

Acontecer Académico

Órgano de divulgación de la
Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia

La comunicación en educación a distancia: una relación humana

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2014

AÑO 12 :: NO. 51 :: ISSN - 1870 - 4174

Productos de limpieza que ensucian

Página 12

Acerca del Cáncer de Mama

Página 13



ENEEO



unam
donde se construye el
futuro

EDITORIAL

NOTIENEO

2. Tercer Coloquio de Educación abierta y a distancia en Enfermería

4. Día Mundial de la Alimentación 2014

EDUCACIÓN

6. Alzheimer y el cuidador primario

DIVULGACIÓN

7. ¿Cómo podemos volver a tener una alimentación saludable?

11. Productos de limpieza que ensucian

13. Cada mes del año sensibilízate acerca del Cáncer de Mama

VIDA, SALUD Y PLANETA

14. Día Mundial del suicidio

15. Una reflexión sobre los aportes de la Gestalt (Filosofía y Psicoterapia) al tratamiento de los trastornos mentales

16. Gana Alumna de la ENEO Tercer lugar en el interfacultades de Taekwondo



Directorio UNAM Dr. José Narro Robles RECTOR | Dr. Eduardo Bárzana García SECRETARIO GENERAL | Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez SECRETARIO ADMINISTRATIVO | Dr. Francisco José Trigo Tavera SECRETARIO DE DESARROLLO INSTITUCIONAL | Enrique Balp Díaz SECRETARIO DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD | Lic. Luis Raúl González Pérez ABOGADO GENERAL | **Directorio ENEO** Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi DIRECTORA | Mtra. Patricia González Ramírez 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 | Itzel Palma Martínez DISEÑO Y ARTE | **Comité Editorial** Dra. Patricia Casasa García | 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

La educación a distancia es una opción de estudio que ofrece la posibilidad de aprender sin necesidad de asistir presencialmente al aula. Esta modalidad se apoya en herramientas tecnológicas que conforman el desarrollo en la educación a distancia al incorporar diversos recursos y estrategias didácticas que permiten al estudiante obtener diversos conocimientos que redundarán en su preparación académica.

La ENEO es partícipe de esta importante modalidad de estudio y como muestra de ello organiza desde hace tres años el Coloquio de Educación Abierta y a Distancia en Enfermería, que este año tuvo como tema principal "La Comunicación en Educación a Distancia: Una relación Humana".

Acontecer Académico da cuenta en su portada de tan destacado evento y dedica su nota principal al desarrollo del coloquio en su contenido académico, resaltando así la envergadura de este hecho.

Por otra parte les ofrecemos diversos artículos de divulgación que dan cuenta de algunos temas de salud relacionados con efemérides alusivas a diversas fechas que competen a la periodicidad de este número. Tenemos así un par de colaboraciones sobre el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre); Día Mundial del Alzheimer (21 de septiembre); Día Mundial para la prevención del suicidio (10 de septiembre); y Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre).

Haremos alusión también de manera primordial al mes de Sensibilización del Cáncer de Mama y presentamos un artículo al respecto con una de nuestras especialistas en el tema.

Esperamos que disfruten este número de Acontecer Académico y nos sigan favoreciendo con su lectura y colaboraciones, ya que sin ambas no sería posible mantener este espacio como el órgano de divulgación de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia. Muchas Gracias. ■





Tercer Coloquio de Educación abierta y a distancia en Enfermería

La apertura de este “3er Coloquio de Educación Abierta y a Distancia en Enfermería: La comunicación en educación a distancia: una relación humana”, llevado a cabo los días 27 y 28 del presente, por parte de la División del Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM, estuvo a cargo del Dr. Felipe Ramírez Peña con la conferencia magistral “Educación a Distancia: el dilema de la ética docente y estudiantil”. El Dr. Ramírez realizó una reseña histórica de los orígenes del Sistema Abierto en la UNAM, así mismo, señaló la evolución y la transformación a partir de los años 90 con la masificación de la conexión a internet, abaratamiento de los recursos informáticos y el uso de las tecnologías. “La información en la Red es basta”, así lo señaló el Dr. Ramírez pero el papel del asesor es enseñar a los alumnos a referenciarla, a la citación de las diversas fuentes y que en diversas ocasiones no se es consciente de dar el crédito al autor. Algunas conclusiones a las que llegó el Dr. Ramírez son que existe un contexto favorable para la Educación a Distancia, se cuenta con múltiples recursos para la comunicación y es necesario impulsar desde cualquier ámbito los valores éticos y reforzarlos en los estudiantes.

El primer panel “Elementos esenciales de la comunicación en la Educación Abierta y a Distancia”, estuvo integrado por la Mtra. Marina Kriscautzky, de la Dirección General de Tecnologías de la Información y Comunicación, el Mtro. Jorge Méndez Martínez, de la Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia y el Dr. Rodolfo Fernández, de la Universidad ISEC.

En su intervención la Mtra. Kriscautzky señaló algunos retos de la Educación a Distancia como son: el diseño de actividades interesantes con consignas claras; plantear lo que se espera del alumno, promover la colaboración, instrumentar diversas vías de comunicación y proporcionar realimentación clara para favorecer el aprendizaje.

Según la Mtra. Kriscautzky una buena práctica docente siempre es decir exactamente de qué se va a tratar la actividad, describirla y después mencionar con qué vamos a seguir. Concluyó su participación mencionando que la comunicación del asesor para el alumno debe ser continua, clara, cálida, y personalizada.

El Mtro. Jorge Méndez de la Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia señaló que algunas de las posibilidades que puede apoyar la educación a distancia son la socialización, retroalimentación motivadora y correctiva, acceso a materiales, acceso a aplicaciones y la equidad.

