



Conoce cómo preservar el ambiente de manera sustentable y adquirir una cultura ecológica.

La ENEO en armonía con el Medio Ambiente

Se lleva a cabo el
2º concurso de
Anatomía y
Fisiología Humana
en la ENEO

pág. 3



Actividades
Deportivas y
Recreativas
en la ENEO

pág. 23



EDITORIAL

NOTIENEIO

2 Encuentro sobre Historia del Cuidado y la Enfermería en la ENEO.

EDUCACIÓN Y DOCENCIA

3 Segundo Concurso de Anatomía y Fisiología Humana en la ENEO.

4 Semana de Ecología 2012.

6 Concurso de carteles en la ENEO.

8 Los colores de la naturaleza y su importancia en los seres vivos.

10 Formación integral del profesional en enfermería.

11 Innovación de un modelo de Atención Preventiva Integrada.

12 PORTADA

Medio ambiente, ¿Cultura Ecológica?

14 Merecido reconocimiento a la trayectoria profesional de la Mtra. María del Carmen Hernández Guillén.

15 Modelo pedagógico del pregado en Enfermería, una visión desde el posgrado.

16 El jabón Zote® como prevención de las dermatitis por contacto en el neonato.

INVESTIGACIÓN

17 Líneas de investigación en la ENEO (primera parte de dos).

LOS ESTUDIANTES DICEN

20 Semana de ecología en la ENEO.

21 Comentario de la película "La Odisea"

VIDA, SALUD Y PLANETA

22 Propiedades de la semilla de la Chía.

23 Actividades Deportivas y Recreativas.

24 La importancia de organizar las multitareas.



Directorio UNAM

Dr. José Narro Robles
RECTOR

Dr. Eduardo Bárzana García
SECRETARIO GENERAL

Lic. Enrique del Val Blanco
SECRETARIO ADMINISTRATIVO

Dr. Francisco José Trigo Tavera
SECRETARIO DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

M.C. Miguel Robles Bárcena
SECRETARIO DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Lic. Luis Raúl González Pérez
ABOGADO GENERAL



Directorio ENEO

Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi
DIRECTORA

Mtra. María del Pilar Sosa Rosas
SECRETARIA GENERAL

Mtra. Gabriela Garza Infante
SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Mtra. Monserrat Gamboa Méndez
SECRETARIA DE VINCULACIÓN Y ENLACE

Acontecer Académico

Martín Valdez Rodríguez
Margarita López Díaz
EDITORES

Margarita López Díaz
FOTOGRAFÍA

Andrés Mercado Rivera
DISEÑO Y ARTE

Comité Editorial

Dra. Patricia Casasa García
Mtra. Ma. del Carmen Hernández Guillén
Mtra. Monserrat Gamboa Méndez
Mtra. Victoria Fernández García

Camino Viejo a Xochimilco S/N
San Lorenzo Huipulco, Tlalpan
C.P. 14370, México, D.F.

Teléfono 5655 31 81 Ext. 248
e-mail: acontecer_academico@live.com.mx

Los contenidos de la revista son responsabilidad exclusiva del autor.

ISSN 1870-4174

Editorial

Desde 1973 la ONU estableció el 5 de junio para conmemorar el Día Mundial del Medio Ambiente con el objetivo de fomentar la sensibilización mundial sobre este tema y promover la atención y acción política al respecto. En esta época en donde el tema ambiental se ha convertido en un producto para abanderar campañas publicitarias y encaminar intenciones políticas, la ENEO en su afán por promover una actitud participativa hacia temas ambientales organizó, por iniciativa de los profesores de la Academia de Ecología y Salud, la Semana de Ecología 2012.

Acontecer Académico deja constancia en este número de las actividades que se llevaron a cabo esa semana con el objetivo de concientizar a la comunidad de la Escuela sobre la importancia de este tema, considerando que las interacciones entre el medio ambiente y la salud humana son muy difíciles de evaluar, lo que hace especialmente útil el uso del principio de prevención, en donde la Enfermería tiene un importante ámbito de estudio.

Referente a las actividades académicas propias de nuestra Escuela, se hace mención del Encuentro sobre Historia del Cuidado y la Enfermería como preámbulo al Cuarto Simposio Internacional de Historia de la Enfermería.

En la sección Docencia se incluyeron en este número artículos que permiten enriquecer el bagaje informativo de nuestra comunidad. Nuestros alumnos hacen presencia en esta ocasión con una reseña cinematográfica elaborada por estudiantes de intercambio académico de la Universidad de Antioquia, Colombia. La sección Vida, Salud y Planeta incluye un artículo sobre los beneficios de la semilla de Chía en nuestra alimentación, y en Investigación presentamos la primera de dos

partes de un documento que revisa las líneas de investigación de la ENEO.

Finalmente, queremos mencionar que con este número de Acontecer Académico continuamos nuestro proceso de renovación con el que intentamos establecer una imagen acorde a las necesidades de comunicación interna y externa de nuestra Escuela, lo cual esperamos sea del agrado de nuestros lectores con quienes buscaremos establecer mecanismos de retroalimentación en aras de mejorar este medio de información para toda la comunidad ENEO. ■■■



La comunidad de la ENEO participó con entusiasmo en la Semana de Ecología 2012.

Encuentro sobre Historia del Cuidado y la Enfermería en la ENEO

Martín Valdez Rodríguez

El estudio histórico de la enfermería como área de docencia e investigación cobra interés, sobre todo, para encaminar nuestros esfuerzos como disciplina en los próximos años. Así destacó la Mtra. Ma. Dolores Zarza Arizmendi, directora de la ENEO, la importancia del Primer Encuentro Internacional y Segundo Nacional de Historia del Cuidado y la Enfermería, el cual inauguró el 26 de abril en el auditorio Marina Guzmán Vanmeeter.

En este evento estuvieron presentes además de la titular de la ENEO, el Dr. Dante Jaime Morán Zenteno, director de la DGAPA, el Dr. Carlos Viesca Treviño, Jefe del Departamento de Historia y Filosofía de la Facultad de Medicina, la Secretaria General de la ENEO, Mtra. Ma. Del Pilar Sosa Rosas y el Mtro. Alfredo Bermúdez González, responsable del grupo de Historia y Filosofía del Cuidado.

En su intervención la Mtra. Zarza Arizmendi enfatizó la importancia de este evento al señalar que es el primer encuentro internacional, el cual “nos permite construir un campo de conocimiento dentro de nuestra escuela, que implica la reflexión y el análisis para proyectar a la enfermería a nivel nacional, pero sobre todo a nivel internacional... esto marca nuestros orígenes, ya que nos guía hacia donde queremos ir”

Durante el Encuentro, que sienta un precedente hacia el Cuarto Simposio Internacional de Historia de la Enfermería, el Dr. Morán Zenteno manifestó su beneplácito por asistir a este evento y dar cuenta de los resultados que tienen los programas de apoyo académico. También, destacó que el estudiante universitario en enfermería requiere además de los conocimientos y técnicas para desarrollar su trabajo una cultura, lo que la diferencia de carreras a otro nivel. “Es importante, tener una perspectiva histórica porque nos enseña cómo se fueron rompiendo los paradigmas antiguos y fue progresando la disciplina”, aseguró el Dr. Morán.

Por su parte, el Dr. Viesca Treviño manifestó que las ciencias médicas se han centrado en la enfermedad dejando de lado al paciente, y aseguró que por ende pensar en historia del cuidado es rescatar la dimensión

humana de atención en la salud. Igualmente, pidió desarrollar una reflexión histórica y filosófica sobre el significado del cuidado y la enfermedad, crear proyectos enfocados en mejorar la calidad de vida. “Para estas acciones la historia de la filosofía es fundamental para determinar el sentido que le daremos a nuestro conocimiento”.

Cabe señalar que este evento contó con la participación de expertos en la temática: diez conferencistas nacionales y diez internacionales de España, Portugal, Argentina, Colombia y Brasil, quienes a través de videgrabaciones generaron interés entre los asistentes provenientes de Perú, Brasil y de algunos estados de nuestro país como Oaxaca, Veracruz, Puebla, Tlaxcala, Edo. de México y el D.F.

Las conferencias nacionales e internacionales esbozaron desde diferentes puntos de vista la necesidad de replantear la enseñanza de la Historia del Cuidado y de la Enfermería recuperando su relevancia para la construcción de la identidad profesional. ■■■



(De izquierda a derecha) el Mtro. Alfredo Bermúdez González, el Dr. Dante Jaime Morán Zenteno y la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi durante el Encuentro.



Los ganadores de los tres primeros lugares del certamen fueron reconocidos por docentes y alumnos.

Fue un gran éxito el segundo concurso de Anatomía y Fisiología humana que se llevó a cabo del 11 al 13 de abril, en las instalaciones de la ENEO, cuyo tema desarrollado fue “Sistema Nervioso, Tejido nervioso, Sistema nervioso periférico, Sistema nervioso central, Sistema límbico, Sistema vegetativo”.

Los alumnos participantes de este concurso fueron de la ENEO en su totalidad, se inscribieron 195, de los cuales participaron 88 y pasaron a la final 14. En una competencia ardua y de excelente preparación. La coordinación corrió a cargo del Dr. Juan Rafael León Rojas; profesor de asignatura de Anatomía y Fisiología de dicha entidad educativa.

El apoyo docente participante estuvo a cargo del Dr. Alberto Aranda Frausto, Roberto Moreno Mayer y del Dr.

Héctor Adrian Poblano; cuya colaboración fue de gran importancia para el éxito de este gran concurso.

La comunidad estudiantil portó orgullosamente la playera conmemorativa. La Maestra María Dolores Zarza Arizmendi, Directora de la Escuela, inauguró formalmente el evento. Así mismo, estuvieron presentes la maestra María del Pilar Sosa Rosas, Secretaria General y la Maestra María de los Ángeles Torres Lagunas, Jefa de la División de Estudios Profesionales.

El nivel competitivo dificultó la descalificación lenta de los alumnos, para llegar a la semifinal, donde arribaron: Leonardo Cruz Itzel, Marcal Sánchez Mauricio, Muñoz Rivero Leslie

88
alumnos
participaron
en el concurso,
14
de ellos
disputaron la final

Estefanía, Pintor García María Rebeca, Rayón Rayón Sharon Jaqueline, Sánchez Hernández Guadalupe Irene, Valle Victoria, Velázquez Heredia Luis Enrique, Villeda Hernández Néstor y Hernández de la Cruz Bianca.

Los alumnos premiados fueron:

Primer lugar: Muñoz Rivero Leslie Estefanía

Segundo lugar: Velázquez Heredia Luis Enrique

Tercer lugar: Pintor García María Rebeca

La clausura del evento se desarrolló con emotividad y estuvo dirigida por la directora María. Dolores Zarza Arizmendi y la maestra María Pilar Sosa Rosas, quienes mencionaron la satisfacción alcanzada por la organización de este segundo concurso desarrollado en la institución, en el cual participaron docentes, directivos, alumnos e invitados.

