas están siguiendo y cómo están monitoreando la salud y el bienestar de todos los involucrados. Recuerde, es mejor ser proactivo que reactivo. Además, no queremos que los niños se enfermen y no queremos que los niños estén expuestos al COVID-19 y lo lleven a casa para aquellos que están en mayor riesgo. Comuníquese con sus equipos educativos y médicos.

Estos son los síntomas de COVID-19:

- Fiebre * o sensación de fiebre / escalofríos

- Tos.
- Dolor de garganta.
- Moqueo o congestión nasal.
- Dolores musculares o corporales.
- Dolores de cabeza.
- Fatiga (cansancio)
- Vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.
- Tenga en cuenta que los niños, adolescentes y adultos jóvenes muestran diferentes signos. Esté atento a erupciones o urticaria. Esto podría estar relacionado con las reacciones inflamatorias que estas poblaciones muestran debido a COVID-19.

Por favor mantente hidratado. Asegúrese de obtener su dosis diaria de Vitamina D y pasar cortos períodos de tiempo fuera. Es importante que a pesar de que podamos estar en autoaislamiento debido a esta pandemia, aún tenga que salir. Si está pensando en hacerse daño, comuníquese con uno de los miembros de su equipo. También puede comunicarse con la línea directa nacional de suicidio.

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE™
1-800-273-TALK (8255)
suicidepreventionlifeline.org

Crisis Services Canada : 1.833.456.4566
UK / ROI Samaritans : 116 123
Lifeline Australia : 13 11 14
Suicide écoute : 0145394000
Línea PAS de ASSMCA : 1-800-981-0023
Beijing Suicide Research and Prevention Center Hotline : 0800-810-1117

Necesitamos hacer nuestra parte para mantenernos a salvo. Quédese en su casa a menos que necesite salir. Necesitamos mantener bajos los números de casos para no sobrecargar a los miembros de nuestro personal médico en toda la Flota Estelar y también permitir que el equipo esté disponible para todos los que lo necesiten. Continúe limitando su asociación con otros. Lávese las manos, manténgase seguro y use una máscara si debe salir. (¡NO use una máscara mientras conduce!)

¡Viva más y prospere!
Teniente Malia A. Pérez
Jefe de Servicios Médicos
USS White Eagle, NCC 2302

Región 19

Hace unos meses, a la mayoría de nosotros nos dieron una noticia que cambió la vida. Que las escuelas debían cerrarse hasta nuevo aviso. Algunos estaban contentos con esto, ya que significaba que teníamos más tiempo libre, otros estaban tristes porque significaba que no podríamos hacer los experimentos científicos geniales que nos prometieron o reunirnos con nuestros amigos.

Usando este tiempo libre recién adquirido, algunos de nosotros comenzamos a aprender nuevas habilidades, como aprender un nuevo instrumento o lenguaje. A partir de la experiencia de aprendizaje en línea, si bien tomó un tiempo acostumbrarse, estaba claro que los maestros tenían más dificultades para acostumbrarse a la tecnología necesaria para brindarnos la educación en este momento de dificultades. (¡Con algunos de nosotros incluso perdiendo clases enteras debido a problemas tecnológicos!). Afortunadamente, como no teníamos que ir a la escuela, la mayoría de nosotros pudimos dormir y asistir a nuestras clases en nuestros PJ.

Curiosamente, las escuelas en Hong Kong estaban listas ya que las escuelas cerraron durante una semana el año pasado en noviembre

debido a las protestas antiELAB, por lo que era solo una cuestión de refinar los planes para que duraran más y reflejaran el horario escolar más que antes. Estábamos listos para trabajar de las diferentes clases que tuvimos ese día. (Esto es cuando terminamos todo el trabajo en menos de 2 horas para poder tener tiempo libre para el resto del día. Desafortunadamente, ya no podemos hacer esto ya que tenemos clases de zoom)

A partir del 26 de mayo de 2020, Hong Kong y algunos otros países han comenzado a permitir que las escuelas se vuelvan a abrir por fases. Aquí hay algunas precauciones que se pusieron en práctica (para Hong Kong).

- Todos los comedores escolares están cerrados hasta nuevo aviso.
- Los horarios de almuerzo se dividen en 2 secciones. Un horario designado para comer y un horario de recreo designado.
- También hay un espacio para comer designado y un espacio de recreación designado
- Se les dice a los estudiantes que midan nuestra temperatura en casa y que completen un folleto de temperatura
- Las aulas se reorganizaron para que todos los estudiantes estén sentados a 1 metro de distancia, todos mirando hacia el frente
- Nos dijeron que usáramos una máscara en todo momento, con la excepción de PE (educación física) (lo cual es irónico ya que antes de la pandemia de coronavirus, no se nos permitió usar máscaras en la escuela)

Como no todos los países han reabierto sus escuelas, aquí hay algunas ideas de lo que puedes hacer:

- Aprende una nueva habilidad
- Haz algunos de los cursos en la Academia STARFLEET
- Póngase al día con su lectura
- ¡Mira algo de Star Trek! (quién sabe, tal vez esta pandemia se presentará en algún episodio de Star Trek algún día)

- Leer (o escribir) alguna ficción
- Video llama a tus amigos
- Hornear / cocinar
- Inscríbase en una clase en línea
- Asista a una conferencia en línea (muchas universidades están organizando conferencias gratuitas en línea a las que el público puede unirse)

Y si necesitas ayuda con Shakespeare, ¿por qué no le preguntas a Sir Patrick Stewart (sí, ¡Picard mismo!) por ayuda para usar el hashtag #RSCHomeworkHelp en Twitter o Instagram o envíe un correo electrónico a homeworkhelp@rsc.org.uk.