El Dr. Rodolfo Fernández, realizó una reseña histórica a partir de 1994, donde se estableció el uso de los medios tecnológicos de la comunicación a distancia. Hay un trabajo arduo, costoso y algunas instituciones educativas ponen en marcha programas a distancia y no aprovechan la experiencia de otras, puntualizó.

La Mesa Redonda, “Barreras de la Comunicación... a mí nadie me dijo”, estuvo integrada por la Mtra. Rocío del Carmen Guillén, asesora del SUAYED, de la alumna Ma. de los Ángeles Peña y la Coordinadora de Sede Lic. María Ledesma.

La Mtra. Guillén señaló que “a mí nadie me dijo...” es una demanda real. Las barreras de la comunicación se dan por las palabras baratas, irrevocables y virales, el estado anímico, así como la distorsión de la información. Otras son las brechas generacionales y la brecha digital, para ello es necesario rezurcirlas a través de la alfabetización informacional, multimedia y tecnológica.

La alumna Ángeles Peña, comentó que los pocos conocimientos en el manejo de la computadora, la complejidad de la plataforma, así como el tiempo en la inversión para el estudio y el cambio o la incorporación a un sistema de enseñanza-aprendizaje diferente, son algunos elementos que intervienen en “a mí nadie me dijo...”

La Coordinadora de sede, la Lic. Ana María Ledesma, realizó una reflexión en la cual el alumno debe visualizarse en un Sistema de Enseñanza Aprendizaje diferente, en donde requiere el conocimiento de la tecnología.

El cierre de las actividades del día 27 estuvo a cargo del Dr. Gabriel Listovsky quien funge como asesor pedagógico y consultor de OPS, con el tema de “Cómo contrastar las emociones en la Educación Abierta y a Distancia”. Señaló que en los entornos virtuales también se juegan nuestras emociones, debe haber un equilibrio, en donde el docente virtual debe modular conductas y emociones y tiene responsabilidad sobre el clima del aula. Continuó el Dr. Listovsky mencionando que las emociones tejen las relaciones entre los miembros del grupo y que el buen clima es esencial para el buen aprendizaje.

Las actividades del día 28 iniciaron con la Conferencia Magistral a cargo de la Mtra. Margarita Molina de la Facultad de Psicología de la UNAM, con el título “El tránsito de la soledad a la interacción en la Educación Abierta y a Distancia”. La Mtra. Molina habló acerca de la comunicación como proceso que nos distingue como humanos, nos define como sociedad. Un modelo que no considera la comunicación no es un modelo educativo; enfatizó que es necesario desarrollar estrategias de comunicación e interacción. El gran reto de la Educación a Distancia es cómo interactuar con los alumnos. Los aspectos sociales y afectivos están involucrados en los aprendizajes. Según la Mtra. Molina los tipos de interacción y sobre las condiciones para una comunicación eficiente son la claridad, códigos efectivos, cuidar los canales y medios, contar con los materiales de aprendizaje y sobre todo definir las estrategias comunicativas.

La siguiente mesa redonda “Emociones, sensaciones, actitudes y compromisos”, estuvo a cargo de las alumnas Francisca García, Fanny Chande y Estela Franco.

La alumna Francisca García expresó sus emociones al ser aceptada en la UNAM, pero en el avance se encontró con muchos obstáculos; “viene la plataforma y genera incertidumbre, hubo una sensación de soledad...”

Por su parte la alumna Fanny Chande compartió algunas de las preguntas que se hizo cuando bajó sus archivos pdf y los imprimió “...me pregunté ¿en qué me metí? empecé mal...” mencionó que no hay estrategias pivote y que cada asignatura es un reto, “la actitud es no confiarme a que el tiempo me gane”.

Por último la exalumna Estela Franco dijo que su compromiso más grande es con la sociedad y con su familia, “...fungimos varios roles... la convicción es que si se puede...”

La Dra. Ruth Guzik profesora investigadora de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, dictó la conferencia “Bases de la Cibernética y su sentido en la comunicación humana”, en donde expuso una reseña histórica de la cibernética a través de sus fundadores y detalló cómo un fisiólogo y un matemático brindaron las bases para el desarrollo de esta ciencia.

El segundo panel llevó el nombre “Los retos de la comunicación en el SUAYED”. La Lic. Carmen G. Casas, Jefa del SUAYED de la Escuela Nacional de Trabajo Social hizo mención de algunas estrategias de retención y promoción de la eficiencia terminal que se están implementando; entre ellas destacan: la tutoría, jornadas de seguimiento, cursos remediales, trabajo de seguimiento escolar, promoción de identificación universitaria, y la motivación en la continuidad para su formación

La Mtra. Raquel Ábrego quien funge como Jefa del SUAYED de la FES-Acatlán, hizo referencia a los modelos educativos y aseveró que hay una buena práctica comunicativa cuando se puede dialogar, intercambiar y compartir experiencias; para ello es necesario, dijo, la escucha activa, procurar empatía, así como una comunicación asertiva y la motivación.

Por último el antropólogo, Mtro. Arturo Gómez, profesor-investigador del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), en su participación argumentó que la comunicación es distinta en las diversas latitudes. “En el no espacio o espacio virtual existe una libertad para que el alumno construya su conocimiento”.

