

# Ecología y Salud en la ENEO



unam  
donde se construye el  
futuro



## EDITORIAL

## NOTIENEO

- 2 Emotiva ceremonia del Paso de la Luz de enfermería nivel técnico SUAYED
- 3 La ENEO está mejor integrada a la UNAM y a las instituciones del Sector Salud
- 4 Participa la ENEO en la FILPM
- 5 Entrevista con el Lic. Martín Lemus González
- 6 Reconocen a alumna de la ENEO con el Premio al Servicio Social  
Gustavo Baz Prada

## 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

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. 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. 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](mailto:acontecer_academico@live.com.mx)

Los contenidos de la revista son responsabilidad exclusiva del autor.

ISSN 1870-4174

## 8 PORTADA



## Ecología y Salud en la ENEO

## EDUCACIÓN Y DOCENCIA

- 12 La Maestría en Enfermería de la UNAM en la Unidad de Posgrado
- 12 Primer examen de grado del Programa de Maestría en Enfermería en la Unidad de Posgrado
- 13 Etapa formativa de la enfermería pediátrica
- 14 Escenarios de práctica clínica pediátrica en la ENEO
- 14 Compresiones Inmediatas Efectivas (CIE)

## LOS ESTUDIANTES DICEN...

- 16 Experiencias en el Primer Concurso Reunamos Acciones por el Agua
- 17 Más Allá del concurso, ReUNÁMonos

## VIDA, SALUD Y PLANETA

- 18 La RCP y la Familia
- 19 El desayuno mejora tu desempeño
- 21 Combina alumna de la ENEO deporte y academia de manera exitosa

# Editorial

**E**n este número de Acontecer Académico queremos resaltar diversos eventos que marcan el rumbo que va tomando nuestra Escuela en diversos ámbitos. Como ejemplo está la ceremonia del Paso de la Luz a nivel técnico del SUAyED y la participación de la ENEO en la Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería 2013.

Así mismo, continuamos con nuestras entrevistas de semblanza y ahora toca el turno al Lic. Martín Lemus González, Coordinador de la Biblioteca “Graciela Arroyo de Cordeiro”. También hacemos mención de la alumna que obtuvo el Premio Gustavo Baz Prada de Servicio Social, así como de la estudiante que combina exitosamente el deporte con la academia y quien es parte del equipo representativo de handball de la UNAM.

Artículos referentes a la importancia del RCP y de Enfermería Pediátrica, forman parte también de los contenidos de este número, así como intereses actividades de la División de Estudios de Posgrado de la ENEO que está instalada ya de manera formal en la Unidad de Posgrado de la UNAM en Ciudad Universitaria.

Parte esencial de este ejemplar es la mención del Segundo Informe de Actividades de la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, quien destacó la integración que va reforzando la ENEO con diversas instituciones educativas y del Sector Salud. Nuestro artículo de portada y un par de crónicas hacen referencia a la importancia que da la ENEO en temas ecológicos como la Semana de Ecología y Salud 2013 y el concurso ReUNAMos Agua que se llevó a cabo en la UNAM.

Queremos hacer mención también que precisamente atendiendo esa cultura ecológica informamos que Acontecer Académico concluye con su ciclo impreso. Y en este periodo que termina queremos agradecer a todas y cada una de las personas que hicieron posible que esta publicación contará con este soporte, ya que sin su valiosa colaboración no hubiera sido posible posicionarnos como el órgano informativo oficial de la ENEO. Sin embargo, y como todo fin que permite tener un inicio, en aras de que la ENEO se mantenga a la vanguardia con los cambios tecnológicos iniciaremos con la publicación exclusiva en línea de Acontecer Académico con la intención de ubicarla como el órgano oficial de divulgación de la ENEO. La periodicidad seguirá siendo bimestral y se incluirán en nuestras acostumbradas secciones artículos de divulgación que nuestros lectores amablemente nos envían para publicar en cada número.

Cabe destacar que Acontecer Académico y el Boletín electrónico mensual se complementarán en sus contenidos para que la ENEO pueda dar cuenta a través de diversos géneros periodísticos de sus acciones académicas, culturales, deportivas y sociales.

Los invitamos a continuar con nosotros en esta nueva etapa y estar pendientes de la publicación en línea de estos medios informativos ya sea a través de la página web de la Escuela, por correo electrónico o en nuestras cuentas oficiales de Twitter y Facebook. ¡Gracias y seguiremos compartiendo! ■■■



# Luz de enfermería nivel técnico SUAYED

\*Mtra. Rocío del Carmen Guillén Velasco

**E**n 1976 inició en el Sistema Universidad Abierta (hoy SUAYED) el programa de profesionalización de auxiliares de enfermería para obtener título y cédula profesional de enfermeras generales. Treinta y siete años después, el 28 de febrero del 2013 culmina formalmente este programa con la Ceremonia del Paso de la Luz del último grupo académico.

Quienes participamos con las estudiantes en las diversas asignaturas, tenemos muchas anécdotas que contar, pasamos momentos muy agradables y muy pocos donde nos tocó vivir situaciones difíciles, ya sean de carácter personal, profesional o académico; disfrutamos sus logros y les acompañamos en sus fracasos. Muchas estudiantes lograron cubrir las 25 asignaturas en los tres años que duraba el programa. Venían a la ENEO una vez por semana y los otros cuatro días, asistían a las prácticas clínicas en diversos hospitales del área metropolitana. También muchas de ellas siguieron cultivando el bello arte de la Enfermería a través de su formación en la Licenciatura.



Este grupo marca el final de toda una época en el SUAYED, nos dejó en su mensaje de despedida el dulce sabor de la misión cumplida y esperamos que las estudiantes lleven en su corazón las palabras dichas por la Mtra. Sofía Elena Pérez Zumano durante la ceremonia del Paso de la Luz, quien hizo presente en el Auditorio "Marina Guzmán Vanmeeter" un breve recuerdo de la mujer que marcó el sendero de la enfermería profesional: Florencia Nightingale, "La Dama de la Lámpara".

De esta manera se ha distinguido a la enfermera con el símbolo de una lámpara, teniendo un gran significado y emotivo simbolismo de identidad profesional. La lámpara se convierte en un emblema que representa la luz que iluminó el despertar de la enfermería. Es por Florencia y las enfermeras que le continúan, que se lleva a cabo la ceremonia del Paso de la Luz, como símbolo de la ciencia y el arte al servicio de la humanidad y, en sí misma, significa los valores profesionales que humanizan sus acciones, forman la conciencia ética del profesional de la enfermería, que le permite reconocerse como parte sustantiva del equipo de salud.

Hoy seguimos reconociendo en Florence Nightingale, a un icono de la Enfermería profesional y asociamos el cuidar con la lámpara como símbolo de luz, claridad, conocimiento, de perspectiva del futuro y esperanza.