Ens. Felicia Hung
ASG R19

Salud para Hombres

La mayoría de las personas saben que, en promedio, los hombres no viven tanto como las mujeres. Hay varios factores, algunos son reales, algunos anecdóticos y muchos que son poco más que conjeturas. Hay una tendencia inquietante que afecta a ambos sexos, pero con los hombres que ya están en el "extremo corto del palo" es preocupante. Un artículo en el Washington Post señala la obesidad, la adicción a las drogas y la conducción distraída mientras se usa un teléfono celular.[1] Si, de hecho, esto contribuye a una salud adversa y una menor esperanza de vida, ¿qué pueden hacer los hombres para combatirlo? Si bien algunos afirman las respuestas obvias de no engordar, tomar drogas o hablar por teléfono mientras conduce, las respuestas simplistas no serán suficientes. Se necesita una estrategia, un cambio en el estilo de vida. Uno que preferiblemente sea de naturaleza holística.

Un enfoque que está ganando terreno proviene de un libro llamado The Blue Zones de Dan Buettner. Buettner estaba estudiando áreas donde las personas viven vidas excepcionalmente largas con menos problemas de salud que el resto del mundo. Encontró cinco áreas que rodeó en un mapa con un bolígrafo azul, y así es como obtuvieron su nombre. Estas son:

Icaria (Grecia): Icaria es una isla donde las personas comen una dieta mediterránea rica en aceite de oliva, vino tinto y verduras de cosecha propia.

Ogliastra, Cerdeña (Italia): la región de Ogliastra de Cerdeña es el hogar de algunos de los hombres más viejos del mundo. Viven en regiones montañosas donde típicamente trabajan en granjas y beben mucho vino tinto.

Okinawa (Japón): Okinawa es el hogar de las mujeres más viejas del mundo, que comen muchos alimentos a base de soya y practican tai chi, una forma meditativa de ejercicio.

Península de Nicoya (Costa Rica): la dieta Nicoyan se basa en frijoles y tortillas de maíz. Las personas de esta área regularmente realizan

trabajos físicos en la vejez y tienen un sentido de propósito de vida conocido como "plan de vida".

Los Adventistas del Séptimo Día en Loma Linda, California (EE. UU.): Los Adventistas del Séptimo Día son un grupo muy religioso de personas. Son vegetarianos estrictos y viven en comunidades muy unidas.[2]

En los próximos meses, exploraremos por qué estas personas en áreas tan diversas del mundo "viven mucho y prosperan", a menudo siguen activas en sus 90 y más. Un cirujano adventista del séptimo día no se jubiló hasta que se sometió a una cirugía en el Hospital de la Universidad de Loma Linda hasta los setenta y cuatro años y continuó asesorando y ayudando a los residentes de la universidad hasta los noventa y cinco años.[3] Aunque desde entonces falleció, todavía estaba cortando el césped a los 100 años en 2014 y caminaba sin bastón u otra ayuda.

Lo primero que veremos es la dieta. Los que viven en las Zonas Azules comen principalmente (aunque no exclusivamente) una dieta basada en plantas. Para muchos, comen 95% a base de plantas y solo consumen carne de 5 a 7 veces al mes.[4] Cuando tienen carne, la porción no suele ser mayor que una baraja de naipes. (Del libro de Beuttner, pero no recuerdo dónde). Varios estudios, incluyendo uno de cada medio millón de personas, han demostrado que evitar la carne puede reducir significativamente el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, cáncer y otras causas diferentes.

En cambio, las dietas en las Zonas Azules son típicamente ricas en lo siguiente:

Verduras: son una gran fuente de fibra y muchas vitaminas y minerales diferentes. Comer más de cinco porciones de frutas y verduras al día puede reducir significativamente su riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer y muerte.

Legumbres: las legumbres incluyen frijoles, guisantes, lentejas y garbanzos, y todas son ricas en fibra y proteínas. Varios estudios han

demostrado que comer legumbres está asociado con una menor mortalidad

Granos integrales: los granos integrales también son ricos en fibra. Una alta ingesta de granos enteros puede reducir la presión arterial y se asocia con una reducción del cáncer colorrectal y la muerte por enfermedad cardíaca.

Frutos secos: los frutos secos son excelentes fuentes de fibra, proteínas y grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Combinados con una dieta saludable, están asociados con una reducción de la mortalidad e incluso pueden ayudar a revertir el síndrome metabólico. Otros hábitos comunes a las Zonas Azules son una ingesta reducida de calorías y ayuno[6]

Adoptar un cambio tan radical sería difícil para muchos en el mundo occidental. Muchos han descubierto que las resoluciones duras de Año Nuevo que hacemos tienden a fallar alrededor de la segunda o tercera semana de enero, si no antes. ¿Cómo hacemos cambios saludables que no se detengan después de un corto tiempo?