Felicidades a los ganadores. ■■■

semana de ECOLOGÍA 2012



Biól. Víctor Valverde Molina

Una semana llena de colorido y movimiento, fue el sello que se imprimió a la “Semana de Ecología 2012” del 5 al 9 de marzo del año en curso. La comunidad se volcó de manera armoniosa participando en el concurso de carteles con temas ambientales, exposición y propuesta para el reutilizado y reciclado de materiales, conferencias y taller con un enfoque pro ambiental, no podía faltar la parte lúdica, así como la invitación al cultivo orgánico de plantas con diversos usos en envases reutilizados bellamente decorados. Una exposición de anatomía sobre sistema óseo con materiales reutilizados, fue el broche de oro con el que cerró el evento.

Los alumnos, motor de nuestra institución, nuevamente, dieron rienda suelta a su capacidad creativa en la elaboración de carteles de calidad con temas actuales en el cuidado del ambiente. Participaron más de 50 carteles, de los cuales fueron seleccionados tres. Tarea nada fácil para el jurado, ya que algunos manejaron magistralmente las imágenes, los mensajes alusivos a conductas nocivas para nosotros mismos y el medio ambiente; algunos tocaron temas tan relevantes como la disponibilidad de agua dulce en el planeta y su adecuado manejo.

Las conductas pro ambientales, fueron también plasmadas en los carteles.

En este sentido la conferencia “Conducta Pro ambiental y la Ciudad de México”, impartida por el Dr. José Marcos Bustos y el taller “Actitudes pro ambientales: construcción de un horno solar” impartido por la Dra. Magda Patricia Sánchez, son medidas que contrarrestan el efecto de las situaciones anti ambientales e incentivan la Convención, que se refiere a las facilidades que el entorno provee para llevar a cabo una conducta sustentable.

Sin embargo, no necesariamente la existencia de facilidades para el reciclaje; por citar un ejemplo, reduce la intención de reusarlos. Pareciera que, al fomentar el reciclaje se incrementan las condiciones, o bien, la justificación, para consumir, como si los mayores recicladores tuviesen que ser los grandes consumidores. En tanto, el reúso de objetos y materiales disminuye el consumo de productos, porque al reutilizar los que se tienen, se reduce la necesidad de adquirir nuevos.

Los programas pro ambientales, requieren de estrategias que contemplen conductas específicas, en condiciones facilitadoras y que los individuos que las van a ejecutar

las perciban como sencillas.

Algunas medidas pro ambientales exitosas pueden ser sumamente sencillas y económicas de implementar. Para el ahorro de gas doméstico y de energía eléctrica se puede crear un horno solar, que puede construirse con variedad de materiales de reúso, como cajas de cartón, papel aluminio, plástico adherente y pegamento. Una vez construido es fácil de transportar, y sólo requiere el cuidado de mantenerlo en un espacio seco. Experiencia que constataron los alumnos que participaron en el taller arriba mencionado.

En tanto, la conferencia “Cuevas y Parasitismo” impartida por el Dr. Juan B. Morales asombró al auditorio, comentando los tipos de relaciones que establecen los seres vivos entre sí y la importancia de los quirópteros o murciélagos. Estos últimos tienen una mala reputación alejada de la realidad, ya que de aproximadamente 1100 especies de murciélagos, sólo una subfamilia se alimenta de sangre de mamíferos diferentes al humano, los vampiros.

Los murciélagos, indicó el ponente, son los únicos mamíferos que vuelan y que han transformado sus patas delanteras en alas. Su papel dentro de los ecosistemas es de suma importancia como polinizadores, dispersan las semillas de plantas tropicales y en algunos estados del norte del país se ha reportado que en una noche pueden llegar a consumir hasta dos toneladas de insectos.

En cuanto a la parte “Ludicidad y cuidado del ambiente”, nos es grato saber que día a día se incorporan en ámbitos académicos actividades de este tipo. Dan un toque divertido y fresco, facilitando el aprendizaje significativo. La adquisición del conocimiento no tiene necesariamente que ser “serio y aburrido”, existen caminos dinámicos y con objetivos específicos como los juegos.

Una propuesta novedosa, fue el combinar conocimiento, cultivo de plantas, arte y el reutilizado de envase PET. Los vegetales seleccionados cubrieron los siguientes criterios: fácil adquisición y cultivo, de uso popular y validadas científicamente, de las más utilizadas en la cocina y algunas como botiquín familiar. Motivo por el cual, los alumnos se dieron a la tarea de investigar sus propiedades, para elaborar una monografía. Algunas monografías llamaron la atención por su información como el caso de la chía (*salvia hispanica*) que contiene 11 veces más fósforo, 6 veces más calcio y 4 veces más potasio por cada 100 gramos de la leche. El concurso de carteles realizado dentro de la “Semana de Ecología 2012”, en el Auditorio de nuestra escuela concluyó con un evento solemne. La Mtra. María del Pilar Sosa Rosas, secretaria general, hizo entrega de las constancias y premios.

Primer lugar: “Aún Hay Esperanza”, Danya Marlene Huerta Camarena.

Segundo lugar: “Primero fue Necesario Civilizar al Hombre”, Alejandra Hernández Gómez, Ana Karen Álvarez Alameda, Daily Gallegos Arias y Leslie Ocaña Terán.

Tercer lugar: “Contaminación por Ruido”, Ana Karen Montañón Velázquez, Sandra Anguiano Muñoz, Mauricio Ascencio González, Carlos Alberto Ramírez Carmona, Ulises Becerril Galindo, Kenia Aline Espango Martínez y Paulina Viridiana Contreras Casas.

La Mtra. Sosa Rosas clausuró el evento, e hizo énfasis acerca de la proyección de nuestra institución hacia el exterior con este tipo de trabajos y la participación activa de los alumnos. ■■■

Los programas pro-ambientales, requieren de estrategias que contemplen conductas específicas, en condiciones facilitadoras y que los individuos que las van a ejecutar las perciban como sencillas.



Con envases de PET se crearon terrarios y acuarios.

Concurso de carteles en la ENEO

M. en C. Ofelia Flores J.

Del 5 al 9 de marzo se realizó en la ENEO la Semana de Ecología para conmemorar que el día 5 de junio de cada año se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, el cual fue establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas desde 1972. Una de las actividades llevadas a cabo por nuestra comunidad fue el Concurso de carteles con referencia a los temas ecológicos, muy actuales, y otros que desde siempre han repercutido en nuestro ambiente y por ello, en nuestra salud.

El primer lugar del concurso lo obtuvo la estudiante Danya Huerta Camarena del grupo 2210 -en el cual el profesor Víctor Valverde Molina imparte la asignatura de Ecología-, con el título "Aun hay esperanza"; este es un cartel que hace referencia a la enorme emisión de gases tóxicos emitidos por las chimeneas de industrias que se encuentran dentro de las ciudades, y que obligadamente, las personas deben respirar causando daños en su salud a corto, mediano (o) y largo plazo.

El segundo lugar lo obtuvo el cartel "Primero fue necesario civilizar al hombre en su relación con el hombre. Ahora es necesario civilizar al hombre en su relación con la naturaleza y los animales" del equipo Nyan Cats, de la profesora Alma García Aljama en su asignatura de Didáctica de la Educación para la Salud, y nos recuerda que la naturaleza no depende de nosotros, sino que nosotros dependemos de ella para todo. Trata de sensibilizar a la comunidad sobre el cuidado que se debe tener al ambiente, inclu-



(De izquierda a derecha) la Mtra. Monserrat Gamboa Méndez, la Mtra. María del Pilar Sosa Rosas y la Mtra. Lilia Sevilla Romero galardonaron a los ganadores del concurso de carteles en el cierre de la Semana de Ecología 2012.

yendo en él a los animales.

"Contaminación por ruido" del equipo Los Tintos integrado por: Ana Montañón Velázquez, Sandra Anguiano Muñoz, Mauricio Ascencio González, Carlos Ramírez Carmona, Ulises Becerril Galindo, Aline Espango Martínez y Paulina Contreras Casas, obtuvo el tercer lugar. En este cartel se pone de manifiesto un fenómeno físico que repercute en la salud y que pocas personas de la población consideran como un problema real, se esquematiza con un autobús de servicio público que está siendo irradiado con las ondas sonoras de todo el ruido generado en la ciudad, como claxon, motores, la radio de automóviles o autobuses con alto volumen y que sobrepasan el umbral auditivo de las personas.

Cambia una mala acción por una buena acción es un cartel del grupo 2454 de la prof. Alma García Aljama que hace referencia al cuidado del medio ambiente no fumando, recogiendo la materia fecal de las mascotas y practicando ejercicio, regularmente.

La obesidad está gruesa, cuida tu salud nos recuerda que los alimentos chatarra solo incrementan el peso corporal sin proporcionar los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

El cartel *Alguien necesita lo que tu desperdicias, cuida el agua* presenta la ima-

gen de un mundo con una llave de agua que no está siendo utilizada, comparando lugares en los que hay sequía y comunidades humanas que la requieren.

La basura es un problema de falta de cultura en las poblaciones humanas y en el cartel *No lo enferme ni te enfermes, no tires basura* se advierte de este problema.

Una arma letal que mata, daña a todos por igual, porque el humo del tabaco no distingue entre área de fumadores y no fumadores es una toma de conciencia del peligro que conlleva el tabaquismo, para las personas que lo practican.

En *Medidas proambientales: Control sanitario de agua y alimentos para el control de salmonellas*, cuya transmisión se lleva a cabo por ingerir agua o alimentos contaminados con materia fecal de personas infectadas.

Clasificación de residuos peligrosos biológicos infecciosos (RPBI) nos muestra la clasificación de estos productos para su correcta eliminación.

Te imaginas una tercera guerra mundial, ¿Cuál crees que sería la causa?, se refiere a una guerra por la falta del necesario líquido, el agua.

Está en tus manos, siembra un árbol muestra una imagen dibujada de la necesidad de incrementar y mantener la vegetación por todos los beneficios que brinda a las comunidades de seres vivos.



Si fumar es un placer, ¿aceptas el castigo? presenta los daños que causa el tabaquismo en los diferentes órganos o estructuras corporales humanas.

Al cortar un árbol cortas tu futuro. las personas, al igual que todos los seres vivos, dependemos de la flora para respirar oxígeno, filtran el aire reteniendo algunos gases peligrosos para el ser humano, además de que dan un aspecto de particular belleza a los ambientes.

Medidas ecológicas para no incrementar la contaminación de alimentos: virus de la poliomielitis. El virus ingresa al organismo humano por la boca a través de agua o alimentos contaminados con restos de materia fecal de personas infectadas, eliminado por el intestino tiempo después. Se mencionan las medidas preventivas: evitar consumir alimentos que se venden en la calle por su dudosa preparación, lavar con agua y jabón alimentos que se consumen crudos, hervir el agua.

En el cartel de *Menta y hierbabuena* nos presenta información sobre usos terapéuticos y beneficios a la fisiología humana. Facilita la expulsión de bilis, espasmolítico suave para nerviosismo, calambres, insomnio, ligera acción bactericida y antiséptico.