Les deseo a esta última generación de enfermeras generales, mucho éxito y que su lámpara de enfermería nunca se les apague. ■■■



\*Secretaria Académica del SUAYED



## La ENEO está mejor integrada a la UNAM y a las instituciones del Sector Salud

*Presenta la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi su Segundo Informe de labores.*

**A**l rendir su segundo informe de labores al frente de la Dirección de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi destacó que los logros alcanzados en esta etapa de su gestión permiten identificar también los proyectos y acciones que es necesario fortalecer para mejorar la calidad en la formación de los alumnos que integran la comunidad de la ENEO.

Hoy en día, la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) está mejor integrada a la UNAM y a las instituciones del sector salud, al posicionarse como una instancia con un papel estratégico en el desarrollo de los recursos humanos necesarios para atender los requerimientos de la sociedad mexicana en la materia, destacó la titular de la entidad, “En cada sitio, año y periodo damos pasos fuertes en diversas vertientes con el objetivo de posicionar la disciplina, las carreras y las especialidades aquí ofrecidas”, añadió.

En lo que se refiere a los datos de su informe, el cual dijo está disponible en su versión extensa en la página web de la Escuela para ser consultado por todos aquellos que deseen hacerlo. Cabe destacar, entre otros diversos avances presentados, un Convenio de colaboración con la Universidad Nacional de Trujillo, Perú, para que 17 académicos se incorporen a los programas de doctorado en Enfermería (15) y en Salud Pública (dos) impartidos por esta Institución.

Para fortalecer la formación académica se creó la Coordinación de Servicio Social y Titulación, y se instituyó de nueva cuenta el Sistema de Tutores para el Servicio Social y de Diversas Opciones de Titulación, subrayó. Adicionalmente, enfatizó, este año fue inaugurada la Unidad Académica de la ENEO en las instalaciones del Hospital General de México. La obra consta de una sala de trabajo académico y seis aulas, que beneficiaron inicialmente a más de 200 alumnos de pregrado y posgrado.

En materia de publicaciones, como resultado de proyectos de investigación se generaron memorias, artículos nacionales e internacionales en revistas indexadas, textos de divulgación, libros, capítulos en diversos ejemplares y guías clínicas, que en total ascienden a 35. Igualmente, hubo un incremento en publicaciones nacionales en revistas indexadas y dos internacionales de esa índole; asimismo, se concluyeron 10 proyectos de investigación y sus productos fueron artículos, libros o capítulos recogidos en un ejemplar.



A su vez, a través de Educación Continua se ofrecieron 14 diplomados de opción a titulación y tres seminarios sobre este proceso a los que asistieron 346 alumnos y, en septiembre, el Programa de Servicio de Enfermería Universitaria en el Hogar se presentó como proyecto de negocio a la Incubadora de Empresas de Alta Tecnología Innova UNAM; fue aceptado, por lo que pasará de ser una idea a una empresa formalmente constituida.

La titular de la dependencia, resaltó que los resultados que presentó no habrían sido posibles sin la colaboración del personal académico y administrativo, de los representantes de las academias, los miembros del H. Consejo Técnico, de los funcionarios y “de nuestros estudiantes, que son el motivo y la causa principal de nuestra responsabilidad universitaria” ■■■



## Participa la ENEO en la FILPM



Con el objetivo de obtener presencia en el ámbito editorial y difundir actividades académicas de docentes de la Escuela, la ENEO participó este año en las Jornadas Culturales de la XXXIV Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería que se llevó a cabo del 20 de febrero al 4 de marzo y que recibió a un total de 154 mil 725 visitantes.

En el marco del Palacio de Minería, (monumento del siglo XVIII ubicado en el Centro Histórico de la Ciudad de México), la Escuela incursionó en este evento con la presentación de un libro y tres conferencias

El evento inaugural de la ENEO fue la presentación del libro “Educación y Salud en los migrantes, México-Estados Unidos” del Dr. Guillermo Campos y Covarrubias, el cual contó con la presencia de la Dra. Rosario Silva Arciniiega, del Dr. José Sámano Castillo, del Dr. Javier Carreón Guillén y de la Mtra. Angélica Saucedo Quiñonez, que se llevó a cabo el 21 de febrero en el Auditorio Siete del recinto sede. En esta presentación se pudo detallar como El fenómeno de la migración es analizado desde las ciencias médicas y se detiene en el campo de la enfermería para ser observado desde diferentes perspectivas, teóricas y metodológicas, en que se advierte el éxodo de profesionales de la enfermería hacia los Estados Unidos.

El 25 de febrero la Conferencia titulada “La práctica de enfermería en la salud mental comunitaria”, fue impartida por alumnas de la especialidad de Práctica de Enfermería Comunitaria la ENEO. De este modo Guadalupe Adriana Lara Ramos, Violeta Chávez Alejo y Laura Yadiria Madrid Rodríguez, coordinadas por la Mtra. María del Carmen Hernández Guillén, presentaron sus perspectivas sobre este tema enfocándose en las funciones de proporcionar cuidado de salud en la comunidad, así como también identificar necesidades para desarrollar programas de promoción y educación para la salud en diferentes ámbitos.

“Violencia en el noviazgo” fue el título de la conferencia que impartió la Mtra. Monserrat Gamboa Méndez el 28 de febrero en la cual hizo hincapié en que es difícil aceptar que se vive en una relación violenta porque es igual a todas las demás adicciones, como el alcoholismo y la drogadicción. Y concluyó diciendo que: “Lo más importante es aceptar que todos somos diferentes, sin embargo todos necesitamos de la valoración, el respeto y poner límites.

La participación de la ENEO en esta edición de la FILPM concluyó el 4 de marzo con la conferencia titulada “Educación sexual para todos-as” que impartió la Lic. Azury Aparicio Aguilar y la Lic. Natalia Anaya. En este evento las ponentes desarrollaron una serie de temas en busca de fortalecer las capacidades personales para asumir una sexualidad responsable que contribuya a la promoción de la salud integral.

De esta forma la ENEO participó activamente en esta edición de la FILPM contribuyendo a que las jornadas culturales se mantengan como pieza fundamental de este evento. Cabe señalar que la próxima edición de la Feria será del 19 de febrero al 3 de marzo de 2014, en donde la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia buscará estar presente y hacer que su intervención se convierta en una buena costumbre. ■■■



## Entrevista con el Lic. Martín Lemus González

Con una postura relajada y siempre con la mirada atenta hacia el pasillo principal de la Biblioteca “Graciela Arroyo de Cordero”; con trato cálido y una sonrisa, en esta ocasión conversamos con el Lic. Martín Lemus González, Jefe de esta área de la ENEO. En su actividad diaria, Martín tiene como importante objetivo que el servicio a los usuarios de la Biblioteca sea eficaz y eficiente; también procura resolver los problemas y eventualidades que en lo cotidiano se presentan en el grupo de colaboradores, siempre con un énfasis en la importancia del trabajo en equipo. Y si bien es cierto que como él dice: “siempre hay unos días mejores que otros”, a la luz de esto piensa que lo mejor es vivir el aquí y el ahora.