1. Comience con algo pequeño. Mientras que a algunos les va bien con un cambio que altera la vida de una sola vez, para muchos hacer una buena elección al día ayuda. Un programa llamado CREATION Health, desarrollado por Advent Health (anteriormente Florida Hospital) cerca de Orlando, Florida, recomienda reducir o disminuir. Si está acostumbrado a tomar un refresco de veinticuatro onzas todos los días, intente reducirlo a tres por semana.
2. Un sistema de apoyo. Ya sea un individuo o un grupo de amigos. Un buen sistema de apoyo proporciona responsabilidad, compañerismo y propósito, entre otras cosas.[8]
3. Recuerda que no eres perfecto. Cuando fallamos, tendemos a vencernos. Esto es contraproducente. Un punto importante es recordar que cada vez que "nos equivocamos", estamos a solo una decisión de regresar al camino hacia un estado más saludable.[9]

La próxima vez, discutiremos el ejercicio.

Los hombres a menudo sienten que tienen que hacerlo solos. Esto está mal. Solo tenemos que mirar los deportes para ver cómo un equipo fortalece al individuo. Espero que esta columna pueda ser parte de su equipo para convertirlo en la mejor persona y oficial de STARFLEET o tripulante que pueda ser.

Capitán Jim Landelius
Jefe de Comité - Salud para Hombres

[1] https://www.washingtonpost.com/health/theres-something-terribly-wrong-americans-are-dying-young-at-alarming-rates/2019/11/25/d888b28ec-0d6a-11ea-8397-a955cd542d00_story.html, accessed 4/28/2020

[2] https://www.healthline.com/nutrition/blue-zones#section1, accessed 4/28

[3] https://www.foxnews.com/health/100-year-old-surgeon-wwii-vet-who-retired-at-age-95-shares-secrets-to-longevity, accessed 4/8

[4] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23836264, accessed April 28, 2020

[5] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19307518, accessed April 28, 2020

[6] https://happyearthpeople.com/2017/10/16/people-blue-zones-live-longer-rest-world/, accessed April 28, 2020

[7] CREATION Health, PowerPoint Presentation - Choice

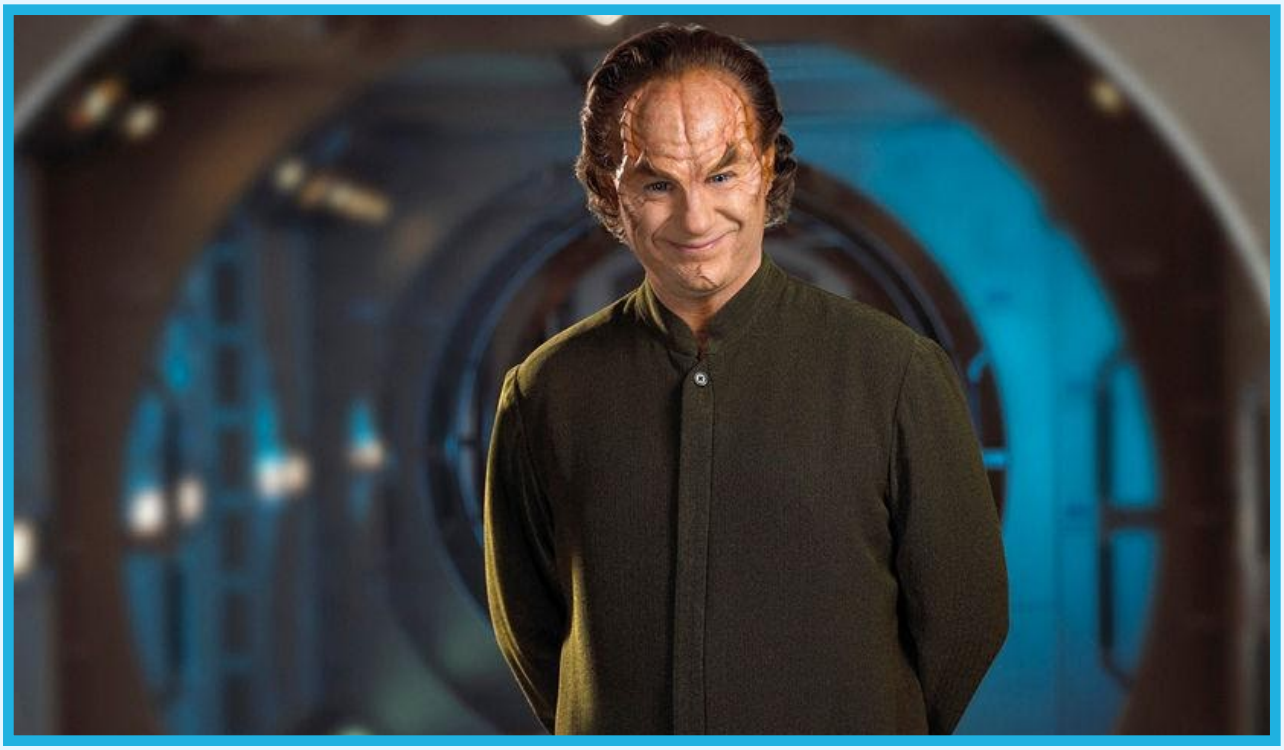
[8] https://vantagepointrecovery.com/healthy-support-system/, accessed April 28, 2020

[9] CREATION Health PowerPoint Presentation - Choice

INSIGNIAS DE CARIDAD STARFLEET MEDICAL

Recaudando dinero para Médicos sin Fronteras, SFM ofrecerá las insignias plateadas los miembros de SFI. Para mostrar interés, haga clic aquí: Insignias

¿Quién es tu Doctor?



