

Material de apoyo 4to año para la guía 4 II lapso del 08 al 19 02 21

El Dr. José Gregorio Hernández fue un ciudadano de valores. En la “Declaración de virtudes heroicas” dado en Roma el 16 de enero de 1986, el Santísimo Padre declaró solemnemente que “no se dejaba deslumbrar jamás por las riquezas, los honores, las alabanzas, el confort”. No por eso JGH nunca dejó de andar bien vestido, incluso a la moda, pues fue un hombre de mundo, bien relacionado socialmente, que tuvo cargos importantes en la administración de asuntos médicos y académicos. Recibió recursos importantes para adquirir en Europa los equipos para fundar en la Universidad de Caracas las cátedras de Histología Práctica y Patología, de Fisiología Experimental y de Bacteriología (la primera que se fundó en América).

El humorista y politólogo Laureano Márquez recientemente publicó un artículo en el que hace alusión al milagro oficial que está abriendo paso a la beatificación del Dr. Hernández, para recordar que «se trata de una niña de 13 años víctima del hampa, que llegó al hospital con un tiro en la cabeza, luego de 4 horas de vía crucis. Contra todos los pronósticos científicos, se recuperó de manera inexplicable. Su madre la había puesto en manos de José Gregorio Hernández. Un milagro que de pasada pone de manifiesto los infortunios y angustias cotidianas de nuestra gente. ¡Ay!, nuestra misteriosa y a veces incomprensible patria, donde unos destruyen vidas mientras otros luchan afanosamente por salvarlas, haciendo milagros así en la tierra como en el cielo».3

El historiador Luis Heraclio Medina Canelón destacó en un artículo, publicado en 2019, la vocación de servicio y el compromiso de JGH por denunciar las injusticias sociales, evidenciadas en medio de la pandemia de gripe española que azotó Venezuela en 1918. “Los doctores José Gregorio Hernández y Luis Razetti declaran públicamente que lo que está matando a tanta gente no es la gripe propiamente dicha sino el estado de absoluta pobreza y miseria en que viven la mayoría de los venezolanos, mal alimentados y con escasa o ninguna condiciones de higiene, muchos con padecimientos crónicos de paludismo y tuberculosis”.4

Finalmente y sobre este mismo punto, este 2020, el cardenal Baltazar Porras ha resaltado el profundo espíritu cristiano que movió siempre a José Gregorio Hernández, haciendo un paralelismo entre lo que le tocó vivir y lo que ocurre ahora en Venezuela. «Hace 102 años, en compañía de otros prominentes médicos venezolanos, dieron lo mejor de sí en la atención a los enfermos causados por la epidemia de la gripe española que causó estragos en el mundo entero y también entre nosotros. A la pericia sanitaria se unió la férrea voluntad de servir a los apestados y a denunciar las fallas del sistema sanitario de entonces. Qué mejor ejemplo para seguir sus huellas e imitar su conducta en medio del Covid-19».5

José Gregorio Hernández fue un hombre honesto y su ejemplo debe iluminar el comportamiento de las personas en la gestión pública y privada.

Legado científico del Dr. José Gregorio Hernández

Con el título de beato, el doctor José Gregorio Hernández fue un destacado médico y científico originario del estado Trujillo, oeste de Venezuela, responsable de la introducción y enseñanza del uso y manejo del microscopio en el país, así como de otros instrumentos médicos. Hernández también colaboró para las primeras lecciones de bacteriología, estudios de filosofía y experto en interpretar exámenes de laboratorio.

Además, contribuyó para la consolidación del primer laboratorio de Fisiología Experimental, en la que fundó las cátedras Histología Normal, Patología y la de Bacteriología, la cual fue la primera fundada en América Latina. El doctor fue el primer venezolano en publicar un trabajo de investigación sobre Anatomía Patológica Práctica y uno de los 35 fundadores de la Academia Nacional de Medicina en la nación suramericana.

Actividades ANAEROBICAS Y AEROBICAS

DIFERENCIAS ENTRE EL EJERCICIO



AERÓBICO
EJERCICIO DE BAJA INTENSIDAD Y LARGA DURACIÓN, DONDE EL ORGANISMO NECESITA QUEMAR HIDRATOS Y GRASAS Y PARA ELLO NECESITA OXÍGENO.
SE UTILIZAN A MENUDO PARA BAJAR DE PESO, YA QUE SE QUEMAN GRASAS.
EJEMPLOS: CORRER, NADAR, HACER BICICLETA, CAMINAR, ETC.



ANAERÓBICO
EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD Y Poca DURACIÓN. NO NECESITAN OXÍGENO PORQUE LA ENERGÍA PROVIENE DE FUENTES INMEDIATAS.
EXCELENTES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO.
EJEMPLOS: HACER PESAS, CARRERAS DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS QUE REQUIERAN GRAN ESFUERZO EN POCO TIEMPO.

@ADRIANYEPEZFIT

AERÓBICOS o ANAERÓBICOS... PERO HAZLOS

Los ejercicios pueden ser aeróbicos o anaeróbicos. Básicamente, si el cuerpo necesita oxígeno se denomina aeróbico, y si no lo necesita, anaeróbico. Si pretendes perder peso hay que tener en cuenta que, aunque con el ejercicio aeróbico se queman grasas, es conveniente combinarlo con el ejercicio anaeróbico para incrementar la musculatura. Lo mejor para la salud es combinar los dos tipos ambos ejercicios.

ACTIVIDADES AERÓBICAS

- > Caminar a buen ritmo
- > Bailar
- > Ciclismo
- > Correr a ritmo moderado
- > Natación
- > Aeróbics



ACTIVIDADES ANAERÓBICAS

- > Levantamiento de pesas
- > Abdominales
- > Carreras cortas a corta velocidad
- > Ciclismo con resistencia