Manzanilla. lechuga. Presenta los usos tradicionales que se le han dado a la manzanilla como trastornos digestivos, vómito, diarrea, cólicos y lavado de ojos. La lechuga se utiliza contra insomnio, en baños para mujeres después del parto, para fiebre, nervios y para dormir a los niños.

Siembra un árbol. Con el tiempo cosecharás sus frutos. El color verde en la naturaleza es sinónimo de flora, vegetación, que produce aire puro para nuestros pulmones, en el ambiente de las grandes ciudades ese aire está saturado de sustancias ajenas que perjudican a la salud humana. ■■■



Los colores de la naturaleza y su importancia en los seres vivos

Mtra. Ma. del Carmen Servín Rodas*

Si importamos el lugar en el que vivamos, el campo o la ciudad, la naturaleza nos regala todos los días colores que llenan de vida y dan felicidad. Pero ¿has pensado el porqué los vegetales pueden producir toda una gama de colores?

En 1930, el fisiólogo húngaro y premio Nobel Szent-György, separó de la cáscara del limón la citrina, uno de los primeros pigmentos naturales aislado de los vegetales (flavonoides), la cual regulaba la permeabilidad de los capilares, por lo que en un principio se conoció como "Vitamina P" (por su permeabilidad). Años después, se comprobó que los flavonoides tenían funciones semejantes a las

del ácido ascórbico, denominándoseles "Vitamina C2". Alrededor de 1950 se comprobó que estos pigmentos conforman un grupo químico diferente a las vitaminas, cambiando a flavonoides o bioflavonoides¹

Este término que proviene del latín flavus, amarillo, ya que muchos pigmentos dan este color, son sintetizados por las plantas a partir de los aminoácidos aromáticos fenilalanina y tirosina y participan en la fase dependiente de luz de la fotosíntesis, durante la cual catalizan el transporte de electrones². Son pigmentos naturales, no nitrogenados de los vegetales, se encuentran, ampliamente, distribuidos en tallos, hojas, flores, frutos y semillas, con funciones muy diversas entre las que destacan: atraer polinizadores para la reproducción, adaptación y protección a la radiación ultravioleta; defensa de los depredadores, por medio de sabores, olores y colores desagradables; regulación y diferenciación del crecimiento (auxinas) y respuesta a la luz.

De acuerdo con estas funciones, cuando se consumen, tienen la capacidad de proteger al organismo humano del daño producido por agentes oxidantes como los rayos ultravioletas, la contaminación ambiental, sustancias químicas presentes en los alimentos, etcétera, actúan como antioxidantes y son importantes debido a que el organismo no tiene la capacidad de sintetizarlos, por lo que debe obtenerlos por medio de la dieta o consumirse en forma de suplementos, lo que lleva a clasificarlos como nutrimentos indispensables^{3,4}.

Como se mencionó, los flavonoides se encuentran en frutas, verduras, semillas y flores, así como en otros productos como en cerveza, vino, soya, té verde y negro y se consumen con la dieta de forma habitual. También, como

suplementos nutricionales con vitaminas y nutrimentos inorgánicos. De igual forma, se encuentran en extractos de plantas como arándano, ginkgo biloba, cardo mariano o crataegus como el tejocote.

En la biología vegetal desempeñan un papel significativo, ya que entre sus funciones destaca un papel antifúngico y bactericida, confieren coloración, lo que puede contribuir a los fenómenos de polinización y tienen una importante capacidad para fijar metales como el hierro y el cobre⁵.

Los flavonoides se encuentran principalmente en las hojas y en el exterior de las plantas, con excepción de los tubérculos y la cebolla, que contienen una gran cantidad de quercitina⁶.

En el caso particular del vino, contiene una gran cantidad de compuestos polifenólicos, la mayoría de los cuales provienen de la uva y del proceso fermentativo. En la uva estas moléculas se localizan en la piel, especialmente en las células epidérmicas y en las semillas. Su cantidad y tipo depende principalmente de la variedad de la vid, el clima, el terreno y de las técnicas de cultivo⁷. Así mismo, la cerveza contiene cantidades importantes de flavonoides.

Es primordial destacar las propiedades antioxidantes y mutagénicas de los flavonoides, ya que son capaces de eliminar radicales libres, pero lo más significativo es no olvidar que la naturaleza nos brinda todos estos beneficios, únicamente al consumir una dieta recomendable, que cumpla con las normas del Plato del Bien Comer, en la que se incluyan frutas y verduras, semillas y granos, que en forma natural, son la fuente principal de flavonoides y nunca sustituir estas fuentes por preparados farmacológicos.

Actualmente, se han identificado más de 5000 flavonoides, de los cuales iremos destacando sus propiedades y beneficios en la alimentación humana, en las próximas publicaciones. ■■■

Es primordial destacar las propiedades antioxidantes y mutagénicas de los flavonoides, ya que son capaces de eliminar radicales libres.

BIBLIOGRAFÍA

1. Singleton VL: *Flavonoids*. Childester CO, Mrak EM, Stewart Gf (eds.): *Advances in Food Research*. New York: Academic Press, 1981, 149-242.
2. Das DK: *Naturally occurring flavonoids: Structure, chemistry, and high-performance liquid chromatography methods for separation and characterization*. *Methods Enzymol*, 1994, 234:410-420.
3. Pace-Asciak CR, Hahn S, Diamandis EP, Soleas G y Goldberg DM.: *The red wine phenolics trans-resveratrol and quercetin block human platelet aggregation in eicosanoid synthesis: implication for protection against coronary heart disease*. *Clin Chim Acta*, 1995, 235:207-219.
4. Jang M, Cai L, Udeani GO y cols: *Cancer chemopreventive activity of resveratrol, a natural product derived from grapes*. *Science*, 1997, 275:218-221.
5. Formica JV y Regelson W.: *Review of the biology of quercetin and related bioflavonoids*. *Food Chem Toxicol*, 1995, 33:1061-1080.
6. Hertog MGL, Hollman PCH y Putte van de B: *Content of potentially anticarcinogenic flavonoids of tea, infusions, wines, and fruit juices*. *J Agric Food Chem*, 1996, 41:1242-1246.
7. Infante R: *Polifenoles del vino y oxidabilidad de las lipoproteínas ¿Blanco o tinto?* *Clin Invest Arteriosclerosis*, 1997, 9:19-22.

*Profesor Asociado C.T.C.



<http://forksandsporks.files.wordpress.com/2011/02/chiles.jpg>



DEFENSORÍA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

Académicos y Estudiantes:
La Defensoría hace valer sus derechos



Emergencias al
55 28 74 81

Lunes a viernes
9:00 - 14:00 y 17:00 a
19:00

Edificio "D", nivel rampa,
frente a Universum
Circuito Exterior,
Ciudad Universitaria
Estacionamiento 4



56 22 62 20 al 22



56 06 50 70



ddu@servidor.unam.mx



Formación Integral del Profesional de Enfermería

Participantes del Curso de Psicoprofilaxis Obstétrica.

Patricia González Ramírez

En el marco del actual Plan de Desarrollo Institucional, uno de los Programas estratégicos es el Fortalecimiento del Estudiante de Pregrado; en lo que corresponde al aseguramiento de la permanencia, la Secretaría de Apoyo Académico consciente de la importancia de la información, del aprendizaje y la adquisición de habilidades y estrategias cognitivas, como base para ampliar las opciones de vida de los alumnos y con el propósito de promover su desarrollo personal y social, en esta ocasión realizó la invitación a los docentes haciendo alusión a su talento, apoyo y compromiso para participar en la Propuesta de Cursos Extracurriculares 2012/2.

El propósito de dicha propuesta es el de contribuir a la formación integral de la comunidad estudiantil promoviendo la adquisición de conocimientos y habilidades profesionales necesarias para ejercer la enfermería con posibilidades exitosas de incorporación al ámbito laboral.

Una de las características de esta propuesta es la desinteresada colaboración de profesores expertos y entusiastas que, tomando

parte de su tiempo de planeación para el siguiente semestre, decidieron interactuar y compartir con los alumnos, de una forma organizada y estructurada, todas aquellas experiencias que les servirán para potencializar los conocimientos con los que ya cuentan.

890
alumnos se inscribieron a alguno de los

25
Cursos Extracurriculares impartidos en la ENEO

Se obtuvo la favorable respuesta de más de 30 profesores con una gran oferta de 25 cursos, todos ellos con temáticas interesantes y con alto grado de aplicabilidad, que además reflejan la experiencia y conocimientos de los docentes en áreas tan específicas del profesional de enfermería como son: el cuidado del paciente, primeros auxilios, educación para la salud, anatomía, aprendizaje colaborativo, metodología de la investigación, farmacología, nutrición, inmunología, microbiología, terapias alternativas e inglés.

Se inscribieron en total 890 alumnos en los horarios matutino y vespertino en el periodo del 16 al 27 de enero del 2012.

Nuestro agradecimiento a todos los profesores por reafirmar su compromiso con la formación de profesionales de la salud conscientes de su responsabilidad dentro de la sociedad actual. ■■■

Innovación de un modelo de Atención Preventiva Integrada

Autores campo clínico ENEO*
Lic. Marcela Díaz Mendoza**

La ENEO en su plan único de especialidad en enfermería desde 1997, y como centro colaborador de la OPS/OMS, tiene como misión la formación de profesionales de enfermería que responda a las necesidades de la población mexicana y tenga participación en el cumplimiento de los objetivos del milenio.

El programa de posgrado de salud pública tiene, actualmente, una duración de dos semestres ambos divididos con actividad teórica y práctica. La práctica se realiza en diferentes instituciones desde una comuni-

El Modelo de Atención Preventiva Integrada consiste en otorgar un conjunto de acciones preventivas que abarcan cinco procesos, que incluyen la promoción, nutrición, prevención y control de enfermedades, detección de enfermedades y salud reproductiva.

dad semiurbana hasta clínicas u hospitales de tercer nivel.

La ENEO para el semestre 2012-1 en la parte práctica de campo permitió a los alumnos innovar en sus propias instalaciones el modelo de Atención Preventiva Integrada (API). Las actividades que (e)los alumnos llev(ó)aron a cabo consistieron en la realización de un diagnóstico situacional de salud al personal administrativo, docente, pasantes de pregrado y posgrado que laboran en el plantel, por lo tanto, para el fin de la práctica se dividió la ENEO en 5 áreas geoestadísticas básicas (AGEB's).

Se requirió de un proyecto de promoción extensivo, a través del diseño y elaboración de materiales como lonas, volantes, agenda de citas etc.

El Modelo de Atención Preventiva Integrada consiste en otorgar un conjunto de acciones preventivas que abarcan cinco procesos, que incluyen la promoción, nutrición, prevención y control de enfermedades, detección de enfermedades y salud reproductiva, en una sola consulta por la misma enfermera y en un consultorio. Garantizar esta atención implicó diseñar un formato para el registro de las actividades,

pero lo más innovador es el diseño de la cartilla de acciones preventivas para cada trabajador que recibió la atención.

