

Acontecer Académico



Órgano de divulgación de la
Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia

La ENEO por un México libre de tuberculosis

La salud desde una
perspectiva integral

Página 2

Día Mundial del Agua

Página 5

MARZO - ABRIL 2014

AÑO 12 :: NO. 48 :: ISSN - 1870 - 4174

EDITORIAL

NOTIENE

2. Análisis de la salud desde una perspectiva integral en el marco del Día Internacional de las Mujeres
3. Primer Congreso Internacional Sobre Salud: Sociedad y Bienestar
5. Relatoria del Día Mundial del Agua celebrado en la ENEO

EDUCACIÓN Y DOCENCIA

10. Por qué debemos consumir granos enteros todos los días
12. La información como aliada en el tratamiento del cáncer
13. La función de Enfermería en la Influenza
15. Algunas consideraciones relacionadas con el concepto de adherencia al tratamiento

VIDA, SALUD Y PLANETA

16. Hidrata tu cuerpo y al mismo tiempo salva la vida de otros seres vivos



Editorial

En esta ocasión queremos presentarles a ustedes como parte de la conmemoración del Día Mundial de la lucha contra la Tuberculosis, un artículo que da cuenta de las acciones que ha emprendido la ENEO para erradicar esta enfermedad en nuestro país, y como ha sido reconocida por su constante participación en organismos nacionales e internacionales.

Asimismo, dejamos constancia en este número de la conmemoración del Día Mundial del Agua en la ENEO a través de la relatoría del evento, en busca de conceitizar a nuestra comunidad y a todos los que siguen este medio de la importancia de establecer medidas que coadyuven a preservar el vital líquido.

Y como en el periodo que comprende esta edición de *Acontecer Académico* se celebra el Día Internacional de la Mujer, no podíamos dejar de lado este importante tema desde la perspectiva de género y salud.

Para continuar con los contenidos que den cuenta del trabajo académico y de investigación que se lleva a cabo en la ENEO, les presentamos un artículo sobre la importancia de consumir granos enteros en nuestra alimentación diaria y de la relevancia de la información en el tratamiento del cáncer.

El papel que juega la enfermería en el tema de la influenza es otro de los artículos que incluye este número, así como algunas consideraciones relacionadas al concepto de adherencia al tratamiento.

Esperamos que este número de *Acontecer Académico* sea de su agrado y que su contenido nos permita ofrecer a usted una pequeña muestra del trabajo académico que se realiza en la ENEO.

¡Gracias! ■■■■

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. Ma. del Carmen Hernández Guillén | Mtra. Monserrat Gamboa Méndez | Mtra. Victoria Fernández García |

Camino Viejo a Xochimilco S/N San Lorenzo Huipulco, Tlalpan C.P. 14370, México, D.F. Teléfono 5655 31 81 Ext. 248 e-mail: acontecer_academico@live.com.mx
Los contenidos de la revista son responsabilidad exclusiva del autor.

Análisis de la salud desde una perspectiva integral en el marco del Día Internacional de las Mujeres

Dra. María de los Ángeles Torres Lagunas*



El 5 de marzo la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia a través del Grupo de Investigación de Estudios de Género y Salud de las Mujeres, organizó el Primero Foro Académico y de Investigación en el marco del Día Internacional de las Mujeres con una asistencia de 270 personas de diversas instituciones académicas y de salud.

La declaratoria inaugural estuvo a cargo de la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, Directora de la ENEO, quien señaló la importancia de promover la equidad de género en el ámbito de la salud y en particular en el quehacer propio de enfermería. En el presidium tuvieron a bien acompañarnos la Mtra. Edda Alatorre Wynter, quien es pionera fundadora de los estudios de género en la ENEO-UNAM y a quien se le realizó un merecido reconocimiento por su labor en la formación del profesorado en esta perspectiva; la Mtra. Rosa María Zárate Grajales, Coordinadora de Investigación; y la Dra. María de los Angeles Torres Lagunas, Coordinadora del Grupo de Investigación de Estudios de Género y Salud de las Mujeres.

El programa estuvo conformado por tres conferencias magistrales, cuatro panelistas y una ponencia. Dos de las conferencias abordaron el enfoque sociológico y jurídico de los derechos humanos, enfatizando el derecho a la salud. El enfoque sociológico fue pre-

sentado por la Dra. en Sociología María Eugenia Espinoza Mora: Subdirectora de Promoción del Programa de Asuntos de la Mujer y de Igualdad entre Mujeres y Hombres de la Primera Visitaduría General de la CNDH; y el enfoque jurídico fue analizado por la Dra. en Ciencias Penales, Alba Luz Robles Mendoza de la FES Iztacala. La tercer conferencia fue impartida por la Mtra. Edda Alatorre Winter, ex Profesora de Carrera Titular "B" de la ENEO, quien habló de la transversalización de la perspectiva de género en los planes y programas de estudio. La mesa redonda tuvo como tema central la "Concepción integral en la salud de las personas", en ella se abordó la salud desde la perspectiva de la complejidad por la Dra. Elsy Guadalupe Vega Morales de la FEUADY-Yucatán; la perspectiva sociocultural de la salud por la Dra. en Ciencias de Enfermería, María de los Ángeles Torres Lagunas de la ENEO; la salud desde la perspectiva psicológica por la Dra. en Sociología, Guadalupe Rosete Mohedano de la FES Zaragoza; y concluyó la mesa la Mtra. Guillermina Arenas Montaña de la FES Iztacala. El evento finalizó con una ponencia de análisis de la pintura de Remedios Varo desde una visión de género por la Dra. en Antropología, Rosa María González Ortiz de la FES Iztacala.