¿Y cómo se describe él como persona?, pues él nos plantea que como alguien tranquilo que busca siempre la conciliación con las situaciones y personas. Él dice: “no se puede complacer a todos, pero trato de entender y de hacer conciencia de que ante todo, lo más importante es la Escuela y nuestros alumnos”.

El Licenciado Lemus tiene 27 años de antigüedad en la UNAM y 25 en la ENEO. Siendo estudiante de la licenciatura en Matemáticas Aplicadas en la entonces Escuela Nacional de Estudios Superiores Acatlán, se le presentó la oportunidad de realizar un curso de bibliotecario en la Preparatoria 5, de la cual egresó, y en donde también colaboraba su mamá, y después de aprobarlo participó en la adjudicación de una plaza en la FES Cuautitlán, la cual ganó. Fue aquí donde encontró un gran interés y entusiasmo en relación al trabajo de una biblioteca, así como el gusto por el cuidado y tratamiento de los libros, dando lugar a que en lo sucesivo se dedicara por completo a esta actividad.

A lo largo de su estancia en la ENEO, una de las anécdotas que recuerda con emoción, es que hace unos años por una afección cardiovascular tuvo que estar internado en el Hospital “20 de Noviembre” del ISSSTE para ser operado. Por un problema en el área del quirófano su estancia se prolongó dieciocho días más de lo que se había programado. Esta espera coincidió con las fiestas decembrinas y fue una muy grata sorpresa cuando en

esos días, enfermeras y enfermeros egresados de la ENEO que lo habían conocido cuando eran estudiantes y lo recordaban, alrededor suyo le acompañaron. Fue una experiencia que siempre tendrá presente.

En cuanto a su vida personal, para Martín es fundamental su familia. A la fecha, con sus padres, Blanca su esposa, y sus hijos Ana Laura de 18 años y Eduardo de 12, cuando menos dos veces a la semana comen todos juntos y al ser la música (de todo tipo de música: desde Agustín Lara pasando por la música clásica, disco, etc.) celebran como si fuera un cumpleaños o una fiesta. La música para Martín es sumamente importante en su vida como compañía, como contención y como arte. En su juventud, con aquellos “discos de 45 y long play”, fue un experto en mezclas y DJ en fiestas ochenteras. Además de toda su experiencia de vida, la ENEO ha permitido al Licenciado Martín tener bienestar, en el amplio sentido de la palabra, así como satisfactores para contender con la vida.

Enseguida, con base en el cuestionario del periodista francés Bernard Pivot, presentamos las respuestas breves para conocer un poco más de Martín Lemus:

¿Cuál es su palabra favorita?

Responsabilidad

¿Cuál es la palabra que menos le gusta?

Violencia

¿Qué es lo que más le causa placer? (creativamente, espiritualmente o emocionalmente)

La música

¿Qué es lo que más le desagrada? (creativamente, espiritualmente o emocionalmente)

El maltrato a los demás

¿Cuál es el sonido que más le gusta?

El sonido de un piano

¿Cuál es el sonido que menos le gusta?

El sonido de una sirena o alarma

Aparte de su profesión actual, ¿qué otra profesión le hubiera gustado ejercer?

Ser concertista de piano

¿Qué profesión nunca ejercería?

Trabajar en la milicia

Si el cielo existe y se encontrara a Dios en la puerta, ¿qué le gustaría que le dijera al llegar?

Bienvenido con tus seres queridos



## Reconocen a alumna de la ENEO con el Premio al Servicio Social Gustavo Baz Prada

La práctica del servicio social inició en 1936, en lo que fue la Escuela Nacional de Medicina, con un personaje de la historia de México, Gustavo Baz Prada, director de esa instancia, quien organizó la primera experiencia, y desde entonces para todas las profesiones se presenta como una posibilidad de servir a la colectividad.

Ariana Castro Hernández, egresada de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO fue una de los 195 alumnos ganadores del Premio al Servicio Social Doctor Gustavo Baz Prada, quienes con su labor beneficiaron a la comunidad y, al mismo tiempo, lograron metas profesionales y personales.

Ariana Castro realizó su servicio social en la comunidad de Atlahuilco ubicada en el estado de Veracruz como parte del programa de Visión Mundial México según practica ella misma, actividad que no sólo le sirvió para reforzar los conocimientos adquiridos durante su preparación académica, sino que fue de gran aprendizaje en su vida personal.

Durante su estancia de un año en esta comunidad que se caracteriza por su alto nivel de pobreza y en donde su población habla básicamente el dialecto náhuatl, Ariana realizó actividades de supervisión de estados nutricionales, apoyo psicomotriz, educación para la salud y labores relacionadas con su equipo de trabajo.

En cuanto a la experiencia profesional destaca la oportunidad de brindar su apoyo en comunidades en donde la gente realmente necesita atención y cuidado en relación a su salud, porque "...no se trata solo de estar en un hospital en donde la misma actividad te limita mucho... en estas comunidades tienes más libertad de decisión". ■■■





# Semana de Ecología y Salud 2013

Prof. Víctor Valverde Molina



La semana del 19 al 22 de marzo estuvo llena de colorido y movimiento estudiantil, los alumnos de nuestra escuela, plasmaron sus sentimientos, ideas y manera de encarar los retos que nos depara este mundo tan convulso.

Tuvimos como fondo y directriz de esta semana, la conmemoración del año internacional del agua que se festeja a nivel mundial el día 22 de marzo. Por tal motivo, la exposición de carteles tuvo como tema central el cuidado y buen manejo de este recurso que, hoy día incluso está creando fricciones entre naciones, y algunos aventuran que nos llevará a conflictos económicos y políticos como los que estamos viviendo por el control del petróleo por las economías consumistas.

Como ya es tradición, los alumnos reusaron recipientes de PET para agua, y cultivaron en ellos plantas bien estudiadas por sus propiedades culinarias y medicinales. También promovieron entre la comunidad el rescate de nuestras tradiciones y conocimientos ancestrales. En este sentido, se desarrolló un taller de germinados con la finalidad de crear conciencia entre los participantes del potencial que encierran las semillas germinadas como fuente de vitaminas, proteínas, minerales y fibra, reconociendo los beneficios que aportan a nuestra ya tan deteriorada alimentación carente de elementos "vivos", pues consumimos productos enriquecidos con conservadores, colorantes y desvitalizados debido a su procesamiento industrial. De tal suerte que, se combinaron sabores, colores, olores y alimentos nutritivos en guisos poco comunes a nuestro paladar.

Dentro de la celebración del año internacional del agua, nuestras autoridades, reconocieron los esfuerzos de estudiantes del primer semestre de la Licenciatura en Enfermería, por su participación en el concurso y proyecto PUMAGUA. Elogiaron sus proyectos en el aprovechamiento y cuidado del preciado líquido así como la proyección de la ENEO en otros foros, propiciando el intercambio inter y multidisciplinario entre los jóvenes universitarios.