El cierre del Coloquio estuvo integrado por el Mtro. Luis B. Gallardo, el Mtro. Martín López y la Mtra. Cinthya Gómez con el panel llamado “Visión prospectiva de la Educación a Distancia en la ENEO”. El Mtro. Luis B. Gallardo manifestó que la Educación a Distancia debe contemplar la parte pedagógica, la tecnología y por último la carga emocional. El Mtro. Martín López señaló que en los Entornos Virtuales de Enseñanza Aprendizaje (EVEA) predomina el lenguaje de tipo escrito, comentó sobre la importancia de incorporar herramientas que pueden disminuir el sentimiento de soledad del alumno; por último la Mtra. Cinthya Gómez habló acerca de las emociones y cómo estas están intercaladas en cada actividad de aprendizaje que realizan los alumnos. ■■■



Día Mundial de la Alimentación 2014

María Areli Martínez del Campo Morales
Lic. En Nutrición y Ciencias de los Alimentos
Prof. Asignatura A

En la ENEO, la Academia de Nutrición y los alumnos de la LEO de tercer semestre, que cursan la asignatura de Nutrición Básica y Aplicada, nuevamente nos unimos al festejo de la Conmemoración del Día Mundial de la Alimentación, organizando un Foro con la temática propuesta por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para este año, que es: "Agricultura Familiar: Alimentar al mundo cuidar al planeta"

Tuvimos el honor de que inaugurara el foro nuestra Secretaria General la Mtra. Patricia González Ramírez y disfrutamos de la presencia de varios invitados especiales.

La conferencia magistral "Cultivo de Hidroponía", estuvo a cargo del Físico Antonio González Guzmán, fundador del grupo Atlamehualco, de la Facultad de Ciencias UNAM, quien nos explicó desde los aspectos básicos de las plantas, hasta las técnicas para producir alimentos hidropónicos y las ventajas que representa esta técnica, que entre otras es la calidad de los alimentos obtenidos, el aprovechamiento del espacio, el ahorro de agua y por lo tanto el cuidado del planeta.

La ponencia de "Propiedades nutricionales y medicinales del hongo seta" estuvo a cargo del Biol. Víctor Valverde Molina, de la ENEO-UNAM, quien nos explicó las variedades del hongo seta y su valor nutritivo, resaltando su contenido de proteínas y su uso como medicamento.

La Biol. Nancy Ojeda Guevara, del Centro de Capacitación "Cosechando Natural", con su ponencia "Huerto en casa... ¡manos a la tierra! nos presentó diferentes técnicas de cultivo de hortalizas y hongos y nos motivó a vivir la experiencia de cuidar el planeta aumentando las áreas verdes en nuestra casa.

El video "Cultivo en azotea: una experiencia real", fue presentado por la alumna Idali Mendoza López, del grupo 1307 de la ENEO-UNAM, en el que entrevista a su mamá la Sra. Elia López Calero y nos comparte su opinión acerca del uso de diferentes materiales de reciclado para cultivar hortalizas en la azotea de la casa y nos obsequió varias semillas para que iniciáramos nuestros cultivos.

Para "El taller de huerto urbano" tuvimos como instructor al Sr. Pedro Jiménez Hernández de la Cooperativa Asesoría y Servicios de Sustentabilidad Ambiental S.C. de R.C. de C.V. quien nos explicó los cuidados de las plantas sembradas en tierra y al Sr. Manuel Medina quien coordinó la siembra en el muro verde de la ENEO y nos resolvieron dudas sobre el cultivo en tierra de las hortalizas.

También pudimos disfrutar de gran variedad de alimentos y productos que ofertaron los pequeños productores en nuestro tradicional tianguis del Día Mundial de la Alimentación en la ENEO.

De esta manera promovemos la agricultura familiar, al propiciar que se conserven los productos alimentarios tradicionales, al tiempo que se contribuye a practicar una dieta equilibrada y se protege la biodiversidad agrícola mundial y el uso sostenible de los recursos naturales.

A manera de brevariario cultural, el premio Mundial de la Alimentación 2014 lo recibió Sanjaya Rajaram, nacido en India y naturalizado mexicano, por sus contribuciones a la agricultura al desarrollar más de 480 variedades de trigo de alto rendimiento y resistentes a enfermedades. Para el científico este premio impone la obligación de seguir con las contribuciones a la seguridad alimentaria del mundo y señaló que el hambre "... es un problema, en parte social, ya que muchas veces se puede tener mucho alimento en el mercado, pero muchas personas no tienen dinero para comprar, ni empleo". Estimó como un elemento fundamental para el desarrollo de la agricultura en América Latina la preparación en las universidades de jóvenes que vayan al campo, más inversión para producir los granos básicos y el uso de nuevas tecnologías. Dijo estar interesado en conservar híbridos de maíz para todos los países, para que no se pierda nada, pero también dijo que "no es justo que un pobre agricultor siga produciendo igual como antes". Habló de la necesidad de poner agrónomos preparados trabajando con los agricultores familiares. Se pronunció a favor de la asociación de pequeños productores para poder tener acceso a tecnología que pueda comprarla, aplicarla y usarla.

Espero que en los alumnos del tercer semestre de la LEO en la ENEO, hayamos podido sembrar el deseo de conocer más y de proponer alternativas para disminuir la pobreza y el hambre en el planeta. ■■■



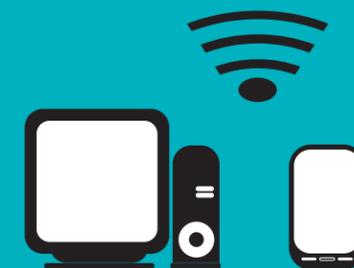
Síguenos en nuestras redes



www.facebook.com/eneo.unam.mx



[@eneo_unam](https://twitter.com/eneo_unam)



**Defensoría de los Derechos
Universitarios**
Estamos para atenderte, orientarte e
intervenir a favor de los derechos universitarios,
de estudiantes y personal académico.

www.ddu.unam.mx
ddu@unam.mx

Teléfonos: 5622-6220 y 21-5528-7481
Lunes a Viernes
9:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00

Alzheimer y el cuidador primario



Extracto de entrevista con la Mtra. Araceli Mendoza Jiménez, tomado de https://www.youtube.com/watch?v=J27MnToWGU8&index=1&list=PL4JyI8vhcSkv4_5OswUfMBescO10I9mnE

La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia que se presenta en la población adulta mayor generalmente en mayores de 65 años. Se caracteriza por la pérdida de memoria a corto plazo, es decir de los eventos más recientes; así como por la pérdida de raciocinio en las actividades de la vida diaria y de juicio en el manejo de valores como el dinero por ejemplo.