Phloxx-tunnai-oortann era un médico denobulano que se desempeñó como director médico durante los viajes históricos del Enterprise (NX-01) al mando del capitán Jonathan Archer de los años 2151 a 2161.

Como la mayoría de los varones denobulanos, Phlox tuvo tres esposas, cada una con tres esposos, incluido Phlox, lo que resultó en un total de 720 relaciones, 42 de las cuales tenían posibilidades románticas. Había 31 hijos en su familia extendida, y él tenía cinco hijos propios: tres hijos y dos hijas. Su pobre canto de canciones de cuna Denobulana los hizo llorar. Todos sus hijos se fueron años antes de su asignación a Enterprise. Sus hijas eran cirujano y bioquímico. Su hijo mayor era artista, específicamente alfarero, y vivía en el mismo pueblo que su madre. No había hablado con sus dos hijos menores (uno de los cuales se llamaba Mettus) en varios años, ya que nunca se vieron cara a cara con Phlox.

Vida temprana y carrera

Phlox nació en la primera mitad de la década de 2080. Phlox comenzó su carrera como médico en 2114.

Cuando era niño, Phlox, como muchos jóvenes denobulanos, fue objeto de historias sobre los "malvados Antaranos", que le causaron pesadillas. Los antaranos y los denobulanos han estado en guerra en varias ocasiones, y todavía existe mucha animosidad y odio entre las dos especies. De hecho, la abuela del joven Phlox no le permitió hacer un viaje a un planeta arbóreo cercano porque Antarans lo habían "contaminado".

El Phlox adulto está decidido a no criar a sus hijos como fue criado, y les ha enseñado a abrazar otras culturas. No mucho después de que Phlox se convirtiera en médico alrededor del año 2115, hubo una explosión en un buque de carga en órbita alrededor de Denobula Triaxa. Phlox formó parte del primer equipo médico que llegó a la escena, donde descubrieron diecisiete cuerpos solos en el puente. Esa fue la primera vez que Phlox había visto tantas personas muertas en un lugar antes. Phlox estuvo una vez casi abrumado con cincuenta pacientes en un campo de refugiados mientras servía en Matalas.) Phlox también se desempeñó como médico en la Infantería Denobulan. Mientras estaba en la infantería, aprendió que los campos de batalla son lugares impredecibles, incluso bajo una bandera de tregua. Durante sus primeros cuarenta años de servicio como médico, tuvo que realizar dos veces acciones que consideró poco éticas.

En algún momento antes de 2149, el doctor Phlox se unió al Intercambio médico entre especies. Ese año, asistió a una conferencia IME sobre Tiburón, donde conoció brevemente a un miembro de la delegación mazarita. Años más tarde, descubrió que en realidad era el Dr. Antaak, un experto klingon en investigación mutagénica, quien estaba impresionado por su trabajo en propagación viral. Para 2151, Phlox trabajaba como médico en Starfleet Medical en San Francisco.

2151- 2161 Enterprise

Después de mostrar una considerable experiencia en el mantenimiento de la vida de Klaang, el mensajero klingon, Phlox fue traído a bordo de Enterprise para el viaje inaugural en abril de 2151. Habiendo vivido en la Tierra durante "muchos años", concluyó que mientras los humanos eran anatómicamente simplistas, compensaban sus deficiencias biológicas con su optimismo encantador y con su cocina china, la sopa de huevo era un favorito particular y era un cliente habitual en Madame Chang's.

Phlox utilizó prácticas médicas muy poco ortodoxas debido a la tecnología médica relativamente primitiva de principios de la década de 2150. Con frecuencia usaba animales de diversas maneras para ayudar en la curación de sus pacientes; su enfermería en Enterprise era toda una casa de fieras. Los animales en él incluían un marsupial altariano, un gusano de gel inmunocítico, una babosa edosiana, una anguila osmótica, gusanos de sangre de Regulan, tribbles, una larva del desierto de Lyssarian, un camaleón calrissiano y un murciélago pirítico. Phlox comúnmente usaba radiación en sus tratamientos, especialmente radiación omicron, ¡y en ocasiones tuvo que pensar como un ingeniero!

Sus capacidades médicas pronto se probaron cuando la tripulación de Enterprise descubrió un planeta inexplorado, y un equipo de la nave se volvió peligrosamente paranoico. Phlox pudo determinar que el polen de la vida vegetal autóctona del planeta estaba afectando al equipo. No solo eran delirantes, sino que el polen era tóxico. Phlox pudo producir un antídoto y salvar a los miembros de la tripulación. Finalmente, Phlox también se convirtió en consejero de la nave estelar, que ayudó a los otros miembros de la tripulación con sus problemas.