Cabe hacer mención que este Modelo de Atención Preventiva Integrada, se empezó a otorgar en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en el 2002, y da respuesta al Programa Nacional de Salud.

Para operacionalizar el modelo de API, la ENEO aprobó la utilización de los tres consultorios de madera ubicados en la planta baja, lo cual requirió del trabajo arduo de los alumnos para acondicionar y hacerlos confortables para los usuarios.

Finalmente el día 14 de noviembre de 2011, formalmente fueron inaugurados los consultorios de enfermería por la Mtra. Reyna Matus Miranda, Jefa de la División de Estudios de Posgrado, la Lic. Cristina Balan Gleaves, Coordinadora del Plan Único de Especialización en Enfermería y la Mtra. Angélica Ramírez Elías, Secretaria Académica de la División de Estudios de Posgrado.

Con la implementación de este modelo API, el posgrado de enfermería en salud pública pretende ejercer y fomentar el autocuidado, desde la unidad de formación de profesionales de enfermería, con base en el seguimiento de las intervenciones otorgadas.

¡Juntos cuidemos tu salud! ■■■

*Becerra Díaz Abril Virginia, García Corro Irene, García Gutiérrez Perla Beatriz, González Oliva Maribel, López Arroyo Diego Armando, Lugo Benítez Shanad, Pérez Martínez Diana Graciela, Saavedra Villaseñor Piedad, Sánchez Díaz Israel, Torrealba Romero Brenda, Trinidad Hernández Dalia.

**Coordinadora



Una parte fundamental del Modelo API es la labor realizada en el consultorio para la atención de la comunidad de la Escuela.

Medio ambiente, ¿Cultura ecológica?

El día mundial del Medio Ambiente es uno de los vehículos que las Naciones Unidas utilizan para fomentar la sensibilización mundial sobre el medio ambiente y promover la atención y acción política al respecto. Sus objetivos de este año son darle una cara humana a los temas ambientales, motivar a las personas, para que se conviertan en agentes activos en el cambio del desarrollo sustentable y equilibrado¹.

Otras fechas importantes relacionadas con el ambiente son: el Día Mundial del Agua que se celebró el 22 de marzo cuyo tema fue: Agua y seguridad alimentaria; que tuvo tres eventos: El Foro mundial del agua, La Semana mundial del agua y el día ya mencionado. La preocupación principal fue la producción de alimentos y la forma para alimentar a la población en crecimiento dentro de los límites de nuestros recursos hídricos².

La Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, a través de los profesores que imparten la asignatura de Ecología y Salud, también en su afán de hacer conciencia entre los alumnos de este plantel en adquirir una cultura ecológica, llevaron a

cabo la Semana de Ecología del 5 al 9 de marzo del presente año en las instalaciones de la ENEO, donde se enfatizó la necesidad de cuidar el ambiente, a través de varias actividades. No obstante que el día Mundial del Medio Ambiente se conmemora el día 5 de Junio por la ONU, en la ENEO se adelantó con el propósito de que los alumnos del curso de Ecología y Salud participaran.

¿Por qué cuidar el medio ambiente o entorno?

Porque el Planeta Tierra es la única casa que tiene el ser humano para vivir hasta este momento, y es responsabilidad de cada habitante de este planeta cuidarlo, restaurarlo, y llevar a cabo acciones para que no se siga deteriorando.

¿Qué implicaciones tienen que ver con la Enfermería?

Mucha, sobre todo en el área preventiva, porque si la enfermera(o) educa, enseña, y hace conciencia entre los jóvenes, adultos y niños, sobre la necesidad de emitir menos contaminantes a la atmósfera, como los aerosoles que contienen hidrocarburos halogenados, se disminuirá el deterioro de la capa de ozono y por consiguiente las enfermedades como cáncer de piel, cataratas, entre otras.

Si se educa a la población para abstenerse de quemar basura, bosques, fuegos artificiales o usar demasiado el auto, se emitirán menos gases de invernadero (bióxido de carbono, metano, hidrocarburos clorofluorados, óxido nitroso y otros). Estas acciones colaborarán a disminuir el calentamiento global y a su vez prevenir las muertes por olas de calor, catástrofes naturales como ciclones y tormentas tropicales, paludismo, dengue y cólera.

Si los estudiantes de enfermería y las enfermeras son ejemplo ante sus pacientes de no fumar, podrán orientarlos para evitar este hábito que daña la atmósfera que los rodea, a su familia, pero principalmente, a su propia salud. Al no fumar, se disminuiría la formación de la placa aterogénica, las enfermedades cardiovasculares, el enfisema pulmonar, el riesgo de cáncer pulmonar, de laringe, órganos digestivos y aparato urinario. Lo anterior dado que el tabaco contiene más de 4 mil sustancias y 43 son cancerígenas como el alquitrán, el benzopireno, el polonio-210 y otras.

Las enfermeras como profesionales de la salud, tienen la gran responsabilidad de orientar a la población sobre la importancia de cuidar y no contaminar el agua, ya que cada vez es menor la cantidad de agua dulce disponible de buena calidad. Además, los contaminantes que se vierten en los ríos, lagos, lagunas, aguas freáticas y marinas, están exterminando las comunidades bióticas de esos recursos hídricos, y más adelante repercutirá en la alimentación. ■■■

REFERENCIAS

- 1. Día mundial del medio ambiente <http://www.un.org/Depts/dhl/spanish/environment/> CONSULTADO, 07/05/2012 ONU
- 2. Día mundial del agua 22 de marzo <http://www.un.org/es/events/waterday/> CONSULTADO, 07/05/2012 ONU

¿Cómo tener una cultura ecológica?



Siembra un árbol. Se reducen los gases de invernadero como el bióxido de carbono y genera oxígeno, regula los niveles de temperatura, favorece la precipitación y hermosa el entorno.



Compra por volumen. Reduce la generación de basura.



Riega las plantas por la noche con una regadera, se evita la evaporación excesiva, la planta la aprovecha mejor, se gasta menos agua.



Separa los residuos orgánicos e inorgánicos, favorece el reciclado y la formación de compostas. En la ENEO se han colocado tres tipos de recipientes, uno para pet, otro para residuos orgánicos y otro para inorgánicos, úsalos correctamente.



Repara las fugas de agua en tu domicilio, y reporta las que observes en las vía pública. Esto evita la pérdida de este vital líquido.



Evita tirar papeles, latas y basura en las calles, así se reducirán los encharcamientos e inundaciones en las ciudades durante el periodo de lluvias.



Recoge tu basura cuando vas de paseo o acampas, así no dañas el ambiente, ni hay riesgo para los animales silvestres.



Los residuos de aceites de autos, pinturas y solventes no deben tirarse en las coladeras, ya que contaminan las aguas residuales.



Coloca las pilas (baterías) que vas a desechar, en un recipiente de pet o envase de agua tapado, deposítalo en la basura para evitar que contaminen los metales pesados.



Camina, o usa tu bicicleta en distancias cortas y evita el uso del auto.



No compres mascotas exóticas, muchas de ellas se están extinguiendo por la captura o caza desmedida de las mismas.



Usa insecticidas naturales como soluciones de jabón de pasta o tabaco para las plantas de tu jardín.



Recoge el excremento de tu perro y tíralo en los botes de basura, así evitas que se seque y después lo respire.



Apaga las luces que no uses, disminuyes el gasto de energía y el calentamiento global



Cuando viajes a áreas naturales, disfruta de la naturaleza que Dios ha creado.

Merecido reconocimiento a la trayectoria profesional de la Mtra. María del Carmen Hernández Guillén

Mtra. Iñiga Pérez Cabrera

En el marco del día Internacional de la mujer, el 8 de marzo de 2012 la maestra Ma. del Carmen Hernández Guillén, recibió de manos del Rector de la UNAM, Doctor José Narro Robles, la Medalla Sor Juana Inés de la Cruz 2012. Por su relevante labor institucional se hizo merecedora a distinguido reconocimiento.

La maestra María del Carmen Hernández Guillén es egresada de las carreras de Enfermería (UACH) y la licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACJ) de la que se tituló por promedio. Cursó especialidades de docencia en Enfermería en la ENEO-UNAM, de Orientación y Desarrollo Humano, de Psicoterapia Gestalt, de Terapia Cognitivo conductual en trastornos mentales, y realizó el diplomado para docentes en Salud Mental ENEO/OPS/OMS, y otro en Adolescencia FES-Z/UNAM, además de la Maestría en Orientación Familiar con Terapia Familiar Sistémica.

Inició su actividad profesional como enfermera y después como supervisora de enfermería en Cd. Juárez Chihuahua y en 1968 desempeñó el cargo de Subdirectora de la Escuela de Enfermería y Obstetricia del Centro Médico de Especialidades incorporada al UACH. Ejerció como psicóloga perito en la Procuraduría de Justicia del Estado de Chihuahua, en el área de Identificación Criminal y también fue tutora oficial por el Consejo Tutelar de menores de Ciudad Juárez, donde desarrolló actividades a favor de los niños maltratados y abandonados, con cursos de capacitación para los candidatos a la adopción de menores, la creación de una escuela para padres y el abordaje de familias con problemas de violencia. Por esta labor recibió una Distinción por El Gobierno del Condado de El Paso Texas y por el Sistema de Protección del Menor y la Familia de Ciudad Juárez en 1989.

En 1975 ingresó a la ENEO como docente participando en la revisión de los planes de estudios para las carreras de Enfermera y de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, posteriormente se integró a la organización del Plan de estudios para la creación de la carrera de Enfermera en la FES-Zaragoza. Dejó la ENEO en 1977 para reintegrarse de nuevo en 1992.

En la ENEO impartió cursos a los docentes sobre "La relación de ayuda en el Cuidado enfermero" mismo que difundió en otras escuelas de Enfermería y en centros de salud y hospitalarios. Desde 1992, con la Mtra. Graciela Arroyo, inició el programa de Desarrollo Humano y Salud Mental para la integración grupal de alumnos de primer ingreso, que continúa a la fecha y constituye una oportunidad de ubicación de éstos en la carrera de Enfermería y las posibilidades de desarrollo humano y para la formación profesional. Así mismo, fue responsable de los servicios de atención psicológica, dentro de un programa innovador en la Sede de Prácticas de la ENEO en San Luis Tlaxiátemalco en el DF.

En su productividad científica cuenta con trabajos sobre Imagen de Enfermería que poseen los alumnos de Licenciatura, Ajuste escolar en los alumnos de nuevo ingreso, Identificación de población de riesgo para padecimientos mentales

en la ciudad de México, e Identificación y fortalecimiento de factores protectores en estudiantes con sobrepeso y obesidad de la ENEO-UNAM.

Ha difundido temas de Desarrollo humano y Salud mental en Acontecer académico ENEO-UNAM, material en línea sobre procesos de desarrollo de la persona y salud mental comunitaria para el SUAyED, y en TV UNAM el cuidado holístico y la salud familiar y la atención profesional.