Por lo regular esta enfermedad es identificada una vez que ha avanzado porque la familia considera que el adulto mayor es olvidadizo por naturaleza, sin embargo hay factores de riesgo que pueden desatar el Alzheimer en las personas, como por ejemplo el hipotiroidismo y la depresión, entre otros.

Es importante que al observar alguna situación que despierte la sospecha de que una persona padece Alzheimer se realice una valoración geriátrica con personal de salud capacitado, aunque para determinar que una persona padece esta enfermedad es necesario realizar exámenes de laboratorio específico.

Una de las características de esta enfermedad es que a largo plazo se requerirá el apoyo de una persona que brinde el cuidado necesario al paciente, labor que realiza la figura que llamamos cuidador primario y que es aquella persona que se queda con la responsabilidad del enfermo de Alzheimer.

Este cuidador primario puede ser un familiar o una persona externa contratada por la familia, pero en ambos casos es necesario que establezca un plan de actividades que incluya entre otras actividades ordenar la casa para limitar al máximo los muebles que puedan provocar una caída, utilizar una mesa con objetos precisos para no generar confusión en la persona, etc.

Es importante también organizar con el paciente actividades recreativas para interactuar con otras personas en diversas actividades fuera de casa para no aislarlo ni retraerlo con el resto de la población.

Por sus características, el personal de enfermería es idóneo para establecer un plan de actividades debido a que cuenta con la preparación profesional para que el paciente, así como su cuidador, conlleven la enfermedad conservando su calidad de vida. ■■■

Divulgación



¿Cómo podemos volver a tener una alimentación saludable?

Mtra. Ma. del Carmen Servín Rodas
Profesor Asociado C
ENEO UNAM

Desde finales del siglo pasado se vive en nuestro país una transición nutricional y epidemiológica ya que la mayoría de la población ha modificado de manera sustancial sus hábitos y costumbres alimentarias. La cultura alimentaria nacional, con una amplia gama de expresiones regionales y locales, ha asumido tendencias de cambio orientadas a homogeneizar los patrones de consumo mediante la incorporación de nuevos componentes en la dieta, promovidos por un lado por la globalización y por otro la publicidad, disminuyendo el consumo de alimentos autóctonos. Estos cambios han llevado a una transición epidemiológica donde los patrones de enfermedad se alejan de las enfermedades infecciosas y de las deficiencias nutrimentales, presentándose aumento en las tasas de enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad coronaria y algunos tipos de cáncer; que con los cambios demográficos, una mayor esperanza de vida y la disminución de las tasas de fertilidad, nos deben llevar a reflexionar sobre las mejores alternativas, que como profesionales de la salud, permitirán incidir en la problemática y al mismo tiempo rescatar nuestra cultura alimentaria.

Se puede pensar que estas tendencias son exclusivas del medio urbano, sin embargo sorprende ver cómo éstas también se están presentando en el medio rural, en ambas, son los estratos sociales con ingresos medios y altos en donde la población ha visto como un ejemplo a seguir

la dieta de los países industrializados en la que predominan los alimentos muy refinados, con alto contenido de energía, proteínas, azúcares refinadas, grasas saturadas, colesterol y pobres en fibra, modificando la estructura de la dieta, además, asociada a una transición epidemiológica, en la que las tasas en las enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad coronaria y algunos tipos de cáncer, acompañada de cambios demográficos, como resultado de una mayor esperanza de vida y de la disminución de las tasas de fertilidad, han dejado a un lado las enfermedades infecciosas y de las deficiencias nutrimentales.

Cuando revisamos el tipo de alimentación que la población mexicana ha consumido desde la época prehispánica, no existe duda que la dieta promedio era equilibrada, suficiente y valiosa y mucho más recomendable que la de los países con gran desarrollo industrial, siempre y cuando se dé en condiciones de suficiencia y diversidad, es decir una alimentación con predominio en cereales y leguminosas, con abundantes y variados vegetales, frutas y la adición de pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, como ocurre en la dieta tradicional mexicana.

Se puede afirmar que para volver a tener una dieta saludable, el mejor recurso es la Orientación Alimentaria por ser económico, de gran impacto a corto plazo y de larga duración. (CONTINÚA PÁGINA 10...)

AL ENCUENTRO DEL MAÑANA

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN



Las siguientes son algunas de las recomendaciones para integrar una alimentación correcta y saludable:

- No omitir ningún tiempo de alimentación, desayuno, comida y cena, sobre todo el desayuno, que es el tiempo más importante.
- Realizar dos colaciones o refrigerios, el primero entre el desayuno y la comida y el segundo entre la comida y la cena. Esto permite contar con la energía para continuar el día, sin quitar el hambre.
- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día.
- Consumir una gran variedad de alimentos de temporada.
Verduras y frutas, de temporada y de ser posible crudas y con cáscara ya que además de ser la única fuente natural de vitamina C, contienen fitoquímicos, antioxidantes fibra dietética.
Cereales (tortilla, pan integral, pastas, galletas, arroz, avena, etc.) y tubérculos (papa, camote, yuca, etc.)
Leguminosas (frijol, haba, lentejas o garbanzos), combinadas con cereales, además de hidratos de carbono, que proporcionan proteínas y fibra.
Alimentos de origen animal, de preferencia pescado y pollo sin piel, en poca cantidad.
- Comer de acuerdo a las necesidades y condiciones, ni de más ni de menos, esto es, mantener el equilibrio entre lo que se come y el ejercicio o actividad realizada en el día, para conservar el peso adecuado.
- Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal.
Preferir los aceites vegetales
Cocinar con poca sal
Endulzar con poca azúcar
- Revisar la información que aparece en las etiquetas de los alimentos y bebidas industrializadas, sobre todo cuando argumenten algún beneficio a la salud como: "fruta natural", "sin conservadores", "sin colesterol" "bajo en sodio", "bajo en grasa", "light", etc.
- Beber por lo menos 2 litros de agua natural durante el día.
- Al almacenar, preparar y consumir los alimentos, seguir estrictas medidas de higiene.
- Todos los días, realizar una actividad física por lo menos 30 minutos. Dependiendo de las condiciones, puede ser una caminata.
- Mantener un peso saludable ya que el exceso o la falta de éste favorecen los problemas de salud.
- Vigilar el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Comer tranquilo, sabroso y en compañía disfrutando de los alimentos.



Siguiendo estas recomendaciones y revalorando nuestra cultura alimentaria, podremos llevar una alimentación saludable la cual reeditará en beneficios para nuestra salud. ■■■

Productos de limpieza que ensucian

Victor Valverde Molina

Las apariencias engañan

Iniciaré con un título un poco contradictorio, pues se preguntarán ¿cómo es posible que un producto clasificado para la limpieza, ensucia? Bueno, los productos de limpieza no ensucian estrictamente de la manera que conocemos, para aclarar el punto pondré un ejemplo de lo más común. Si a un infante se le cae un objeto al piso, inmediatamente le advertimos que se ha contaminado al tener contacto con el suelo y debe tener cuidado de llevarse el objeto a la boca y ni qué decir si es un alimento o dulce (que ocurre frecuentemente y las madres ponen el grito en el aire). Ahora como buenos profesionales de la salud daremos una explicación académica aseverando que el objeto o alimento se puede contaminar con bacterias, hongos, virus, ácaros, polvo y un sin número de agentes extraños que pueden afectar nuestra salud, dependiendo de la cantidad ingerida.

Entonces, podemos trasladar esta manera de contemplar los agentes extraños a un sistema como contaminantes, para nuestro caso el cuerpo humano. Es aquí, donde los productos químicos que utilizamos para limpiar los lugares donde la gente se reúne para llevar a cabo diferentes actividades: recreativas, de descanso o productivas adquieren una connotación de contaminantes al tener contacto con nosotros y con el ambiente.

Sabemos de la importancia de mantener aseados nuestros cuerpos, nuestra ropa, y nuestros espacios. Empero, cada día tenemos más información del daño a la salud y al ambiente cuando empleamos productos de limpieza con sustancias químicas tóxicas.

Debido a los componentes químicos que contienen los productos para la limpieza, su producción industrial contamina desde su fabricación. Contaminación que no se detiene ahí, cursa durante su aplicación en nuestra vida cotidiana y finalmente en la eliminación, pues lo que limpiamos con estos productos a algún lado tiene que ir. Desafortunadamente el agua como solvente universal es el elemento más contaminado, ya que se utiliza de manera preponderante en las tres etapas arriba mencionadas.

Se ha detectado que los productos de limpieza además de contaminar el agua, contaminan el aire que respiran las personas que llevan a cabo la limpieza y las personas que ocupan los espacios limpiados con estos químicos. De ahí que se manifiesten dolores de cabeza, mareo, fatiga, asma y otras enfermedades de vías respiratorias¹.



¹ Comisión para la Cooperación Ambiental (NAGPI). Productos de limpieza con ventaja ambiental: guía del consumidor. Consultada el 7-04-2014 en: <http://www3.cec.org/islandora/es/item/2364-environmentally-preferable-cleaning-chemicals-es.pdf>

¿El Golfo de México recibe contaminantes del D. F.?

Para tener un referente de la magnitud en cuanto a la contaminación del agua por productos de limpieza baste mencionar que para la Ciudad de México, se calculó en el 2008 un envío aproximado de 800 toneladas de limpiadores de excusados y 2600 toneladas de diversos productos de limpieza al drenaje mensualmente², no he encontrado una cifra actualizada, pero estoy cierto que será un dato fuera de lo común que nos puede causar una gran conmoción. Ahora si tomamos en cuenta que las aguas del Distrito Federal siguen una ruta de muchos kilómetros (después de abandonar el drenaje profundo), pasando por diversos estados de la República a través de varios ríos caudalosos como el río Tula, río Moctezuma, río Pánuco hasta llegar al Golfo de México, el impacto al ambiente, y por ende, en materia de salud en las comunidades, es de llamar la atención. El agua durante su trayecto es utilizada para regar cientos de hectáreas de cultivo y en esos ríos y presas se capturan especies acuáticas para consumo humano.

Nos enfrentamos a un gran desafío, muchos de los componentes químicos utilizados para la limpieza llegan a plantas de tratamiento, pero debido a su composición y alta reactividad son difíciles de eliminar por los microorganismos así que continúan su viaje hacia cuerpos acuíferos donde pueden acumularse en los animales y vegetales y posteriormente a través de la cadena alimentaria hasta llegar al hombre como es el caso bien documentado del mercurio acumulado en el atún.

No todo son malas noticias

Ante este panorama un tanto desalentador, existe un movimiento que trata de contrarrestar los daños a la salud y al ambiente por los productos de limpieza tóxicos. Se están posicionando cada día más los llamados productos de limpieza “ecológicos” que, en este momento ya algunos gobiernos promueven e incorporan en las instituciones públicas y alientan a la industria del ramo a producirlos y a la población a consumirlos. Las ventajas saltan a la vista, no son tan económicos como quisiéramos pero sí un poco más amigables con el ambiente³.