Tras el final de la Guerra Tierra-Romulana y la fundación de la Federación Unida de Planetas, Phlox asistió a la ceremonia de fundación junto con sus esposas. Se sorprendió de la cantidad de dignatarios extranjeros que asistieron a la ceremonia y creyó que solo era cuestión de tiempo antes de que se expandiera la alianza, Phlox fue asignado a la

nave de la Federación USS Endeavour bajo el mando del Capitán T'Pol. Fue uno de los varios oficiales y tripulantes de Enterprise asignados a Endeavour.

En la década de 2250, Phlox era profesor en la Academia de la Flota Estelar. En la década de 2260, Phlox había dejado su posición para ir a explorar, momento en el que se encontró trabajando temporalmente como médico en Epsilon Zeta VII. Ayudó al director de médico del USS Enterprise, Leonard McCoy, al Dr. Jabilo M'Benga y a la enfermera Christine Chapel a encontrar una cura para un virus en el puesto avanzado Epsilon Zeta 7.

A lo largo de su carrera, Phlox obtuvo una docena de títulos científicos, incluidos seis en medicina veterinaria entre especies y otros en odontología, hematología, farmacología botánica y psiquiatría. Ninguna de las calificaciones de Phlox estaba relacionada con la teoría warp o la física cuántica, aunque el genetista Arik Soong una vez confesó que la reputación de Phlox en las ciencias rivalizaba con la suya.

A mediados del siglo 23, el Premio Phlox de Medicina había sido nombrado en su honor. El Dr. Othello Beck lo recibió en 2241. Después que los Albino bombardearan la reunión de paz en Korvat en 2291, la doctora Christine Chapel estudió material escrito por Phlox para comprender mejor al Albino y su condición.

En el año 2375, las notas de Phlox sobre una enfermedad conocida como el azote de los vulcanos fueron cruciales para los doctores Julian Bashir y Beverly Crusher en la base estelar de la Federación Deep Space 9 en sus esfuerzos para encontrar una respuesta aguda al virus provocado por el Dominion dirigido a los Vulcanos. Para el año 2376, un centro de investigación médica llamado Instituto Phlox había sido nombrado en su honor. La Dra. Katherine Pulaski trabajó en el Instituto Phlox hasta al menos 2379. La influencia de Phlox se sintió en la década de 2380 cuando un virus similar al Epsilon Zeta VII afectó a la Estación Espacial Diamandis 1. Una consulta entre un equipo de la flota estelar y el almirante Leonard McCoy revelaron la historia detrás de la infección de

Epsilon Zeta y la asistencia de Phlox para resolver esa situación, lo que condujo a la resolución de la situación de Diamandis.

El médico tiene una mente abierta a otras especies y culturas, incluso a los Antaranos, una raza que una vez estuvo en guerra con los Denobulanos. Es extremadamente franco sobre asuntos románticos y sexuales, a menudo para vergüenza de otros miembros de la tripulación, y a veces desempeña el papel de casamentero. Tiene interés en los remedios naturales, y su enfermería contiene un zoológico interplanetario de animales, algunos de ellos como alimento para otros animales que se utilizan como fuente de medicamentos.

Las habilidades físicas de Phlox se han revelado gradualmente con el tiempo. Parece que necesita dormir poco, en lugar de embarcarse en un “hibernación anual" que dura seis días. Phlox también tiene un gran control sobre sus músculos faciales, pudiendo abrir su boca más que los humanos, como lo demuestra la sonrisa increíblemente grande que

ocasionalmente luce. Cuando se ve amenazado, Phlox tiene la capacidad de inflar su cabeza como un pez globo para asustar a los atacantes.

Phlox fue inyectado con nanoprobes Borg en el episodio "Regeneración" por un hombre tarkaleano asimilado. El Tarkalean había estado a bordo de un carguero atacado por aviones no tripulados reanimados de la esfera derribada sobre el Ártico por el Enterprise-E después de haber viajado en el tiempo justo antes de que la humanidad utilizara por primera vez el warp drive e hiciera el Primer Contacto. Debido a su fuerte sistema inmune, su asimilación avanzó lentamente, dándole tiempo para contrarrestar el proceso matando a las nanoprobes con altos niveles de radiación omicron. El método sería letal para los humanos u otras razas no denobulanas.

En general, aunque Phlox encuentra a los humanos bastante simplistas anatómicamente, a él le gusta su "optimismo encantador", y le dice a Enterprise: "Cada momento ha sido una aventura para mí. Los humanos son tan impredecibles".