Tuvimos conferencistas de alto nivel que compartieron su conocimiento y experiencia en tópicos tan delicados como el manejo de los residuos y su transformación. Tal fue el caso del manejo adecuado de desechos orgánicos con una tecnología diseñada por científicos mexicanos y que, nos da la posibilidad de contribuir de manera directa en el manejo de nuestros desechos orgánicos, transformándolos en abono; sin malos olores, sin manejos engorrosos y dándonos una satisfacción personal de sumarnos al conjunto de individuos comprometidos con la sociedad y el planeta, menos discursos y más acciones.

La conferencia que definitivamente cimbró nuestra manera de percibir y ver la naturaleza fue “Cultura del espíritu de agua manifiesta”. La conferencista que nació en China, pero que hoy día es un ser universal, tuvo sus primeras experiencias con el “espíritu del agua” al viajar con su familia a nuestro continente, entrando nada más y nada menos que por el Río Amazonas. Donde recibió de su abuela las primeras enseñanzas de respeto al líquido más abundante de nuestro planeta, y que por ende, se encuentra en mayor cantidad en los cuerpos de los seres vivos que habitamos este planeta.

La “abuela”, transmitió los mensajes de la cultura milenaria china, respeto por la naturaleza, pero sobre todo por el agua, ya que es considerada como un ser vivo, capaz de transportar mensajes y de guardar información desde el origen de nuestro planeta como un ordenador. En este sentido se refirió a las investigaciones del científico japonés Masaru Emoto, referente a la información guardada y evidenciada en los cristales de hielo. La mayor sorpresa para la conferencista –relata- fue después de instalarse en Perú, donde al estudiar la cultura inca, se encontró con los mismos principios que los chinos manejaban en el pasado. Al viajar a México, para concretar sus estudios de posgrado, nuevamente se encuentra con el aprecio y respeto que tenían por el agua los aztecas, mayas, teotihuacanos, olmecas, entre otros. Cerró su conferencia con un video del parto bajo el agua auxiliado por un delfín, lo que levanto una lluvia de aplausos por parte del auditorio.



La jornada concluyó con dos conferencistas que nos platicaron de sus investigaciones referentes a la manera en que los individuos percibimos nuestra participación en el cuidado del medio ambiente. Todos sabemos y hablamos del tema, pero en realidad somos pocos los que realmente llevamos acciones proambientales. Se analizó como los medios de comunicación y en particular la mercadotecnia, mandan mensajes subliminales que entorpecen las acciones proambientales. Por tanto, se está estudiando la manera de enviar mensajes que contrarresten los anteriores y liberen la conciencia del público, sobre todo joven. En particular, se trabaja para evitar que los jóvenes crezcan con un espíritu derrotista y fatalista de que ya no hay nada por hacer. Ya que los gobiernos e instituciones han defraudado a la población, pero esto en lugar de deprimirnos, nos debe alertar para retomar el poder que tienen los individuos en conjunto, para tomar en sus manos su destino y modificar las condiciones actuales y futuras como se está haciendo en diferentes partes del mundo y en la misma UNAM. ■■■



# Semana de Ecología y Salud 2013



# Nueva sede del Posgrado en Enfermería de la UNAM

Mtra. Rosa María Ostiguín Meléndez

Hola a tod@s, les escribo desde este maravilloso espacio académico llamado Unidad de Posgrado, en donde el Programa de Maestría en Enfermería se encuentra ubicado desde el 28 de enero del 2013 en el edificio A, primer piso cubículo 9.

Encontrarse ubicado en la Unidad de Posgrado es altamente significativo en tanto que en este espacio coincidirán los 40 programas de posgrado de la UNAM con sus diversos planes de estudios. Sin duda esta convergencia espacial implicará encuentros profesionales y académicos que se traducirán en experiencias formativas altamente significativas para los maestrandos.

Por ahora lo que les puedo compartir es que es lo gratificante de observar personas caminar por la plaza central, ver hombres y mujeres de diversas razas, nacionalidades, lenguas y disciplinas, pero ninguno carente de la sonrisa matutina y la cordialidad universitaria.

Indudablemente después de 10 años de alojarnos como programa en la ENEO, la nostalgia acompaña, pero no cabe duda que la vida en el campus Universitario es una ventana al mundo que nuestros maestrandos sin duda disfrutarán en las estupendas aulas, salas y auditorios.

Les recuerdo que por ahora pueden comunicarse con nosotros al 56 23 02 22 ext. 80029, les esperamos pronto. ■■■



## Primer examen de grado del Programa de Maestría en Enfermería en la Unidad de Posgrado

El 8 de febrero se llevó a cabo el primer examen de grado en la Unidad de Posgrado. La hoy Mtra. Sandra Sonali Olvera Arreola sustentó su defensa de tesis titulada: “Adherencia terapéutica y funcionalidad familiar en personas con hipertensión arterial”.

El examen se llevó a cabo en el aula-auditorio H-209 obteniendo la aprobación del sínodo constituido por: la Mtra. Cristina Muggenburg (directora de tesis), Dra. Silvia Crespo K, Dra. Ana Ma. Lara B, la Mtra. Rosa A. Zarate G. y la Dra. Susana González V.

El examen se desarrolló de manera satisfactoria, claro que con el nerviosismo esperado por el evento que en sí mismo significa iniciar una nueva etapa profesional, pero con el acompañamiento de los integrantes del jurado que en todo momento celebraron el acontecimiento para el programa y las generaciones por venir.

Esperamos que en breve muchos más alumnos y sinodales, disfruten de la comodidad de estos auditorios para los exámenes de grado en este espacio académico propio del posgrado de la UNAM. ■■■

Mtra. Rosa María Ostiguín Meléndez

La Enfermería Pediátrica, la cual estudia una parte importante de la vida del ser humano que es la infancia, consta de un amplio marco conceptual, metodológico, ético humanista y científico. Día a día la Enfermería Pediátrica adquiere un amplio marco conceptual que la involucra a especializarse y perfeccionar su conocimiento en beneficio de la atención integral para los infantes. Incluye:

★ Marco conceptual que son las bases principales y necesarias para hacer el conocimiento propio y actuar con conciencia y razonamiento.

★ Marco metodológico que a partir del método científico nos permite planear el cuidado en base a una serie de etapas y el ejemplo principal es el PAE.

★ Marco ético ya que el equipo multidisciplinario conoce, promueve y garantiza los derechos fundamentales de los niños de la atención al paciente hospitalizado y los principios éticos que son códigos que promueven el amor, el respeto, la confidencialidad, la solidaridad, la paciencia, es decir promover el bienestar.

★ Marco científico: que fomenta el trabajo multidisciplinario pero que por el hecho de tratarse de un área de la salud con pacientes pediátricos requieren de profesionales capacitados, comprometidos, sensibles, creativos, comprensivos y con conocimientos.