Urge pues llevar acciones contundentes en este sentido, debido a que estudios de mercado realizados por empresas interesadas en el tema muestran que hay una tendencia a utilizar cada día más de este tipo de productos de limpieza y no necesariamente los “ecológicos”, sobre todo en los llamados mercados “emergentes”⁴. Aquí interviene otro elemento que es la publicidad, donde lo que importa es vender, sin tomar en cuenta las consecuencias del impacto ambiental.

Una propuesta de nuestros alumnos de la asignatura de Ecología y Salud que participaron en el Segundo Encuentro ReUNAMos Acciones por el Agua, además de denunciar, fue invitar a los universitarios a elaborar sus propios productos de limpieza con sustancias poco tóxicas y de bajo costo, donde cada persona puede elegir el aroma de su predilección al adicionar aceites naturales. Se buscó y seleccionó información para diferentes rubros: limpiadores de uso general, enjuague bucal, dentífricos y blanqueadores para ropa. En este momento los alumnos están experimentando para seleccionar la fórmula idónea y así con el ejemplo comenzarán por su casa.

Recomendaciones a la comunidad

Utiliza la cantidad mínima de productos de limpieza, hay que tener en cuenta que si usamos grandes cantidades no es garantía de mayor limpieza y sí de mayor contaminación del aire, agua, suelo y la propia persona que los utiliza. Si utilizamos, por ejemplo, más detergente para trastos y ropa, tenemos que utilizar más cantidad de agua para eliminar los químicos de los utensilios y ropa, y por tanto, mayor contaminación de agua.

² Manual básico de residuos peligrosos en el hogar.

Consultado el 7-04-2014 en: http://www.organi-k.org.mx/Manuales/Residuos_Peligrosos.pdf

³ Quintanar Ordoñez, S. Sustancias químicas de uso cotidiano las cuales son tóxicas y dañan el medio ambiente. Consultada el 7-04-2014 en: <http://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa3/n1/m13.html>

⁴ Informe Ejecutivo de Noticias. Mercados en Crecimiento Alrededor del Mundo: Productos para el Hogar. AC Nielsen Global Services. Julio de 2006

Consultado el 7-04-2014 en: <http://cl.nielsen.com/reports/documents/MCAMPRODPARAELHOGAR06-LETTER.pdf>



Mtra. Sofía Elena Pérez Zumano

En todo el mundo octubre es el mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, con el fin de aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos. Sin embargo, los datos que se comentan a continuación permiten reflexionar que todos los días con nuestras acciones por mínimas que sean podemos contribuir a reducir la incidencia, prevalencia y mortalidad del cáncer de mama (CaMa).

Desde el 2006 en nuestro país el CaMa es la primera causa de mortalidad por neoplasias malignas en mujeres mayores de 25 años, con mayor incidencia en menores de 55 años, más del 90% de los casos son diagnosticados en estadios avanzados. Cada día mueren 12 mujeres y 8 de cada 10 no tiene antecedentes hereditarios. Cuando el diagnóstico es en estadio I las mujeres tienen un 98% de sobrevida y mayores probabilidades de mantenerse libres de la enfermedad.

Lo anterior es resultado de un sin número de barreras sociales, culturales, económicas, geográficas y de los servicios de salud, que retrasan la detección, el diagnóstico y el tratamiento oportuno de las mujeres con cáncer de mama.¹

En la prevención hay que aprovechar cualquier contacto que se tiene con las mujeres para que desde la infancia se les enseñe acerca de los factores de riesgo para CaMa, los principales como el género -ser mujer- y la edad -más de 40 años-, los reproductivos: no tener hijos, 1er. embarazo después de los 30 años, vida menstrual de más de

40 años, uso de terapia hormonal de reemplazo, patología benigna de la mama; antecedentes familiares de CaMa y la obesidad.

¹ Nigenda-López G, González-Robledo LM, Caballero M, Zarco-Mera A, González-Robledo MC. Proceso social del cáncer de mama en México. Perspectiva de mujeres diagnosticadas, sus parejas y los prestadores de servicios de salud. Cáncer de Mama. Tómatelo a Pecho. Informe Preliminar, 2009. Consultado el 18 de octubre en: <http://www.tomateloapecho.org.mx/Archivos%20web%20TAP/Proceso%20social%20del%20cancer%20de%20mama.pdf>

CADA MES DEL AÑO SENSIBILÍZATE ACERCA DEL CÁNCER DE MAMA

Algunos de estos factores son modificables con estilos de vida saludables como el peso adecuado y el ejercicio.²

Para la detección oportuna existe evidencia del no cumplimiento de los métodos específicos; muchas mujeres no saben cómo realizarse la autoexploración, ni acuden anualmente para revisión clínica de las mamas o posponen sus mastografías, por falta de información y de acceso a los servicios de salud, por barreras culturales y de género como el dar mayor importancia al cuidado de otros que al de sí misma, que se suman a las barreras institucionales que retrasan la atención oportuna.³

Cuando la mujer enfrenta el diagnóstico y tratamientos del CaMa, carece de información sobre efectos colaterales de los tratamientos, y sobre el autocuidado que puede prodigarse para aliviar los síntomas o prevenir complicaciones como el linfedema. Algunas mujeres además del duelo de la pérdida de la salud, del seno y de su autoimagen sufren el abandono de la pareja y la falta de apoyo de otros miembros de la familia que coexiste con la sombra de la recidiva del cáncer, generándole diversos grados de ansiedad y depresión que deterioran su calidad de vida.