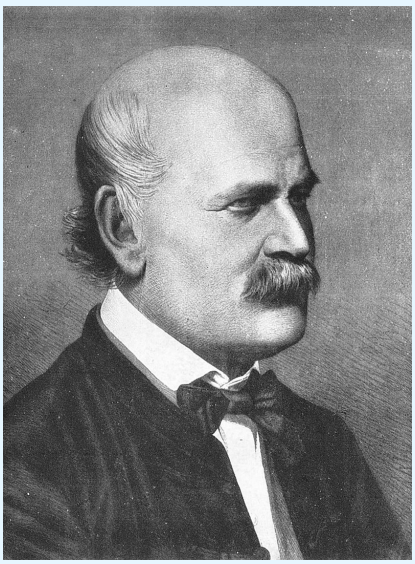
"Si vas a tratar de abrazar nuevos mundos, debes tratar de abrazar nuevas ideas". - Phlox SFMD

Archivos Históricos

Lavarse las manos y antisepsia: el triste destino de Ignaz Semmelweis

En estos tiempos, en la televisión francesa, hay algunos anuncios que dicen: "mantenga sus distancias, use una máscara, cuando no pueda, lávese las manos". Pero ¿cómo se descubrió la relación entre lavarse las manos y la antisepsia?

Ignaz Semmelweis (1818-1865) fue un ginecólogo húngaro. Cuando comenzó a trabajar en el servicio de maternidad del profesor Klein, en el Hospital General de Viena en 1846, comentó que la tasa de fiebre puerperal era de alrededor del 10% (la mayoría era del 15,8% en 1841). En la otra clínica de la ciudad, dirigida por parteras, la tasa fue de solo 4%. Las futuras madres lo sabían y rogaban que las trajeran allí para dar a luz. La fiebre puerperal era un peligro real para las madres que daban a luz en el hospital, pero, cuando investigó un poco, comentó que las madres que daban a luz en la calle tenían menos fiebres puerperales al igual que en el hospital.



Entonces Semmelweis comenzó a trabajar en el tema. En ese momento, el Hospital General de Viena estaba adscrito a una universidad, por lo que había estudiantes de medicina. Hacían disecciones y solían ir directamente a ayudar a las madres a dar a luz. Semmelweis comenzó a pensar que tal vez había una relación, especialmente cuando escuchó que las parteras se lavaban las manos entre dos pacientes. Pero no entendía realmente qué causaba la fiebre, aunque conocía bien sus síntomas y efectos en las mujeres, debido a los cuerpos que diseccionó (pleuresía, pericarditis, peritonitis, meningitis).

Al principio, pensó que tal vez era el olor en manos de los estudiantes de medicina, pero comenzó a cambiar de opinión cuando su amigo Jakob Kolletschka, profesor en el mismo hospital, se cortó durante la disección de una mujer muerta de fiebre puerperal y murió de los mismos síntomas. Entonces Semmelweis comenzó a pensar que eran "partículas cadavéricas" en las manos de los estudiantes las que transmitían la enfermedad a las mujeres. Eso también explicaba el hecho de que las parteras de la segunda clínica tenían menos casos, ya que no hacían disecciones. Entonces les pidió a los estudiantes, después de la disección y antes de examinar a las mujeres en trabajo de parto, que se lavaran las manos con agua e hipoclorito de calcio. Estaba pensando que, dado que el olor desapareció, los estudiantes no transmitirían las "partículas cadavéricas" a las mujeres. El método fue eficiente: la tasa de fiebre puerperal disminuyó en un 90%, hasta casi la misma tasa de la clínica administrada por parteras.

En ese momento no se conocía la teoría de los gérmenes de la enfermedad, y la medicina hipocrática seguía siendo la regla con la teoría de los cuatro humores, por lo que las teorías de Semmelweis fueron ignoradas, rechazadas y, más aún, ridiculizadas. Fue despedido por razones políticas y tuvo que irse a Budapest, donde tuvo que tomar un puesto menor mal pagado. Sus teorías fueron publicadas en 1847-1848 por Ferdinand von Hebra, editor del principal Austrian Medical Journal. Él estaba entusiasmado, comparando el descubrimiento de Semmelweis con el descubrimiento de Jenner de la inoculación de la viruela vacuna. Semmelweis realmente no hizo un buen trabajo difundiendo sus teorías, pero escribió cartas a destacados obstetras europeos llamándolos asesinos irresponsables (el más famoso de ellos fue escrito y publicado en 1862).

Después de las malas críticas de su libro de 1861, Semmelweis comenzó a mostrar signos de depresión severa y otros problemas nerviosos. Decepcionado con la recepción de su libro, comenzó a escribir sus cartas abiertas a los obstetras. A partir de 1865, su comportamiento se volvió vergonzoso y exasperante, ya que estaba obsesionado con la fiebre

puerperal y solo hablaba sobre eso. Cambió, comenzó a beber sin moderación, se comportó de manera extraña y casi dejó a su familia. Entonces, su esposa y amigos comenzaron a pensar en admitirlo en una institución psiquiátrica. El 30 de julio de 1865, Hebra lo atrajo con una falsa pretensión a un asilo de Viena ubicado en Lazarettgasse. Semmelweis intentó escapar algunos días después, pero los guardias lo golpearon severamente y lo sometieron a tratamientos brutales como duchas de agua fría. Murió allí el 13 de agosto de 1865, a causa de una herida gangrenosa, tal vez infectada durante la lucha.