★ Marco humanista en donde el trato digno y humano es fundamental más aún tratándose de personas dependientes, vulnerables y sensibles.



## Etapa formativa de la Enfermería Pediátrica

E.E.I Nancy Angélica Mendoza Caballero  
Mtra. E.P. Irma Valerde Molina  
LEO. E.P. Isabel Cristina Peralta Reyes

Dentro de la etapa formativa el propósito fundamental de aprendizaje es aproximar a los alumnos a escenarios casi reales con el fin principal de que adquieran:

- 1.- Juicio clínico
- 2.-Perfeccionamiento de habilidades en el ser hacer y estar en enfermería.
- 3.- Conocimiento científico.
- 4.- Análisis y profundización de los diferentes escenarios clínicos.
- 5.-Procuración de los cuidados específicos libres de riesgos.
- 6.- Para fomentar el compromiso, respeto y confidencialidad.
- 7.- Para promover la calidad y calidez.
- 8.- Fomentar la planeación en el cuidado.
- 9.-Para fundamentar el quehacer diario en los escenarios de práctica.
- 10.-Fomentar actividades protectoras.

Por esta razón se demuestran los procedimientos pediátricos a los alumnos y se les exige devuelvan el procedimiento para que cuando se enfrenten a una situación real tengan la habilidad y la confianza para desarrollarlo. ■■■



# Escenarios de **práctica clínica pediátrica** en la ENEO

Mtra. E.P.Irma Valverde Molina  
 E.E.P Alyra Rodríguez  
 LEO. E.P. Isabel Cristina peralta Reyes  
 LEO.E.El. Nancy Angélica Mendoza Caballero

**E**n el escenario de las prácticas clínicas de los estudiantes de la LEO específicamente los alumnos del 4° semestre dentro de la asignatura de Enfermería del Niño en la ENEO se cuenta con un laboratorio que favorece el desarrollo de las habilidades prácticas para la demostración y devolución de los procedimientos que realizará en la práctica clínica en las instituciones hospitalarias donde proporcionará cuidados al niño en las diferentes edades pediátricas.

Así, y para reforzar el conocimiento teórico obtenido en las aulas de clase y con el objetivo de incrementar las habilidades de las técnicas de cuidado la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia cuenta con el apoyo de laboratorios de enseñanza clínica pediátrica para poner en práctica diferentes procedimientos, así como plantear diferentes escenarios a los que el alumno se enfrentará durante su práctica clínica.

El Laboratorio de enfermería pediátrica cuenta con diferentes materiales, como maniqués, insumos hospitalarios, infraestructura hospitalaria como incubadoras, cunas de calor radiante, cunas, camas, que simulan las condiciones más parecidas a las de las instituciones así como materiales didácticos para el empleo de las diferentes prácticas.



Como apoyo importante para el aprendizaje autónomo de los alumnos se encuentra el docente, que tiene la habilidad y la experiencia en las diferentes técnicas hospitalarias, y que apoya al alumno para aclarar todas sus dudas.

Los alumnos tienen entonces los recursos necesarios para reforzar, incrementar y reafirmar sus conocimientos teóricos en el Laboratorio de enseñanza clínica. ■■■

## Compresiones Inmediatas Efectivas (CIE)

\*Lic. Felipe A. Hernández Jiménez



**U**na de las interrogantes que percibo de los asistentes a los cursos de RCP, que impartimos en toda la República, es cuando abarcamos la combinación de compresiones con ventilación de salvamento (RCP Básica), normalmente cuando los asistentes son profesionales de la Salud, tienen en mente la ventilación con el apoyo de un AMBU, pero sería importante reflexionar, si el paro cardíaco fuera en una área no hospitalaria como en tu casa, en el botiquín de primeros auxilios de la casa (de tu casa), ¿se cuenta con alguna mascarilla de RCP o un AMBU para brindar ventilación?, normalmente la respuesta a esta pregunta es negativa e incluso ni botiquín tenemos, pero si la persona que sufrió el paro fuera alguien muy cercano a usted, es seguro que no lo pensaría, daría compresiones con ventilación de boca a boca, o por lo menos eso se esperaría de un profesional de la Salud. Sin embargo la realidad solo se sabrá al momento en que se requiera, lo cual espero que no le pase, pero nadie esta exento.

En las recomendaciones del 2010 de la AHA (American Heart Association) y la British Heart Foundation, resalta, en la fundamentación científica, la alternativa que se tiene con el CIE cuando no se puede brindar la RCP convencional.

Cuando eres testigo de un paro cardíaco y no puedes, o no quieres brindar la ventilación de salvamento (boca a boca),

la sugerencia es el colocar las manos sobre el pecho del paciente, a la altura de las tetillas sobre el esternón de la víctima, y comprimir rítmicamente con una profundidad de 5 cm, y mantener estas compresiones hasta la llegada de los servicios de emergencia, claro, no se debe olvidar hacer responsable a una persona para que llame al 065 o 066 para solicitar una ambulancia.

Pues bien, la evidencia científica ha demostrado que al momento de presentarse un paro cardíaco en forma súbita, la víctima contará con oxígeno en su sangre, por lo tanto al brindar solamente las compresiones favorece hacer circular sangre oxigenada y así evitar la muerte de las células, principalmente las del cerebro.

Es por esta razón que tanto la AHA como la Fundación Británica del Corazón, recomiendan a la población civil, que no ha tomado algún curso de RCP, que si esta frente a una persona inconsciente adulta o niño y no percibe el pulso, no sea solo espectador al momento de ser testigos de un paro cardíaco, que participen aplicando la “RCP solo con Las Manos”, lo cual le brinda a la víctima, una oportunidad de sobrevivir con calidad de vida. <http://www.youtube.com/watch?v=L37q9337Hn0&sns=fb>

En este momento recuerdo muy bien el comentario que me hizo mi amigo EMT. Paramedic. Louis Gonzales, quien participa en el comité investigador de la AHA; “Al brindar el CIE cuentas con una circulación que transporta oxígeno, y sabemos que esto alcanza para 4 minutos de oxigenación adecuada, por lo que se reduce el tiempo de sufrimiento de las células, y si consideramos que una ambulancia de soporte avanzado llega en 8 minutos, es posible que solo sean 4 minutos de hipoxia, y el paciente tiene buenas posibilidades de sobrevivir, pero sobre todo brindarle una calidad de vida aceptable”.

Pero tenemos que regresar a nuestra realidad, en nuestro país una ambulancia tarda por los menos 15 minutos, y no todas son de soporte avanzado, por lo cual es sumamen-

te importante fomentar una mayor capacitación de RCP Convencional, tanto a los profesionales de la Salud, como al público en general. Hay que incluir el CIE como el primer paso ante un paro cardíaco presenciado, mientras acercan un botiquín con una mascarilla de RCP, e inmediatamente iniciar los ciclos de RCP que usted ya conoce.