En este contexto, Enfermería puede trabajar desde diferentes vertientes tanto uni como interdisciplinariamente para contribuir en la promoción de la salud de las mujeres de manera integral y específicamente en lo relativo a CaMa. Para la prevención y diagnóstico oportuno participar en campañas educativas en escuelas de educación básica, media y superior para sensibilizar a hombres y mujeres de la importancia del CaMa como problema de salud pública, sobre la importancia de la detección oportuna y la importancia de un estilo de vida saludable.

También identificar a las mujeres más vulnerables de desarrollar CaMa y trabajar con ellas factores de riesgo modificables que contribuyan en el empoderamiento del cuidado de su salud como un valor primordial.

En el tratamiento y rehabilitación, quiero enfatizar el papel de los grupos de apoyo para las mujeres ya que la vivencia del CaMa es un proceso complejo con avances y retrocesos, la frase “solo por hoy” implica un trabajo continuo, en el día a día, donde el personal de salud es la “mano” que sostiene a la mujer, cuando se necesita continuar el camino del bienestar o de irse con dignidad.

Finalmente en los años de experiencia acumulada en este terrero quiero enfatizar 2 ejes claves: el poder de la información veraz, oportuna y sistemática en la toma de decisiones y el trabajo en equipo en la lucha contra el CaMa. ■■■

² Secretaría de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2002, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama. Fecha de acceso 20 octubre. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/041ssa202.html>

³ Agudelo-Botero M. Prácticas y discursos de médicos frente a la detección del cáncer de mama en zonas marginales del Distrito Federal. [Tesis de doctorado en estudios de población]. El Colegio de México. Centro de estudios demográficos, urbanos y ambientales. México 2012.

Día mundial del Suicidio

Mtra. Monserrat Gamboa Méndez

El 10 de septiembre ha sido estipulado como el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Es por ello que en este día se promueve en todo el mundo compromisos, acciones y medidas prácticas para la prevención del suicidio. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el año 2012 habría un promedio de casi 3,000 personas que ponen fin a su vida y al menos 20 personas intentan suicidarse por cada una que lo consigue.

En este contexto la OMS señala que cada año se suicidan aproximadamente un millón de personas y que en los últimos 45 años las tasas de suicidio han aumentado en un 60% en todo el mundo, siendo precisamente el suicidio una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países, y la segunda causa en el grupo de 10 a 24 años (estas cifras no incluyen las tentativas de suicidio, las cuales son hasta 20 veces más frecuentes que los casos de suicidio consumado). Cabe decir que para el año 2020 el suicidio representará el 2.4% en los países con economías de mercado y en los de antaño países llamados socialistas.

Desafortunadamente, las tasas entre los jóvenes han ido en aumento hasta el punto de que ahora estos son el grupo de mayor riesgo en un tercio de los países a nivel mundial.

El asunto del suicidio es un problema complejo y multifactorial en el que intervienen factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales e incluso ambientales. En cuanto a algunas de las estrategias para su prevención, la OMS señala que los datos disponibles demuestran de manera decisiva que la prevención y el tratamiento adecuados de enfermedades como la depresión y/o el abuso del alcohol u otras drogas pueden reducir las tasas de suicidio, así como el contacto de seguimiento con quienes han intentado suicidarse.

En el caso del suicidio, los factores de riesgo en general no son tan diferentes al de otras enfermedades mentales a saber: problemas familiares, violencia familiar, pobreza, aislamiento, soledad, rechazo de los padres, falta de trabajo o pareja, angustia extrema, aislamiento social o duelos no resueltos, por mencionar algunos. No obstante, los tabúes que todavía existen en torno al problema del suicidio impiden atenderlo de una manera más abierta y con estrategias sensibles que permitan generar una consciencia sobre el mismo.

Y retomando el punto de la prevención la OMS señala que no se pueden prevenir todos los suicidios, pero sí la mayoría de éstos, siendo la estrategia general para ello: reducir el acceso a los medios para suicidarse (pesticidas, medicamentos, armas de fuego, etc.); otorgar un tratamiento integral a las personas con trastornos mentales -y en particular a quienes padecen depresión, alcoholismo o esquizofrenia-; fomentar un tratamiento responsable sobre el tema a través de los diversos medios de comunicación y desde luego formar a los profesionales de la atención primaria a la salud. Hay que resaltar que sólo un escaso número de suicidios se producen sin aviso, dado que la mayoría de los suicidas pueden dar avisos evidentes de lo que son sus intenciones, razón por la cual deben considerarse en serio las amenazas de autolesión y tener en cuenta que la mayoría de las personas que intentan suicidarse son ambivalentes y no buscan exclusivamente la muerte.

Finalmente, la OMS apunta que muchos suicidios se producen en una fase de mejoría cuando la persona tiene la energía y la voluntad para convertir sus pensamientos desesperados en una acción destructiva -de aquí la importancia de atender la conducta impulsiva a través de un tratamiento psiquiátrico y psicoterapéutico-.

Puede concluirse que la prevención del suicidio requiere la intervención de distintos ámbitos del sector salud para atender este problema con base en un enfoque integral y multisectorial con la participación tanto del sector de la salud como de otros sectores, como por ejemplo el educativo, el laboral, la religión, el derecho, la política y desde luego los medios de comunicación. Y en cuanto a las acciones, éstas tendrán que partir de los factores protectores de la salud mental, entre los que se encuentran recibir una atención médica generalizada y de apoyo psicológico, la convivencia y apoyo familiar, promover estilos de vida saludables y sobre todo, promover acciones psicoeducativas para que las personas reencuentren un sentido de vida así como el auto-reconocimiento de sus capacidades para enfrentar la vida. ■■■

REFERENCIAS

- <http://www.who.int/features/qa/24/es/>
- http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/

Una reflexión sobre los aportes de la Gestalt (Filosofía y Psicoterapia) al tratamiento de los trastornos mentales

Mtra. María Concepción Valdés Parra

“La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos” (Mora-Ríos, 19, 2012). Así, hablando de estados mentales, cuando se alteran estos factores el Ser humano pasa a un momento de enfermedad mental que trastorna su comportamiento y personalidad, causando sufrimiento y desajuste social.