Nunca sabrá que la fiebre puerperal fue causada por Streptococcus Pyogenes y que abrió la puerta: Pasteur y Lister usaron los trabajos de Semmelweis como base para el desarrollo de la teoría de los gérmenes de la enfermedad. Ahora Semmelweis es reconocido por unanimidad, algunas universidades y hospitales muestran su nombre, y hay estatuas suyas en Budapest y Teherán. Por lo tanto, no olvides lavarte las manos ahora, en estos tiempos de pandemia, y no olvides a Ignaz Semmelweis.

Anne-Laure Perrin
CMO, USS Versailles (R9)

Memoria Alpha

Similitud

by Clinton Harris

“¡A las llamas con tu lógica! exclamó el irascible oficial médico jefe de la nave Enterprise, el Dr. Leonard McCoy. Los ojos oscuros del comandante Spock, primer oficial de la misma nave, casi notaron al cirujano jefe. Girando hacia una consola en la enfermería, el Sr. Spock trajo la información pertinente sobre monitor en el escritorio de McCoy.

“Como puede ver, doctor. Esta cepa de la gripe levodiana, si bien es una cepa muy virulenta, puede manejarse sin medidas extremas o descartar la Directiva principal ". Spock indicó en el monitor. “Spock, la gripe levodiana es un virus común de tipo gripe. Hay innumerables versiones de esto en muchos mundos. Pero evolucionaron naturalmente con la biota de sus respectivos mundos ", dijo McCoy mientras tocaba la pantalla de los monitores para efecto. "Esto no tiene un ancestro común, ningún árbol filogenético". Mirando a Spock cuidadosamente a los ojos, McCoy termina:
“Este virus no pertenece aquí. Estas personas están en gran peligro ". Claramente perplejo, Spock se volvió hacia el Dr. McCoy. "Genéticamente entonces, ¿a qué biota es esta cepa más similar?"

"Bueno, el anfitrión de origen parece humano". Al ver a Spock girar con más preguntas, McCoy lo interrumpió, "Lo sé, nadie del Enterprise se ha transportado a la superficie", ofreció.

"El Capitán nos encargó recomendar un curso de acción, Doctor". "Lo sé, señor Spock. Lo sé ", respondió McCoy con cansancio. "Volvamos a las posibilidades una vez más", comenzó Spock, "uno, no podemos sintetizar una vacuna en las cantidades necesarias para la distribución en todo el planeta".

McCoy niega con la cabeza en un acuerdo renuente. "Entonces, en lugar de una vacuna, permita que la naturaleza siga su curso", dijo Spock con precisión sin emociones. “Por eso necesitamos más opciones, Spock. Como contactar a las autoridades de los planetas y hacer que implementen cuarentenas para los enfermos y distanciamiento social para la población sana”, ofreció el Dr. McCoy.

"Eso sería una violación directa de la Directiva principal", dijo Spock. “Además de ser una respuesta puramente emocional, doctor, esta cultura no tiene una red de seguridad social para apoyar la supresión del contacto en todo el planeta entre sus habitantes. Su sociedad recuerda a la suya, alrededor del siglo XX y principios del siglo XXI. Un tiempo de exceso y muy poca preocupación del gobierno por la población que creó su riqueza”.

"Se llama darwinismo social, Spock", corrigió McCoy." En efecto", dijo Spock mientras retiraba sus tarjetas de datos y se preparaba para partir. “El tiempo es esencial, Dr. McCoy. Debemos informar al Capitán nuestros hallazgos y sugerencias antes de que se pierdan más vidas. Juntos, Spock y el Dr. McCoy dejan Sickbay para dirigirse al Puente.

Rincón de los Cadetes

Búsqueda de Palabras

S T P J W I L R B T D Z T Z H
C I H S L S L I I O Z E R R Y
I K L Q A Y O L C H I R E L P
E D O F C F E T N E S H R E O
N E X D I T O M S E S A S K S
C M Z L D R V I E U S R B C P
E N T L E F R V R R U S C W R
B E J H M P W C H N G V M W A
R Y B R R S T A R F L E E T Y
B U A E D I A T S R I F N P Z
T O T B P U L A S K I F N C V
Q N N S K R E B L U C C H Z Y
E Q K E C C N P E G M C C O Y
W E T U S X I S U R I V K N L
F Y S T Y Z B S L T C D Z C O

BASHIR
BIOFILTER
BONES
CRUSHER
CULBER
DOCTOR
EMERGENCY
ENTERPRISE
FIRSTAID
HYPOSPRAY
ILLNESS
MCCOY
MEDICAL
MEDKIT
NURSE
PHLOX
PULASKI
SCIENCE
SICKBAY
STARFLEET
VIRUS

¡Pon a prueba tu Respuesta de la Risa!

P: Paciente: Doctor, tengo un problema. Nadie me hace caso.
A: Doctor: ¡Que pase el siguiente!

P: ¿Por qué la almohada fue al médico?
A: ¡Se sentía llena!

P: ¿Por qué el doctor perdió los estribos?
A: ¡Porque no tenía pacientes!