### 30 Compresiones efectivas

2 Ventilaciones

5 Ciclos

2 Minutos

Entonces, el CIE si será de una gran ayuda y no solamente para la urgencia fuera del Hospital; imagine usted estar en su servicio médico, y súbitamente observa que un compañero presenta el signo de Levine (el puño cerrado en el pecho), cae al piso, usted grita pidiendo ayuda y que acerquen el carro de paro, al acercarse valora que presenta respiración agónica (gasping), y no le percibe el pulso carotideo, afortunadamente llega el carro de paro, y al buscar en el cajón del AMBU, encuentra una nota que dice “vale por un AMBU”, ¡claro!, mientras otro compañero sale corriendo en busca de un AMBU, usted puede iniciar con el CIE, lo cual será de ayuda mientras llega el equipo. Esto que podría parecer imposible, bien sabemos que desafortunadamente si puede suceder en algunos hospitales.

El cambio y la oportunidad que nos brinda el aplicar CIE, es el iniciar con compresiones efectivas, en lugar de ser solo espectadores.

Finalmente hay que reconocer que el CIE, si es una oportunidad de brindar ayuda adecuada y oportuna, pero debe ser relevada por la RCP convencional en un lapso no mayor a los 4 minutos. En nuestra población es necesario hacerles ver su importante participación como cadena de supervivencia ante un paro cardíaco, ya que el arribo de una ambulancia no es el mismo que en países como Estados Unidos e Inglaterra. ■■■

Todo comenzó cuando el profesor de Ecología nos dejó como tarea optativa buscar una forma de cuidar el agua dentro de la Escuela. El proyecto, se fortalece cuando el equipo inicia la búsqueda y una compañera encuentra información sobre bidones de fécula de maíz, idea que nos hizo empezar a investigar sobre un bidón, el cual nos ayudaría a reducir el PET que diariamente ocupamos al utilizar agua embotellada en este material.

Cuando empezó el proyecto de PUMAGUA, pensamos que era una tarea como todas las demás, y nunca imaginamos que sería para un concurso; al principio resultaba algo tedioso estar buscando información, analizarla y plasmarla, esto por un lado. Por el otro había algunos conflictos en cuestión de organización interna del grupo, de igual forma los tiempos nos tenían saturados ya que también teníamos que dedicarle espacio a las demás asignaturas. Al paso del tiempo, me fui dando cuenta que este proyecto iba tomando forma gracias a la ayuda de nuestro profesor y a la dedicación de cada uno de los integrantes del equipo: De la Teja Castro Guillermina Alexa, Sánchez Salamanca Patricia Ginette, Vargas Nicolás Liliana Nalleli y Ruíz Santos Víctor Alberto.



## Experiencias en el Primer Concurso Reunamos Acciones por el Agua

Liliana Nalleli Vargas Nicolás

Al saber que ya teníamos lo solicitado para ingresar al concurso de ReUNAMonos Acciones por el Agua ([www.pumagua.unam.mx](http://www.pumagua.unam.mx)), nos pusimos en contacto con ellos y les enviamos nuestra propuesta sin pensar que resultaría ganadora. Esto para nosotros resultó una grata sorpresa ya que la respuesta llegó después del tiempo estipulado por los organizadores, motivo por el cual se habían perdido las esperanzas de participar.

Al saber el resultado nos pusimos a trabajar horas extras en el proyecto, fuimos un equipo unido, ya que nos habíamos desvelado en otras tareas y nuestra compañera Paty nos compró café y galletas. Trabajamos de manera entusiasta, aunque algunos más y otros menos, creemos que fue una experiencia que nos hizo crecer como personas, ya que el proyecto no solamente tiene que ver con la Ecología, sino con otras asignaturas.

Algo que me llama poderosamente la atención, es que estos temas no sólo deberían tratarse en la materia de Ecología, sino en las demás asignaturas para que toda la Escuela se involucre activamente, ya que exhortaría a mis compañeros a ser partícipes de ello.

En el Instituto de Ingeniería empezó lo que tanto habíamos estado añorando: el día 22 de noviembre a las 8:30 horas, empezando a inscribirnos para después dar inicio a la ceremonia de inauguración, tomando fotos y repasando los últimos detalles para culminar con la exposición de nuestra propuesta, por la cual nos esmeramos tanto. A las 9:30 empezó la ceremonia de inauguración con tres personalidades de este concurso, la directora del Molina Center of Energy, el director de PUMAGUA y el director del concurso Acciones por el Agua, siendo éste el primero en llevarse a cabo. ■■■

# Más allá del concurso, ReUNÁMonos

Mejía Nambo Zytzyl-Zoé

El Programa de Manejo, Uso y Reuso del Agua de la UNAM (PUMAGUA) y el Molina Center for Strategic Studies in Energy and the Environment (MCE2), llevaron a cabo el “Primer Encuentro ReUNÁMonos Acciones por el Agua”, donde participaron dos proyectos por parte de nuestra entidad académica. Ambas propuestas fueron asesoradas por el Profesor de Ecología y Salud Víctor Valverde Molina.

Una de las propuestas fue la colaboración de Nayeli Guadalupe Carpio, Antonio Missael Hernández y Zytzyl-Zoé Mejía, alumnos del primer semestre de la Licenciatura en Enfermería, en torno a la Captación de Agua de Lluvia en la ENEO. El anteproyecto propone canalizar el agua de lluvia hacia los conductos ya existentes y de ahí a una nueva cisterna y no al drenaje como se encuentran actualmente. De esta forma representamos a la institución en el encuentro multidisciplinario llevado a cabo el jueves 22 de noviembre en la Torre de Ingeniería de la UNAM en Ciudad Universitaria.



Entre un poco de pánico y nerviosismo, nos presentamos en la Torre de Ingeniería, poco a poco fueron llegando todos los participantes, registrándose y al momento nos fueron entregados pequeños obsequios por parte de los organizadores del concurso. Además nos dieron un folder con algunos cursos opcionales para los participantes y el programa de actividades para ese mismo día.

Entrados un poco en el ambiente del concurso, bajamos a las salas de conferencia para que se diera oficialmente la inauguración del evento. Se nos explicó qué es el Molina Center for Strategic Studies in Energy and the Environment (MCE2), una organización sin fines de lucro que busca atraer la atención de expertos de distintas áreas para la toma de decisiones en materia de energía y medio ambiente, además también busca la formación de futuros líderes trabajando mano a mano con instituciones de vanguardia.

La organización que se encuentra establecida en Estados Unidos de Norteamérica, hace pocos años instaló una filial en México y ha buscado trabajar de la mano con la UNAM para dar soluciones a los problemas que enfrenta nuestra Universidad en cuanto al manejo adecuado de los recursos hídricos.

Posteriormente, habló el organizador del concurso PUMAGUA, quien de primera mano agradeció la participación de todos los concursantes, nos presentó unas diapositivas con algunos datos recabados durante el concurso y nos dijo que con esto se buscaba dar soluciones a los problemas en materia de agua que presenta la Universidad y el país.