Para quienes no tienen ningún trastorno de la personalidad, los rasgos de ésta son patrones de pensamiento, reacción y comportamiento que permanecen relativamente constantes y estables a lo largo del tiempo. Las personas que sí presentan alguno, exhiben comportamientos de pensamiento y reacción más rígidos, así como señales de inadaptación que suelen perturbar su vida personal, profesional y social.

Uno de cada cinco individuos presenta al menos un trastorno mental en un momento de su vida, menciona Medina-Mora (2003), en los resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México cuyos datos base forman parte de la Iniciativa 2000 de la Organización Mundial de la Salud.

También menciona que los trastornos de ansiedad son los más prevalentes y crónicos, los más comunes la fobia específica, la dependencia al alcohol y la fobia social y para los trastornos de la vida adulta, los trastornos de ansiedad se reportaron con edades de inicio más tempranas, entre otros hallazgos.

En relación a la atención que reciben estos padecimientos la encuesta reflejó que recibieron atención sólo uno de cada diez sujetos con un trastorno mental, sólo uno de cada cinco con dos o más trastornos mentales y sólo uno de cada diez con tres o más trastornos.

En virtud de lo anterior se destaca la importancia de incrementar los esfuerzos por atender estos padecimientos. Una alternativa es la Psicoterapia y su Filosofía de la Gestalt, que posee una metodología de intervención para hacer frente a estos trastornos mentales y que proveen al Ser humano de herramientas que ayudan a mejorar su calidad de vida.

En la dinámica de vida del Ser humano, tanto en la normalidad como en la enfermedad, se despliega una gran cantidad de energía, para estudiarla con mayor precisión y objetividad la Gestalt a través de H. Salama (2006) propone un esquema didáctico que ayuda en la identificación del flujo de dicha energía, denominado Ciclo de la experiencia de Salama.

Enfermedad y normalidad pueden identificarse en este Ciclo de la experiencia, como ejemplo, identificaremos la energía de una persona que sufre trastornos de la ansiedad. Según el DSM IV, existen 11 trastornos diferentes de la angustia, para este ensayo no los definiremos todos, bastará con considerar los síntomas que sistemáticamente aparece en ellos: ansiedad, miedo y fobia.

La persona con algún trastorno específico de la ansiedad, experimenta miedo, que puede ser explicado por eventos previos reales o no, sin embargo, en ambos casos experimenta que está ante un peligro inminente, sin embargo no es real, está en su fantasía; otra característica sistemática de estos trastornos es que, en diferente nivel, el miedo los paraliza e interfiere con las actividades de su vida cotidiana.

Lo que se observa y se explica a través del Ciclo de la experiencia es que existe una permanencia en la zona de la fantasía y un freno para la acción; la consecuencia es que viven incompletos e insatisfechos, arraigados a sus miedos, que si bien están en el presente no se justifican ya que solo en su imaginación existe; así que dejan de vivir su presente porque se angustian de lo que pasó y de lo que puede pasar, manejándose en un pasado que no está y en un futuro que no conocen y en consecuencia viven con miedo en el presente, un miedo que los paraliza en mayor o menor medida, y que de cualquier forma les impide vivir su presente plenamente, les impide estar en “el aquí y el ahora” en armonía consigo mismo, con el otro y con su medio ambiente. También les impide mejorar su calidad de vida y la de sus semejantes, sin aceptar su temporalidad. La psicoterapia Gestalt ofrece una metodología para favorecer el contacto y derribar los obstáculos que imposibilitan el cierre del Ciclo de la experiencia y alcanzar un contacto pleno con sus circunstancias de vida. ■■■



Gana Alumna de la ENEO Tercer lugar en el interfacultades de Taekwondo

La alumna de primer semestre de la ENEO, Lucero Jaimez Ochoa, participó este 25 de octubre en el Torneo Interfacultades de Taekwondo en donde obtuvo el tercer lugar. Al respecto la estudiante de la Licenciatura en Enfermería de nuestra Escuela manifestó lo siguiente: "Participar en el torneo de Taekwondo de los Juegos Universitarios 2014 me brindó una gran experiencia pues como es bien sabido la profesión de Enfermería requiere de disciplina, constancia, esfuerzo y sacrificio, características que fomenta el Taekwondo. como estudiante y deportista invito a la comunidad estudiantil a aminarsse a practicar alguna actividad deportiva para mantenernos sanos física y emocionalmente...Agradezco enormemente a todas las personas que me apoyaron durante este proceso; a mi familia, amigos y profesores" ■■■



honestidad

Saber que puedes
confiar en mí



www.valor.unam.mx

Valor
UNAM



LA RED ACADÉMICA Y DE INVESTIGACIÓN EN SALUD FAMILIAR Y ENFERMERÍA

INVITA AL

SEMINARIO SALUD FAMILIAR Y ENFERMERÍA: HACIA LA COBERTURA UNIVERSAL DE SERVICIOS

QUE TENDRÁ LUGAR LOS DÍAS

12, 13 y 14 de NOVIEMBRE 2014

EN EL AULA MAGNA

"SUSANA SALAS SEGURA"

DE LA ENEO



ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA



GACETA ACONTECER ACADÉMICO ENEEO-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
margarita_lopez_diaz@hotmail.com

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 extensión académica y divulgación.
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.