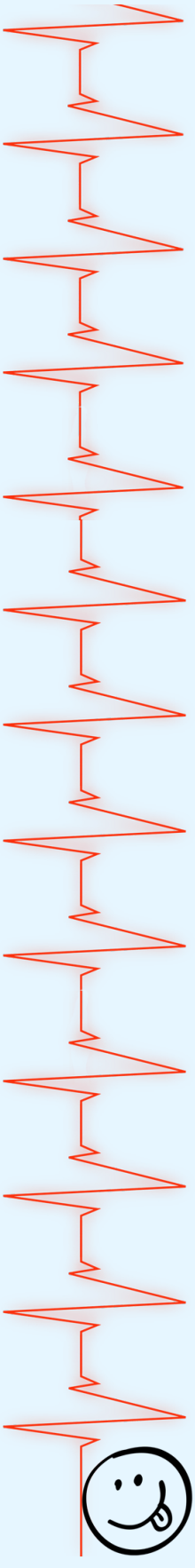
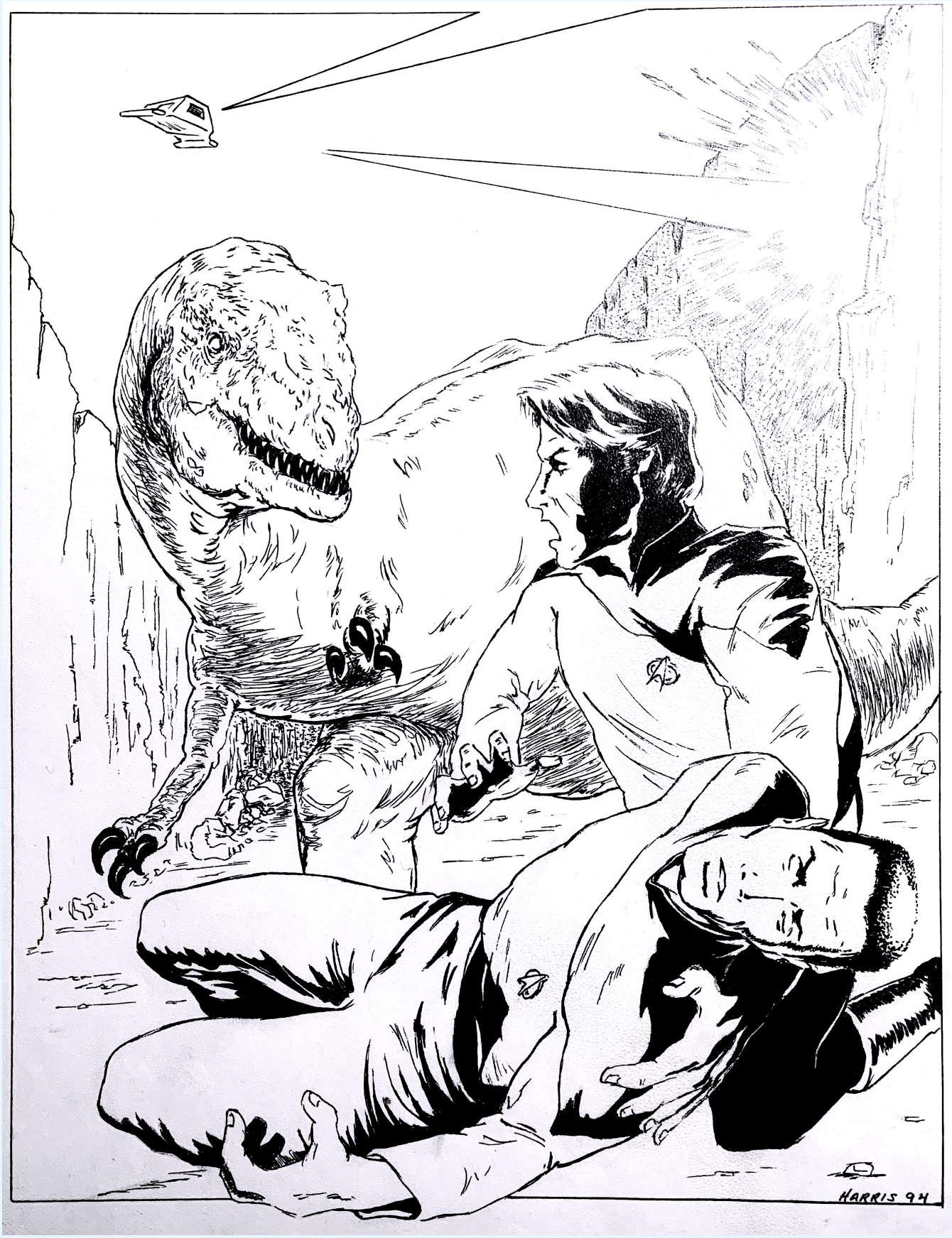
P: Enfermera: Doctor, hay un hombre invisible en la sala de espera.
A: Doctor: ¡Dígale que en este momento no puedo verlo!

P: ¿Qué le dijo la amígdala a la otra amígdala?
A: ¡Vístete, el doctor nos está sacando!

P: Paciente: Doctor, a veces siento que soy invisible.
A: Doctor: ¿Quién dijo eso?

P: Doctor, doctor, creo que soy una polilla.
A: ¡Sal de mi luz!

P: Doctor, sigo escuchando un sonido de llamada.
A: ¡Entonces contesta el teléfono!



¡Coloréame!