Participaron alumnos de 11 licenciaturas, de las cuales se recibieron 39 trabajos, calificando 34 a la etapa del concurso: Los trabajos eran variados y muy buenos, desde bidones hasta cámaras de vaporización de agua para convertirla en potable. También concursaron alumnos de la ENAP con propuestas escultóricas para tratar de concientizar a la población respecto al tema del manejo adecuado del agua.

Para continuar con la presentación de los proyectos en una mesa redonda, los alumnos y asesores de distintas Facultades, se reunieron con el fin de retroalimentarnos con observaciones, preguntas sobre el proyecto y posibles vínculos de trabajo. Se realizó también una dinámica para el intercambio de ideas sobre la difusión de este tipo de programas y concursos dentro y fuera de la UNAM, en la cual se tocaron temas como el uso de las redes sociales como medio masivo y efectivo de comunicación, el arte como medio para llegar a las personas y la importancia de la comunicación visual para difundir cualquier idea.

Lo más importante, y sobre todo enriquecedor fue establecer un intercambio multidisciplinario entre universitarios y asesores pues reforzarnos conocimientos adquiridos no sólo en el tema del cuidado del agua a lo largo de nuestra vida académica, sino también conocimientos en otros rubros como la comunicación interpersonal, temas de expresión oral, narración, análisis y reflexión, así como el entendimiento de que no existen asignaturas aisladas de las problemáticas ambientales que día a día tocan más fuerte a la puerta de nuestro entendimiento, incitándonos a poner manos a la obra hoy, en pro de nuestro entorno.

Desde la perspectiva de Enfermería, es de gran importancia ir siempre más allá de la información que tenemos de manera inmediata y conocer más de las prácticas de enfermería y del arte del cuidado, pues para esta profesión las personas deben ser seres holísticos determinados por un entorno específico y particular y sin duda la escasez inminente de agua en todo el mundo será un factor muy importante para las y los enfermeros del futuro, así como la búsqueda de alternativas de comunicación para la concientización del cuidado de este vital líquido.

Esta experiencia fue sumamente enriquecedora no sólo para los ganadores y asesores sino para la UNAM, como una institución multidisciplinaria en vías de desarrollo sin olvidar el tema de la cultura del agua; que sin la aportación de todos no podría existir, además es importante resaltar el trabajo de la Universidad al tratar de formar a los estudiantes en cuanto a un cambio sobre la importancia del vital líquido y de invitar a participar a toda la comunidad para la búsqueda de soluciones para el planeta.

Al finalizar el concurso se ofreció una pequeña comida para los concursantes y asesores en el mirador de la Torre de Ingeniería y se concluyó con la entrega de reconocimientos por parte de los organizadores del evento. ■■■



## La RCP y la Familia

\*Lic. Felipe A. Hernández Jiménez

Cuando recibí la llamada de mi querido amigo Jorge Castañeda para volverme a invitar a escribir un nuevo artículo que tenga relación con la RCP (Reanimación Cardiopulmonar), me encontraba en la ciudad de Orizaba Veracruz a punto de iniciar un curso de RCP para Profesionales de la Salud, dirigido a enfermeras que están tomando el curso de especialidad de terapia Intensiva en esta ciudad, y en ese momento pensé en escribir sobre los aspectos actualizados de la terapia eléctrica, principalmente sobre la Desfibrilación; pero a su vez, Jorge me sugirió un tema que abarque a la Familia y su relación con la RCP, y me pareció acertada la sugerencia, ya que es muy común que profesionales de la Salud: Médicos, Enfermeros, Odontólogos etc; que se preocupan por estar a la vanguardia de los avances científicos y tecnológicos en su rama, seguramente se encuentran actualizados en las maniobras de RCP, que son indispensables en el desempeño y que es nuestra responsabilidad profesional saberlo aplicar correctamente.

Pero me gustaría hacer un alto e invitarlo, querido lector a reflexionar y preguntarse:

Sabemos perfectamente que ante un paro cardiorespiratorio que se presenta en una persona (adulto, niño o bebé) sana y, que por un accidente como ahogamiento, intoxicación con gas butano o monóxido de carbono, como fue el caso en la estancia infantil en el norte del país, la única oportunidad que se tiene es de brindar lo antes posible la RCP Básica para evitar la muerte o en el menor de los casos secuelas neurológicas irreversibles por la falta de oxigenación y que para esto solo tenemos 3 minutos desde el momento en que se dejó de respirar o tener pulso.

Lo esperado normalmente en este tipo de urgencias, es que la ayuda seguramente debería ser brindada por las personas que se encuentran en el lugar del accidente sin importar que no sean del equipo de salud; y si ahora hipotéticamente el paciente que no ventila o se encuentra en un paro cardiorespiratorio fuera un familiar muy cercano a usted y que las personas que están alrededor también son familiares suyos, quién de ellos cree usted que podría brindarle una RCP aceptable que diera la oportunidad de salvarle la vida.



Es nuestra responsabilidad como profesionales de la salud estar actualizados, asistir a cursos enseñar a colegas sobre las maniobras de RCP, pero debemos evitar tener una visión de túnel y no darnos cuenta que todos los miembros en nuestra familia (desde los 12 años en adelante) deberían saber aplicar una RCP Básica independientemente de su profesión. A ellos seguramente nunca les ha pasado por su mente la posibilidad de una urgencia de estas características desconocen que el tiempo es el peor enemigo, sino se aplica una RCP adecuada y oportuna, y que no se requiere ser parte del equipo de salud para aprender esta técnica, que ha demostrado a nivel mundial que el inicio de una RCP Básica afectiva en los primeros minutos en el lugar de la urgencia, mas una RCP profesional brindada por profesionales de la salud es la mejor manera de darle una real oportunidad a la vida, ¡pero esto usted si lo sabe!

Posiblemente una de las satisfacciones más placenteras como profesional de la salud es el salvar la vida de uno de nuestros paciente que se encuentra en peligro de muerte, y que por nuestra intervención profesional se le brinda la oportunidad de seguir con sus seres queridos y principalmente que sea autosuficiente.



Por lo cual la peor experiencia profesional, a mi parecer, podría ser darse cuenta que no brindamos a nuestros familiares los conocimientos básicos requeridos para brindar una RCP efectiva en el caso de necesitarlo para otro miembro de la familia que lo requiera.

Y que si reconocemos que nuestros familiares corren el riesgo de atragantarse, ahogarse, intoxicarse como cualquier otra persona, estamos teniendo una actitud negligente ante ellos y no le brindamos el beneficio del conocimiento que a nosotros se nos ha proporcionado en este tema.

No espere perder a un ser querido de su familia y darse cuenta que una RCP efectiva brindada oportunamente por un familiar hubiera podido salvarle la vida, no cargue con el sentimiento de impotencia de su familiar que no tuvo la menor idea de cómo ayudar. El peor error que podría usted cometer, es el creer que está exenta su familia de estos eventos, porque después ya nada sería igual.