Su contribución en la formación de las enfermeras respecto a la salud mental tiende al beneficio de los sujetos, grupos y sociedades desde la figura de la promoción de la vida y el desarrollo humano, con estrategias vinculadas a la OPS/OMS y a la responsabilidad de la ENEO como centro colaborador.

Por su trayectoria profesional ha recibido las distinciones como Titulación Automática por promedio superior en la carrera de Psicología, por el Acuerdo Fronterizo para la Protección del Niño. (Border Agreement For The Protección Of The Children), septiembre 1989, National Conference of Christians and Jews International Friends of the Family "Honorary Participation in the International Celebration of "DIA DEL NIÑO" April 28, 1989, Excelencia Académica en el Diplomado en "Terapia Cognitivo Conductual en trastornos en salud mental" FEZ-UNAM. INCOSAME SS, 2010.

Está convencida de que en la formación de enfermeras/os comprometidos con su sociedad y con su crecimiento personal y profesional es estratégico el trabajo con la psicología humanista, que más allá de lo académico involucra aspectos para una fuerte identidad profesional. ■■■



Mtra. María del Carmen Hernández Guillén.

El modelo pedagógico de formación de los estudiantes de pregrado en enfermería tendrá que estar dirigido al desarrollo del proceso de pensamiento. Una estrategia a seguir es el modelo denominado aprendizaje basado en la práctica ABP. La esencia del modelo estriba en que el alumno formule sus preguntas y tenga la capacidad de buscar la respuesta. En el caso particular de enfermería esto resulta trascendente a fin de conectar la práctica con los principios teóricos de las diversas materias. Como afirma Peter Knowles; si desde el pregrado, se sabe integrar a redes de conocimiento, entonces la educación continua no hará falta.

A 20 años de haberse superado el modelo educativo tradicional, el pregrado en enfermería sigue con las sesiones pasivas, el profesor habla el alumno escucha ¿pero qué aprende? Si se expone el tema la comprensión sólo la tiene quien los preparó, si es que lo preparó con suficiencia. Los profesores usan los mismos recursos todos los años, cuando ya existen diversas formas para socializar el conocimiento como clases en línea, las redes profesionales, las sociedades de la información, y hasta las redes sociales, entre otras.

Para ser competitivo hace falta tener agilidad mental, capacidad de construcción de redes conceptuales, apertura al diálogo e intercambio de conocimientos. Sobre todo, hace falta disciplina personal y de grupo. La disciplina es el ingrediente del desarrollo mental y psíquico, individual y colectivo.

Sólo, si se modifica el modelo de enseñanza del pregrado, podrán los egresados aspirar al ingreso a programas multidisciplinarios de posgrado para generación de conocimiento disciplinar en ciencia básica en áreas de la salud. En el posgrado es el alumno quien lleva la clase planteando las modificaciones necesarias al programa. Independientemente, de la presencia del asesor, la clase se realiza con la colaboración de los alumnos. La capacidad de búsqueda de información es una actividad diaria. La relación con los asesores es amigable, abierta y permanente; pero nunca es maternal ni "apapachadora". Lo que importa son los resultados, el gusto y capacidad por presentarlos, publicarlos, etcétera.

En mi caso soy egresada de la ENEO, tengo la maestría en biomedicina molecular por el IPN y terminé los créditos del doctorado en ciencias fisiológicas, con especialidad en Inmunobiología por la Universidad de Colima. En este 2012, tuve el agrado de colaborar en mi ENEO en la materia de anatomía, fue buena experiencia.

No me queda más que invitar a toda la comunidad a replantearse sus procesos de aprendizaje, ampliar los horizontes académicos, mirando siempre hacia el posgrado, ojalá incluyan a las ciencias básicas como lo hicieron V. Henderson y sobre todo D. Orem, M. Rogers, etc. quienes desde la fisiología y la física han aportado los fundamentos a nuestra disciplina. Es decir, hacen falta en México, enfermeras fisiólogas, enfermeras en física nuclear, enfermeras economistas, enfermeras teólogas, enfermeras epistemólogas. Hay que dejar la endogamia, que es por principio degenerativa, sumándose a la multidisciplinaria, particularmente, en contra de lo establecido. La enfermería necesita nutrirse en la ciencia básica.

El camino del posgrado es exigente, hay que tener temple, conocimientos y capacidad de decisión, ganas de superar las barreras generadas por los grupos que dirigen el posgrado, abrir y mantener las brechas de las pioneras en México y en todo el mundo. Les digo que no es fácil pero es posible.

Con la alegría de haber compartido el tiempo con ustedes. Gracias. ■■■

*amurusk@hotmail.com

El Modelo Pedagógico en el Pregrado en Enfermería; la visión desde el posgrado

Mtra. Denison Sánchez Miguel*



Hay que dejar la endogamia, que es por principio degenerativa, sumándose a la multidisciplinaria, particularmente, en contra de lo establecido. La enfermería necesita nutrirse en la ciencia básica.

Oscar Monter García. Profesor de Obstetricia I y II

Actualmente imparto la Asignatura de Obstetricia II y dentro del marco del Fomento a la Salud, los alumnos del 8vo semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia brindan Educación para la Salud para la prevención de enfermedades en el neonato a las usuarias del Hospital Materno Infantil de Cuauhtepic en México, Distrito Federal, que cursan el puerperio inmediato y mediato. Uno de estos cuidados es prevenir

en el recién nacido las dermatitis por contacto derivado de componentes químicos que se utilizan en algunos jabones y/o detergentes, inquietud generada por las usuarias.

Se investigó lo relacionado al tema y se encontró que es común que generación tras generación las madres usen para lavar la ropa del bebé, el Jabón "Zote". El Ingeniero Carlos Sepúlveda del departamento de Calidad de la Fábrica de Jabones La Corona nos comparte información relacionada con el tema:

"El jabón Zote es un jabón de lavandería considerado puro, es decir, que está compuesto sólo de jabón, agua y poco perfume. A diferencia de otros jabones de lavandería que contienen cargas (ingredientes que no tienen ninguna función) como silicatos o bentonitas, el Zote está hecho a partir de ingredientes naturales. Por otro lado, la cantidad de alcalinidad libre que permite la norma mexicana para jabones de lavandería es de máximo 0.50%, y nuestra especificación interna es alrededor de 0.05%, es decir muy por debajo de la norma por lo que se considera casi neutro. Esta alcalinidad pudiera causar irritación en ciertas pieles sensibles, incluso si queda de forma residual en las prendas después de lavar."

Por lo anterior, los estudiantes de 8vo semestre de la Asignatura de Obstetricia II abordan este tema con la madre para el cuidado de la piel del neonato, asunto esencial en la Prevención de las Dermatitis por contacto. Es por ello, que cuando proporcionemos Educación para la Salud, fundamentemos con claridad las acciones que sean benéficas para el neonato y la madre.

El jabón Zote® como prevención de las dermatitis por contacto en el neonato

Líneas de Investigación en la ENEO (Primera parte)

Rosa A. Zárate Grajales*, y M. Elena Flores Martínez**

ORGANIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN ENEO

Grupos y líneas

GRUPO	LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN
Educación en enfermería Coordina: Margarita Cárdenas Jiménez	<ul style="list-style-type: none"> • Procesos pedagógicos • Evaluación educativa
Gestión del cuidado Coordina: Rey Arturo Salcedo Álvarez	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad del cuidado • Gestión y regulación de los recursos humanos
Cronicidad y Bienestar Coordina: Sofía Sánchez Piña y Sandra Sotomayor Sánchez	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad, Diabetes y Enfermedades cardiovasculares • Cuidado en la prevención y control del cáncer • Prevención y control de la tuberculosis y padecimientos respiratorios • Promoción de la salud familiar • Cuidados para la vida en situaciones de vulnerabilidad • Historia y Filosofía del cuidado
Historia y filosofía del cuidado Coordina: Alfredo Bermúdez González	<ul style="list-style-type: none"> • Historia y Filosofía del cuidado
Ciencias sociales, salud y enfermería Coordina: Patricia Casasa García	<ul style="list-style-type: none"> • Antropo-enfermería: proyecto docencia-investigación • De representaciones e imaginarios sociales • Mercado de trabajo y enfermería
Estudio de género, salud y enfermería Coordina: María de los Ángeles Torres Lagunas	<ul style="list-style-type: none"> • Género y enfermería • Salud de las mujeres y enfermería

FUENTE: Archivos de la Coordinación de Investigación

1. Educación en enfermería

La investigación centra sus estudios en la educación en enfermería, en los procesos educativos de la formación de profesionales. Los planes de estudio, las metodologías y métodos educativos que contribuyan a la toma de decisiones y a la mejora de la formación de profesionales. Este grupo tiene dos líneas de investigación: Procesos pedagógicos y Evaluación educativa. Los proyectos de este grupo son 27 en total; actuales son 6 de los cuales 2 tienen financiamiento PAPIIT y 4 se financian por la UNAM-ENEO.

La línea de procesos pedagógicos en la formación de profesionales de enfermería, pretende explicar y comprender la relación que hay

Los antecedentes de la investigación en la ENEO tienen lugar en el sucesivo desarrollo del hacer científico de la enfermería a nivel nacional e internacional, en donde el cuidado es el eje sobre el cual se ha centrado la investigación en los últimos años con el propósito de contribuir al desarrollo de la disciplina por un lado y de generar áreas o campos de investigación que concentren esfuerzos y recursos ante temáticas consideradas prioritarias.

Por lo anterior, la ENEO, con el fin de impulsar el desarrollo de investigación, ha realizado diversas acciones y ha difundido también sus resultados. Profesores y directivos trabajaron en diversas propuestas de tal manera que para el 2001 se editó el documento "Las líneas de investigación: catálogo" que integraba las siguientes líneas: Filosofía, Teoría y Método, Educación, formación, capacitación y desarrollo profesional, Salud y desarrollo comunitario, Gestión para el cuidado de la salud y Práctica clínica e innovación tecnológica para el cuidado.

Para el año 2004 la investigación se constituye en uno de los ejes del Plan de Desarrollo de la Escuela, se crea la Coordinación de Investigación en Enfermería así como el Comité de Investigación con nuevas funciones y normas de operación, cuyos propósitos definidos eran contribuir al desarrollo y la organización de la investigación institucional. Por otro lado y con el objetivo de avanzar en la organización de esta importante tarea y sumar esfuerzos institucionales, de profesores y estudiantes, se realizó un taller en el 2008 para que de manera colegiada los profesores responsables de la investigación en la Escuela y el cuerpo de gobierno de la misma, definieran la organización de la investigación en la ENEO. Se revisaron las propuestas Universitarias de la investigación científica y humanística en la UNAM, las tendencias en investigación de organismos nacionales e internacionales como la OMS/OPS, el Consejo Internacional de Enfermeras, la Sociedad de Honor Sigma Theta Tao; entre otros documentos, así como los aspectos epidemiológicos y educativos presentes en el país. En este taller profesores y autoridades identificaron 6 áreas de importancia que integran los grupos, líneas actuales y futuras de investigación en la ENEO.

El resultado de este seminario permitió colectivamente construir las prioridades y la forma de organización de la investigación en la Escuela, incorporar estudiantes de pregrado y posgrado a las líneas temáticas establecidas, desarrollar foros académicos, organizar bases de datos, emitir reportes, contribuir a la Revista Enfermería Universitaria; entre otras acciones que esta organización ha permitido. A cuatro años de operar la estructura se ha definido ya en el Plan de Desarrollo de la ENEO 2011-2015 revisar sus resultados y actualizar su organización lo que seguramente nos permitirá definir los nuevos rumbos de la investigación en la ENEO.

A continuación se muestra la actual organización de la investigación por grupos y líneas:



A cuatro años de operar la estructura se ha definido ya en el Plan de Desarrollo de la ENEO 2011-2015 revisar sus resultados y actualizar su organización lo que seguramente nos permitirá definir los nuevos rumbos de la investigación en la ENEO.

entre los enfoques pedagógicos y la enfermería, para esto se proponen dimensiones como la pedagógica, curricular y didáctica. La línea de Evaluación educativa integra los diferentes enfoques de evaluación que favorezca la toma de decisiones, incluye la evaluación institucional y la autoevaluación para acreditar programas, evaluar aprendizajes, el desempeño docente, los perfiles de ingreso, de egreso y el impacto de tecnologías de la educación.

2. Gestión del cuidado

La investigación que realiza este grupo se enfocan a la gestión del cuidado de enfermería, la calidad, la seguridad del paciente, la gestión y regulación de los recursos, así también tiene el propósito de estudiar las condiciones de la práctica, la calidad de vida y el desarrollo de liderazgo como elementos que tienen una incidencia en la prestación del cuidado y la calidad del cuidado. Actualmente el grupo ha desarrollado dos líneas de investigación que son Calidad del Cuidado y Gestión y regulación de los Recursos Humanos; la línea de calidad del cuidado se enfoca al estudio de la prestación de los cuidados y servicios que cubran las necesidades del paciente. Además a otras problemáticas como la relación que tiene la salud del personal de enfermería y el estrés laboral.

En cuanto a la otra línea que pertenece a este grupo, Gestión y regulación de los recursos humanos, su eje de estudio es la

caracterización y análisis de los recursos humanos en enfermería, su organización, estructura, distribución etcétera, es decir, aspectos fundamentales para brindar cuidados, reto que ha sido adoptado por las instituciones de salud ante la escasez de enfermeras en el mundo. Un punto clave en este contexto es el recurso humano, esencial para la operación del sistema de salud.

El grupo de gestión a la fecha ha realizado 8 investigaciones registradas, 5 han concluido y cuenta con tres investigaciones que se encuentran en proceso, una es financiada por el programa PAPIIT, una por la ENEO y la otra un proyecto Multicéntrico con la Universidad Javeriana de Colombia que se ha vinculado con la red de unidades de investigación.

3. Cronicidad y bienestar

El eje de estudio de esta área es el cuidado de la población en proceso de cronicidad a lo largo de la vida, enfocándose a la prevención y atención de las alteraciones en la salud de los individuos, por pérdida o disminución de funciones del organismo. Mientras que el bienestar, en éste ámbito se refiere a los comportamientos que tienen los pacientes con estas alteraciones, sus actitudes, creencias etc.

Este grupo de investigación busca contribuir a transformar la cultura del cuidado a la salud, participando en la solución del problema para la sociedad, generando conocimientos que transformen la práctica profesional, de manera que la población participe en la prevención mejorando el estilo de vida, se integran cinco líneas de investigación: Obesidad, Diabetes y Enfer-

medades cardiovasculares, Cuidado en la prevención y control del cáncer, Prevención y control de la tuberculosis y padecimientos respiratorios, Promoción de la salud familiar y Cuidados para la vida en situaciones de vulnerabilidad. De acuerdo con los datos revisados por los informes recibidos en la Coordinación de Investigación ENEO, el grupo de Cronicidad y Bienestar cuenta con un total de 16 proyectos de los cuales 12 son vigentes, 11 son financiados por la UNAM, y 1 es financiado por PAPIIT, 2 han concluido y 10 están en proceso.

4. Historia y filosofía del cuidado

Las investigaciones que realiza este grupo son relativas al cuidado desde una óptica filosófica humanística que den razón de ser a las propias investigaciones, retomando los orígenes de la profesión, que nos lleve a producir conocimiento científico. Construye proyectos desde una visión histórico-filosófica del Cuidado, ofreciendo un panorama epistemológico de la enfermería que le es tan urgente en la distracción de las ciencias, donde será una disciplina autónoma dentro de las ciencias de la salud y del cuidado, la medicina ha tomado posesión.

Uno de los grandes logros de este grupo es la multidisciplinaria, ya que se regirá por la filosofía e historia del cuidado, debido a que se introduce en diferentes campos como: fenómenos del cuidado, los conceptos de la profesión a lo largo de la historia, los cuidados desde el inicio de la humanidad. Su

objetivo es analizar elementos filosóficos e históricos que tienen que ver con el acto del cuidado de las personas. Los proyectos que han desarrollado elementos de éste grupo son 2, ambos son financiados por ENEO-UNAM, y uno ha concluido mientras que el otro se encuentra en proceso.

5. Ciencias sociales, salud y enfermería

Los cuidados a la salud de la población no sólo tienen que ver con la enfermedad, su tratamiento, las reacciones favorables o desfavorables del organismo humano, sino que tiene que ver también con el medio que rodea al individuo y el grupo social en que se desarrolla. Por lo tanto el cuidado que se brinda es resultado de la cultura, creencias, valores etc. Y debe ser abordado también desde las ciencias sociales.

Este grupo de investigación busca respuesta a las problemáticas diversas existentes en nuestro país desde una óptica social amplia de diferentes dimensiones del cuidado. El objetivo de este grupo es ampliar la investigación relacionando la sociología, la antropología y la enfermería, un enfoque sociocultural puede ayudar al análisis y solución de la problemática de salud/enfermedad.

Esta línea de investigación cuenta con dos proyectos, uno financiado por PAPIIT y dos por ENEO-UNAM, proyectos que están en proceso.

6 grupos y 16 líneas de investigación existen en la ENEO

6. Estudio de género, salud y enfermería

Los proyectos realizados por este grupo de investigación son enfocados al estudio de la salud integral de las mujeres a lo largo de su vida en un contexto social, trabajo y envejecimiento. El género es considerado como un factor sociocultural que atraviesa de manera transversal a los demás factores intervinientes en la salud de las personas como seres humanos integrales, permitiendo evidenciar

el proceso salud enfermedad diferente para mujeres y hombres, de manera que el cuidado y la atención así serán, equitativos.

Este grupo pretende incorporar las propuestas teóricas y epistemológicas de los estudios de género y de la salud de las mujeres en la disciplina de enfermería, con un enfoque interdisciplinario y con base en la evidencia científica del cuidado de la salud desde la perspectiva de género, generando y difundiendo conocimientos nuevos para la docencia y la práctica.

Este grupo de investigación cuenta con tres proyectos, dos son financiados por ENEO-UNAM y uno por PAPIIT, los tres se encuentran en proceso. ■■■

BIBLIOGRAFÍA

- Barrios 1990 citado en: González J.(1999) *Cómo generar líneas de investigación. Memorias Primeras Jornadas Internacionales de Investigación Holística*, Caracas, Venezuela.
- ENEO-UNAM. *La investigación en la ENEO: grupos y líneas de investigación*. Consultado 15 de marzo de 2012. Disponible en: <http://www.eneo.unam.mx/posgrado/investigacion/lineasdeinvestigacion.php>
- ENEO-UNAM, *Plan de Desarrollo Institucional 2011-2016*. México 2011
- González J.(1999) *Cómo generar líneas de investigación. Memorias Primeras Jornadas Internacionales de Investigación Holística*, Caracas, Venezuela.
- *La investigación en Facultades y Escuelas de la UNAM*, Secretaría de Desarrollo Institucional de la UNAM, Ciudad Universitaria, 2007. Citado en: Rubio DS, Zárate GR, Balseiro AL, *Organización de la investigación en la ENEO: grupos líneas y proyectos*, MA Porrúa, México 2010, pág. 136
- OPS, *Llamado a la acción de Toronto 2006-2015. Hacia una década de recursos Humanos en salud para las Américas*, Toronto, OPS, octubre. 2005. P.1
- *Políticas, estrategias y proyectos del ministerio de Ciencia y Tecnología*, citado en: Arrieta de Meza B, Meza RD. *La holística y las líneas de investigación en la toma de decisiones ético-transformacionales*. Omnia2010; 1635-52. Disponible en:<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=73715016003>. Consultado el 6 de febrero de 2012.
- Rubio DS, Zárate GR, Balseiro AL, *La organización de la investigación en la ENEO: grupos líneas y proyectos*, MA Porrúa, México 2010, pág. 136
- Upel (1997), citado en: González J.(1999) *Cómo generar líneas de investigación. Memorias Primeras Jornadas Internacionales de Investigación Holística*, Caracas, Venezuela.
- Universidad Politécnica de Valencia. *Líneas de investigación establecidas para los estudios de doctorado y afinidad con las que desarrollan los profesores que los imparten*. Recuperado el 14 de julio de 2008 de http://www.upv.es/miw/infoweb/po/doc/12/ICC_lineas.pdf

*Coordinadora de Investigación ENEO
**Pasante en Servicio Social

Semana de ecología en la ENEO

Isela Ocampo Martínez*

Es bien sabido que Enfermería es la profesión encargada de brindar el cuidado a las personas, este concepto nos obliga a poner el ejemplo, es decir, cuidarnos para cuidar, qué mejor manera que aprender cómo es la composición del cuerpo, los agentes patógenos con que convivimos y en sí, el lugar en donde nos desarrollamos en este nuestro planeta llamado Tierra.

Si bien la carrera nos crea una visión holística, es bien atinado que se nos imparta una materia que nos enseñe todo acerca del funcionamiento de los seres vivos y su convivencia; Ecología y Salud tiene los elementos para hacer de nosotros unos profesionales en el área de la salud, basándonos en lo anterior la mejor prueba de esto fue la semana de ecología, la cual combinó esas tres cosas: cuidarnos para cuidar, aprender para mejorar y cuidar de nuestro planeta.

En esta semana hubo exposiciones de carteles, entre ellos, los de plantas medicinales, sus

verdes en lugares en los que se cree que ya no hay espacio. Lo importante de esto, es crear espacios para la naturaleza donde hace mucho se los arrebatamos y así mejorar el lugar de vida de las personas y el funcionamiento del planeta.

Otros carteles hablaron sobre la importancia de cuidarnos como profesionales; el panorama era la ironía, en la que se recomienda: no tomar, no fumar, incluso podemos ver casos en donde enfermería está ligada con la efectos que provocan estas sustancias. Aun así, podemos ver dentro de la Escuela a los compañeros fumando y tomando en los bares de los alrededores con el uniforme puesto, además escuchamos casos de otros compañeros que han estado involucrados con alguna sustancia ilícita.