Nuestra familia es una bendición que debemos cuidar independientemente de nuestro compromiso profesional y de lo ocupados que estemos de trabajo, no descuidemos lo más importante de nuestra familia: la vida.

Todos Podemos Aprender a Salvar Vidas

Saber RCP puede salvarle la vida a la persona que usted mas quiera. ■■■

\*Director General de Salvando Vidas.com

## El desayuno mejora tu desempeño

Mtra. María del Carmen Servín Rodas

La frase típica “No debes salir a la calle, a la escuela o a trabajar si no has desayunado” que por muchos años madres y abuelas han promovido entre los miembros de su familia, reconoce de manera empírica la importancia de este momento de alimentación, en el rendimiento del individuo durante el resto del día. Esto se debe a que en la mayoría de los casos, el ayuno de más larga duración ocurre durante la noche cuando las personas duermen.

Conforme transcurre la noche y comienza a amanecer, por medio de la regulación exacta entre insulina y el glucagón, el organismo pone en marcha mecanismos para obtener energía de sus fuentes endógenas y así contar con los requerimientos energéticos necesarios. Estos ajustes homeostáticos tienen una función primordial: proveer suficientes sustratos energéticos para el metabolismo cerebral. Cuando el ayuno continúa hasta el medio día, el organismo intensifica la activación de mecanismos para mantener su homeostasis, entre ellos utiliza proteínas musculares ya que en las primeras horas de la mañana predomina la hormona cortisol, la cual estimula la degradación de proteínas para la gluconeogénesis.

Estos ajustes son particularmente severos en los niños y tienen un costo funcional en lo que se refiere al funcionamiento cerebral. El ayuno prolongado produce disturbios temporales en el aprendizaje cognitivo que obstaculizan la activación del proceso de aprendizaje y la asimilación de información útil para el niño en su adaptación al medio que lo rodea. Por otro lado, además de satisfacer necesidades metabólicas y fisiológicas específicas, el desayuno cumple un papel importante al facilitar la relación entre el niño y su medio ambiente.

En general, el desayuno representa una fuente energética necesaria dentro del ciclo de actividades durante las horas de la mañana, por ello, no hay duda que las personas que desayunan tienen un mejor rendimiento en el trabajo o la escuela y más probabilidades de integrar una alimentación correcta que aquellos que suprimen esta primera comida.

La personas que no desayunan siempre tienen uno o varios argumentos para eliminar el desayuno los más importantes son “la falta de apetito”, molestias estomacales, “tiempo para prepararlo”, “tiempo para consumirlo”, “bajar de peso ayudando” y sobre todo, que “se prefiere aprovechar el tiempo para dormir un poco más”.

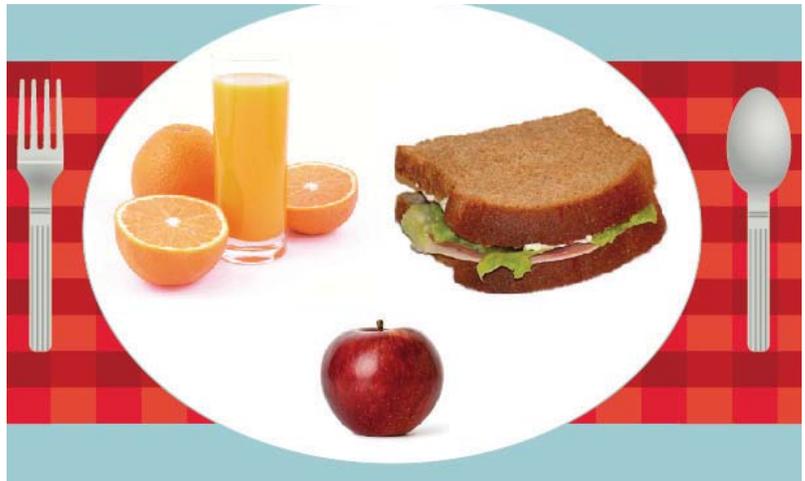
Algunas sugerencias para fomentar el hábito del desayuno son:

- ✓ Primero que nada, el estar convencidos de la importancia y los beneficios de desayunar.
- ✓ Programar el desayuno con anticipación, adelantando desde la noche anterior algunas preparaciones y dejar la mesa lista.
- ✓ Contar con tiempo suficiente para preparar y consumir desayunos sencillos.
- ✓ Dormirse temprano para poder despertar un poco más temprano y de esta forma comer sin prisa.
- ✓ Desayunar sentados y de preferencia en compañía de algún miembro de la familia.

Por otro lado, las principales consecuencias de no desayunar son:

- ✗ Pérdida de tono muscular; ya que se ocupan las proteínas como fuente de energía.
- ✗ Obesidad, como el sistema nervioso no identifica si el ayuno será por unas horas o días, pone en marcha una estrategia de ahorro energético.
- ✗ Disminución de las funciones intelectuales, ya que el sistema nervioso se pasa la mañana activando el sistema de emergencia para obtener nutrimentos y energía, en lugar de ocuparse de sus funciones.

Así que, a partir de ahora nunca más salgas de casa sin desayunar, tu cuerpo te lo agradecerá y compensará con salud, ya que contarás con la energía suficiente para realizar todas sus actividades diarias. ■■■



### BIBLIOGRAFÍA

- Servín, C. en: Acontecer Académico, Órgano Informativo de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, ENEO, UNAM. Octubre de 2005, Año 3 No. 10



## Combina alumna de la ENEO deporte y academia de manera exitosa

Combinar el deporte de alto rendimiento con una buena preparación académica no está peleado, así lo demuestra Karla Mosqueda Domínguez, alumna de cuarto semestre de la Licenciatura en Enfermería en la ENEO quien además es integrante del representativo de Handball de la UNAM que participó en el certamen regional universiada de la disciplina.

Karla menciona que practicó este deporte en Oaxaca y que a pesar de haberlo dejado durante tres años ahora lo retomó y es algo que complementa su preparación académica. “me gusta, me divierto mucho... me gusta trabajar en equipo, además es un deporte de velocidad en el que necesitas desarrollar tus habilidades y aprendes a trabajar bajo presión” En busca de obtener un excelente aprovechamiento académico, Karla nos comenta que eligió estudiar enfermería porque le apasiona todo lo que tenga que ver con el cuerpo humano, física, social y biológicamente, así como las reacciones que éste presenta ante ciertos estímulos. “Pienso que Enfermería es la clave para que una persona pueda recuperar su salud o decaer en el ámbito hospitalario, esa fue una importante razón por la que elegí esta carrera”

En el ámbito deportivo desea ganar cada una de las competencias en las que participa y no olvida que representa a la UNAM y que su lugar de origen profesional es la ENEO de la que opina que: “Es una buena escuela en la cual sales muy bien preparado para llevar a cabo tu profesión, con buenos maestros y cuenta con todos los servicios e instalaciones”. ■■■

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](http://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.