Otra situación alarmante,

Lo importante de esto, es crear espacios para la naturaleza donde hace mucho se los arrebatamos y así mejorar el lugar de vida de las personas y el funcionamiento del planeta.

usos, incluso la misma planta reutilizando botellas de plástico para crear macetas y fomentar áreas

son los índices de sobrepeso y obesidad; la ENEO promueve múltiples actividades recreativas y deportivas. La semana de ecología no se quedó atrás, hubo actividades recreativas como un twister acerca de los ecosistemas, donde se veía convivir alumnos con maestros, promoviendo una buena relación y activación física, incluso para algunos alumnos significó un momento de distracción y relajación, lo cual promueve una buena salud mental.

Por otra parte, en el área de la reutilización que fue lo que más se vio, hubo también la creación de maquetas de anatomía reciclando materiales y reutilizando el pet.

La gran mayoría de los grupos a los que se les imparte la materia de Ecología participaron en un pequeño taller impartido por la Dra. Magda Patricia Sánchez, en donde se nos enseñó cómo crear un horno para aprovechar la luz solar, lo cual resulta agradable si pensamos que la comida al cocerse con vapor tiene menos grasas y esto fomenta una buena alimentación, al menos más nutritiva.

No sólo fue eso, esta semana debía ser integral y ¿por qué no? un poco interdisciplinaria y quedó demostrado con las conferencias que hubo en el Auditorio, acerca del cambio climático, los factores que afectan la salud, la contaminación, mejoramiento de las comunidades, etcétera. ¿Por qué interdisciplinaria? Porque los ponentes no eran enfermeros, eran Maestros o Doctores en Biología, y no sólo de la ENEO si no de otras Instituciones pertenecientes a la UNAM, lo cual habla de lo importante que es para la Universidad la calidad de la enseñanza que recibimos, el perfil de ingreso, transición y egreso de los alumnos de las diferentes facultades, así como el bienestar de éstos, ya que son el futuro y presente de este país. ■■■

*Alumna del grupo 2201

Comentario a la película **La odisea**

Juan David Arango Urrea y Paola Cañaveral*
 Profa. Teresa Sánchez Estrada**

de orgullo humano, quien pensaba que no necesitaba de nadie para conseguir sus sueños y vencer al enemigo.

Muchas veces vamos por la vida cegados por el orgullo y montados en el barco de las emociones, no obstante, Dios nos dice lo que Poseidón a Odiseo: “Cegado no ves lo que compensa este viaje, pero cuando lo entiendas comprenderás el camino a la sabiduría” y es precisamente cuando nos toca decir con Odiseo: “Navegué perdido en el mar de Poseidón, preguntándome a donde llevaría mi vida”; es en ese mar de contradicciones, de encuentro con nosotros mismos cuando nos vamos dando cuenta que no somos nada sin Dios, que tenemos que trascender del plano racional al plano espiritual.

Sin embargo, este paso necesita de un camino especial, requiere valentía, decisión, libertad y voluntad, ya que “los dioses no hacen por el hombre, lo que el hombre debe hacer por sí mismo” y eso que debe hacer es, precisamente bajarse de ese barco de las emociones, hacer renuncias a pasiones desordenadas y a los propios pecados. En algunos momentos habrán tentaciones de desidia, de creer que tenemos la eterna juventud y mucho tiempo para cambiar, de creer

La enfermería es también una “odisea”, un gran viaje que todos los estudiantes estamos iniciando, ojalá que utilizando nuestra inteligencia, para cuidar del prójimo; al final del camino podamos lograr la sabiduría.

que el tiempo no es nada y que podemos dejar todo para mañana; pero no debemos desconocer que entre más pronto nos bajemos de ese barco, mejor y por eso en muchos momentos el ser humano debe preguntarse: “¿Qué quieres de mí, que quieres que entienda?”

Y lo que precisamente Dios quiere que entienda es lo que comprendió Odiseo, sobre todo, en esos momentos más dolorosos de la vida como cuando perdió todo lo que tenía, hasta sus propios amigos en las fauces de Escila y Caribdis “...Y entendí que yo era solo un hombre en el mundo, nada más ni nada menos” y de esta manera poder enseñarle a otros, como la enseñanza a su hijo Telemaco: “Ten paciencia, usa tu mente”. También, es importante reconocer que en el camino existen personas, amigos, familiares, maestros y compañeros que nos ayudan a encontrar el camino, que oran por nosotros y que aguardan la esperanza de vernos felices y por el camino recto, así como Penélope que es icono de quien nunca desfallece, de quien siempre guarda la esperanza, de la fidelidad inquebrantable, una fidelidad vivida desde la razón y un amor desde el corazón.

Finalmente, la lección que nos deja Homero a través de su personaje Odiseo es que el conocimiento personal y profesional es un constante ejercicio de la mente en busca de la sabiduría. Odiseo nos enseña que se puede ser inteligente pero no necesariamente sabio. Odiseo inició su viaje inteligente y regresó sabio. Inició soberbio y regresó humilde. Durante su viaje aprendió y al final comprendió que si bien la inteligencia es un atributo del hombre, la sabiduría proviene de Dios.

Podemos cerrar el comentario a la película diciendo que la enfermería es también una “Odisea”, un gran viaje que todos los estudiantes estamos iniciando, ojalá que utilizando nuestra inteligencia, para cuidar del prójimo; al final del camino podamos lograr la sabiduría. ■■■

*Estudiantes de Intercambio, Universidad de Antioquia, Colombia

**Asesoría

La película *La odisea* fue un recurso didáctico, dentro de la materia de epistemología; a fin de identificar al mito como fuente de conocimiento. A continuación se describen aquellos elementos significativos percibidos con dicha película, que dicho sea de paso, todo estudiante debería disfrutar. La idea es llevamos a reflexionar respecto a que la enfermería también puede ser una “odisea” un “gran viaje” un cúmulo de experiencias, de las cuales, como Odiseo siempre usando la mente; podemos extraer un conocimiento personal y profesional que nos haga fuertes mental y espiritualmente.

La Odisea es un clásico de la literatura mundial escrita por Homero, quien describe una maravillosa aventura que se puede comparar a la propia vida humana. Bien hacen mención algunos autores y filósofos de que Homero es uno de los más grandes poetas y sabios de la Grecia Antigua, de hecho, se dice que Euclio profetizó el nacimiento de Homero en estas palabras:

“Y entonces en la costera Chipre existirá un gran cantor, al que dará a luz Temisto en el campo, divina entre las mujeres, un cantor muy ilustre lejos de la muy rica Salamina. Dejando Chipre mojado y llevado por las olas, Cantando él solo el primero las glorias de la espaciosa Hélade Será inmortal por siempre y no conocerá la vejez”.

La Odisea es la vida de Odiseo –rey de la isla de Ítaca– en la que sus aventuras, son toda fuente de aprendizaje; de conocimiento de sí y del mundo que le rodea. Al ver la película da la impresión de estar frente a un cinema permanente, cuya proyección es la propia vida, pues todos encarnamos a Odiseo, un hombre temerario e hinchado



Los alumnos tuvieron un papel protagónico en la Semana de Ecología 2012.

Propiedades de la semilla de Chía

Profesor Víctor Valverde Molina*

La semilla de Chía, es otra de las grandes aportaciones de México para el mundo, como en su momento lo fue el amaranto y la espirulina. También, su uso se remonta a la época prehispánica, donde era empleada por los mayas y aztecas, como un suplemento energético para soportar exigencias físicas ante climas y terrenos adversos. Actualmente, indígenas de zonas semiáridas la utilizan tostada y molida con un toque de azúcar, polvo denominado “pinole”.

La Chía (Salvia hispánica), es un cereal originario del sur de México y de Guatemala. Actualmente, se cultiva en los estados de México, Morelos, Puebla, Guerrero y Jalisco. Es una herbácea que llega a medir hasta un metro de altura con flores azules a blancas agrupadas en ramilletes terminales. Al igual que la mayoría de las salvias, tolera suelos pobres, ácidos y poco húmedos; crece y fructifica a la luz y a la sombra, pero no soporta las heladas.

La semilla de Chía, contiene de 19 a 23% de proteínas superando a los cereales como el trigo (14%), maíz (14%), arroz (8.5%), avena (15.3%) y cebada (9.2%). Su elevado contenido de fibra soluble (28.38 %), la coloca como un laxante ideal. Debido a la captación de agua forma un mucílago que da una sensación de saciedad, propiedad a su vez utilizada en tratamientos para bajar de peso.

Además la fibra tiene la capacidad de capturar el colesterol, ácidos grasos y glucosa, que impide la incorporación de éstos al torrente sanguíneo. Llama poderosamente la atención la composición química de la semilla de Chía: el contenido elevado de aceites (33%) del tipo omega 3 y omega 6, que reducen los niveles de colesterol LDL

y aumentan los niveles de colesterol HDL; antioxidantes como los flavonoides que capturan los nocivos radicales libres; minerales como el zinc y manganeso de suma importancia en los procesos de regeneración celular; fuentes superiores o iguales de niacina, riboflavina y tiamina, en relación a los cereales conocidos; en cada 100 gramos de semillas se tienen cantidades superiores de calcio, fósforo y potasio que en la misma cantidad de leche.

Estudios científicos recientes avallan los usos tradicionales que se le atribuyen a las semillas de Chía como hipoglucemiante, además disminuye los factores de riesgo derivados de la diabetes como la hipertensión, mejora la coagulación, reduce los procesos inflamatorios, mantiene los niveles de hierro en sangre, entre otros. Incluso hoy día se producen cosméticos, un ingrediente (polisacárido) para la limpieza de uso comercial en las lavanderías y elaboración de pinturas a partir de las semillas.

Organismos internacionales del área de la salud, industrias de suplementos, profesionales de la salud y público en general, ven con agrado la convalidación de las propiedades que nuestros antepasados adjudicaron a una semilla minúscula en tamaño pero con propiedades de enorme trascendencia, para nuestra salud y para la industria.

El consumo de tan preciada semilla mexicana puede incorporarse en la dieta alimenticia como: agua de Chía o ensaladas de vegetales espolvoreadas con las semillas. Así mismo, puede implementarse su cultivo casero como se propuso en la “Semana de Ecología 2012” con materiales reutilizados y decorados. ■■■



BIBLIOGRAFÍA

- Monroy-Torres, R. et al. 2008. *Protein-digestibility of chia seed Salvia hispánica L.* **Revista Salud Pública y Nutrición**. Enero-Marzo 9(1).
- Fernández, I. et al. 2006. *Nutritional characteristics of Chia.* **Actualización en Nutrición**, 7(1):23-25.
- Ayerza R., W. Coates, 2005. *Ground chia seed and chia oil effects on plasma lipids and Fatty acids in the rat.* **Nutrition Research** 25(11):995-1003.
- Beltrán-Orozco M. C. y Romero M. R. 2003. *La Chía, alimento milenario.* **Industria Alimentaria**. Septiembre-octubre: 20-29.

*Academia de Ecología y Salud

Actividades Deportivas y Recreativas

Mtra. Patricia González Ramírez



escanea con tu smartphone

Accede al apartado de Actividades Deportivas y Recreativas del portal de la ENEO

El ejercicio físico es uno de los factores fundamentales de la promoción de la salud. Su práctica regular permite generar adaptaciones en diferentes sistemas como el cardiopulmonar y osteomuscular, para mejorar la condición y función del organismo. De las adaptaciones se derivan los beneficios. Al ejercicio se le han atribuido beneficios tanto en niños, adolescentes, adultos y ancianos; en personas sanas y enfermas del orden físico, psicológico y social; en los centros educativos y la empresa. Los beneficios descritos son la reducción del peso corporal, disminución de la tasa de enfermedades del corazón, mejorar la resistencia física, incrementar la autoestima, controlar el estrés, disminuir el riesgo en algunos tipos de cáncer y rebajar los costos en salud. Para lograr los beneficios para la salud debe ser practicado regularmente.1

Además, quien lo practica mejora su rendimiento intelectual, el autocontrol, autoconfianza y la disciplina, es por ello, que adquiere una gran importancia en la formación de nuestros estudiantes; les permite una personalidad asertiva, propositiva con una pronta y adecuada toma de decisiones en las situaciones críticas a que se enfrentan en los diversos momentos de su hacer profesional.

Un porcentaje importante de alumnos de los primeros semestres (21.2%)2 presenta problemas de sobrepeso y obesidad, de ahí la inquietud por favorecer la práctica de actividades deportivas, una atención integral, apoyo nutricional y psicológico en la

búsqueda de un cambio en el estilo de vida, que favorezca un adecuado estado de salud y una óptima calidad de vida, libre de padecimientos silenciosos como la hipertensión arterial, la diabetes, entre otras.

El programa de activación física implementado por el Servicio de Salud Escolar Integral, incluye 30 minutos de ejercicio programado, básquetbol, fútbol, voleibol, caminata, zumba y Tai Chi, práctica que además de ser muy bien recibida es dirigida por la responsable y entusiasta participación de la Mtra. Irma Téllez, quien tiene un considerable grupo de académicos y trabajadores administrativos que dentro de los beneficios encuentran que ésta actividad reduce el estrés, mejora la presión arterial, aumenta el movimiento de las articulaciones, ejercita la memoria, mejora la concentración, desarrolla el sentido del equilibrio, aumenta la flexibilidad de los procesos mentales, incrementa la creatividad y permite un adecuado equilibrio emocional. Con todos estos beneficios ¿Porqué no lo practicamos un grupo mayor?

Siendo la promoción de la salud una característica inherente al profesional de enfermería, se les hace una cordial invitación a incorporarse a alguna de las prácticas que se realizan en las instalaciones de nuestra escuela. Cuidemos de nuestra salud. ■■■

BIBLIOGRAFÍA

- 1. Arboleda Naranjo L.H. *Beneficios del ejercicio.* **Revista Promoción a la salud**. Universidad de Caldas 2008
- 2. Examen Médico Automatizado. Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, 2012.

La importancia de organizar las **Multitareas**

Profra. de Carrera Gloria Rodríguez Díaz*

Multitareas surge como término del campo de la informática donde la unidad de procesamiento central se mueve entre dos o más programas. Sin embargo aplicado a la vida humana es dudosamente efectiva. Ciertamente que las personas podemos desarrollar muchas actividades en un mismo tiempo, pero resulta más productivo, saludable y seguro si nos concentramos en una sola de las acciones, sobre todo, si es prioritaria.

Un ejemplo es que podemos quizás hablar por teléfono, indicarle a una persona que en un momento se le atiende, manejar nuestro procesador y comer algo mientras llega la hora de la comida. ¿Qué de estas cuatro actividades desarrollamos al 100 por ciento, cuando se puede uno informar indirectamente de algún asunto, atender con cortesía de manera oportuna a una visita, concluir un trabajo de calidad a tiempo o comer de forma saludable? Si observamos, creemos hacer de modo simultáneo estas tareas, pero realmente alternamos interrumpiendo una a otra y dilatamos en completarlas.

El investigador canadiense de la Universidad de Montreal, Pierre Jolicoeur, especializado en ciencia cognitiva experimental, afirma que lo que hacemos realmente es cambio de tarea y que se pierde una cantidad de tiempo, este es el costo. “A medida que intentamos hacer cada vez más cosas y cada vez en menos tiempo, con frecuencia sucede que cometemos errores sin darnos cuenta” afirma el investigador dejando ver que se gana en velocidad pero no en precisión.

¿Qué sucedería si mientras se prepara medicamentos, se atiende el teléfono y se cuida a un niño lactante o un grupo de ellos en un servicio pediátrico? O cuando se maneja al mismo tiempo que se desayuna y se habla por celular; seguramente se cometería algún error con daño personal o a terceros.

Esto nos invita a reflexionar que tan capaces somos de llevar esas multitareas en forma simultánea o resulta mejor concentrarnos en lo más importante o urgente, o en estos dos requisitos que muchas de las veces se confunden.

Como profesora de administración recomiendo organizar las actividades en forma concentrada para evitar distracciones y cumplir con las actividades de manera exitosa. Su utilidad es para el campo de la propia salud, la relación humana, el estudio, el trabajo y toda actividad que se emprenda sin dejarla a medias.

Puede ser de gran ayuda llevar a cabo las siguientes recomendaciones:

1) Valora día con día, las actividades a realizar. Prioriza por su importancia y urgencia su atención. Esto necesita una concentración mental, se puede usar el silencio y se puede procurar sin ruidos o interrupciones de otras personas. Avisar a

quienes están alrededor que se requiere este tiempo en un espacio adecuado. Anota en un listado las actividades por su importancia y urgencia.

2) Con una agenda de apoyo, planear por día, semana y mes en el año esas actividades listadas. Reflexiona críticamente el tiempo a invertir y los recursos a disponer.

3) Considera para esas actividades quienes son las personas que pueden colaborar o apoyar para cumplir con los objetivos de esas actividades. Siempre necesitamos de ese apoyo; a la vez, otras personas necesitan del nuestro para cumplir con lo que tienen que hacer. La vida es de intercambio y ayuda.

4) Para la lectura de mensajes telefónicos, el correo electrónico o correo postal dedica un horario seleccionado, a manera que no se interrumpan las actividades programadas o pospongas el enterarte de algo importante y valioso.

5) Organiza las actividades comunicando ampliamente a las personas que están involucradas en lo que les corresponde. Delega las tareas haciendo notar la confianza para el cumplimiento de la misma.

6) Cumple con las actividades planeadas, una a una, sin posponerlas. Usa la flexibilidad para apreciar su éxito o el fracaso, en su caso. Vuelve a planear las actividades que deriven de las cumplidas y recompensa los logros. Una felicitación o palmada de aprobación son muy benéficas en lo personal.

7) Cuida tu salud con la alimentación adecuada, recreación, vida familiar y social proactiva, ejercicio, descanso, estudio autónomo; inclúyelo en tu plan de actividades.

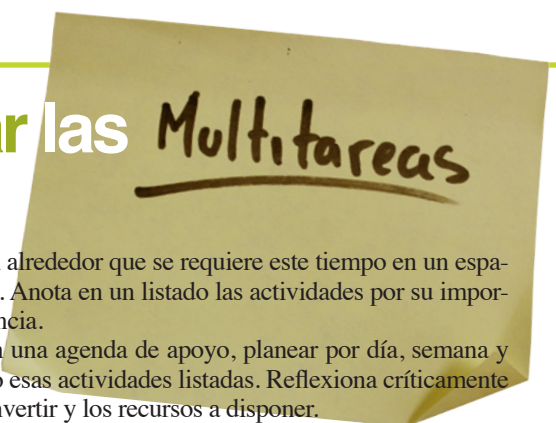
Con estas recomendaciones evitarás omisiones, reflejarás una imagen de responsabilidad, confianza, autodominio y conservarás la salud, libre de emociones que nos llevan a enfermar como la ansiedad, frustración, enojo o temor. Prueba estas recomendaciones. Sólo el procesador electrónico integra las multitareas. ■■■

REFERENCIAS

■ Jolicoeur, Pierre (2001). *Quand peut-on avoir deux idées en même temps? La nature des limites de l'expérience consciente*. La Société Québécoise pour la Recherche en Psychologie (SQRP), octubre 2001, Chicoutimi, Québec, Canada. Présentation sur invitation. Disponible en: <https://www.webdepot.umontreal.ca/Usagers/jolicop/MonDepotPublic/index.html>. 4 de marzo de 2012.

■ Grupo Q. *Cómo obtener mayor concentración*. Artículo revisado en <http://www.grupoq.com.ar/>, actualizado: 21/12/2011.

*Academia de Administración del Cuidado ENEO UNAM



GACETA ACONTECER ACADÉMICO
ENEO-UNAM

Es el medio de comunicación entre docentes, administrativos y estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia

Esta publicación cuenta con diferentes secciones, el propósito es difundir las actividades académicas y temas de interés vinculados con la Enfermería, por lo tanto es un espacio abierto que da lugar a la retroalimentación y participación de profesores, alumnos y trabajadores.



Todas las propuestas deben enviarse a la Coordinación de Publicaciones y Fomento Editorial, dirigidas a:

- Lic. Martín Valdez Rodríguez
mavaro00@hotmail.com
y/o
- Margarita López Díaz
mlopez_diaz@yahoo.com.mx

La Gaceta Acontecer Académico puede consultarse en la página de la ENEO:
www.eneo.unam.mx

Lineamientos para los autores

1. Las propuestas deben ser redactadas por profesores, alumnos y trabajadores de la ENEO.
2. Los escritos harán referencia a los actos internos y externos de la Escuela, pero siempre estarán relacionados con la docencia, la investigación y la academia.
3. Las colaboraciones pueden ser noticias, crónicas, reportajes o artículos de opinión.
4. Cada artículo tendrá una extensión máxima de dos cuartillas, con interlineado de 1.5 y letra Arial de 12 puntos. Se presentará en versión electrónica (Word), acompañado de una impresión en papel bond tamaño carta.
5. Debe incluir nombre del autor.
6. En su caso, las referencias (máximo cinco) serán señaladas en el texto con números arábigos y anotadas al final del escrito según el orden de aparición en el siguiente orden: Autor, título, año, edición, país y páginas consultadas.
7. El autor es responsable del contenido y acepta que el Comité Editorial de Acontecer Académico realice la revisión, corrección de estilo y redacción del escrito; así como la ubicación en alguna de las secciones.
8. El Comité Editorial se reserva el derecho de aceptar o rechazar un artículo.

BUSCA



ENEEO
ESCUELA NACIONAL DE
ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

Acontecer Académico en línea:
www.eneo.unam.mx/publicaciones



escanea con
tu smartphone

Accede al apartado de
publicaciones del portal
de la ENEO