Cabe señalar que el objetivo del Foro fue reflexionar el avance que han tenido las mujeres en el logro de derechos humanos, así como analizar la salud desde una perspectiva integral reconociendo los factores socioculturales, políticos y

económicos que repercuten en ella, pues si bien la salud ha sido objeto de múltiples investigaciones de carácter clínico y epidemiológico se ha hecho énfasis fundamentalmente en los problemas biológicos asociados con las funciones reproductivas femeninas y se han excluido otras categorías socioculturales cuya dimensión está determinada no sólo por la pertenencia a un sexo biológico, sino a un género social. En este contexto, es de vital importancia reconocer la categoría "género" como condicionante sociocultural que atraviesa como un eje transversal, todos los demás factores que intervienen en la salud de las personas como seres humanos integrales. El género es entonces una categoría sociocultural determinante de la salud integral pues nos permite hacer evidente que la salud es compleja y está constituida por aspectos biológicos, psicológicos, socioculturales, emocionales, sexuales y espirituales. Nos orienta a reconocer que el proceso salud-enfermedad es diferente y por lo tanto el cuidado a la salud que se otorgue debe ser diferenciado y brindarse en un plano de equidad. De ahí que analizar la salud desde la perspectiva de género brinda la posibilidad de reconocer explícitamente las diferencias entre mujeres y hombres en el proceso de salud y en el acto de cuidar y nos da la posibilidad de empoderarnos como personas para construir un poder positivo y afirmativo a nivel individual y social, con base en el conocimiento y ejercicio de



derechos humanos, de ahí la importancia de analizar la salud y el cuidado de salud desde esta perspectiva.

Muchas felicidades a todas las mujeres en el Día Internacional de la Mujer, pero un reconocimiento muy especial a aquellas que dieron su vida por conseguir los derechos que ahora muchas disfrutamos sin saber cuánto costó alcanzarlos. ■■■

*Coordinadora del Grupo de Investigación de Estudios de Género y Salud de las Mujeres

Primer Congreso Internacional Sobre Salud: Sociedad y Bienestar

Mtra. Iñiga Pérez Cabrera
Mtro. Julio Hernández Falcón

La socialización del trabajo de los grupos colegiados permitió llevar a cabo en la ENEO-UNAM el "Primer Congreso Internacional sobre la Salud: Sociedad y Bienestar", organizado por el Grupo de Investigación Cuidado, Bienestar y Cronicidad con la participación del Centro Investigación y Estudios Comparados de América Latina (CIECAL), los días 24 y 25 de marzo de 2014 en el Auditorio Marina Guzmán Vanmeeter.

Con la conferencia inaugural de la Dra. María Isabel de Fátima Luengas Aguirre de la Universidad Metropolitana, plantel Xochimilco, titulada "La Salud en México", se abordó la salud y su cuidado íntimamente relacionada con los determinantes sociales, culturales y ambientales de carácter complejo, destacando el valor de la promoción de espacios de reflexión interdisciplinaria, en el que los profesionales se relacionen con las propias políticas de salud y cuidado en el ámbito social y cultural. Los conceptos filosóficos vinculados con la salud y las políticas sociales en voz de la doctora serán la elección entre la salud y/o el bienestar.



A continuación se presentaron los temas relacionados al primer Seminario de Bioética y Salud con la disertación de dos ponentes; la Dra. Carmen Elia Medina Castellano, de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España, y el Dr. Jorge Alberto Álvarez Díaz, profesor visitante adscrito a la Universidad Metropolitana. Ambos ponentes, bajo la conducción del Dr. Miguel-Héctor Fernández Carreón del CIECAL, destacaron la importancia de la bioética no solo en la investigación y la conformación de los comités de ética; sino en el concurso de los actores profesionales de la salud y usuarios de servicios quienes ocupan un papel central en el ejercicio ético de la salud.

Los trabajos presentados el día 25 de marzo revelaron el desarrollo común y sustantivo de la investigación en enfermería en la ENEO que muestra un dominio creciente de las estrategias de carácter cualitativo y cuantitativo. Los problemas y las formas de afrontamiento de la salud y cuidado en general convocan a un actuar ético que involucra la representación social de la complejidad de éstos. Los proyectos presentados fueron: La procrastinación en salud valorada desde los actores (alumnos de las carreras de salud), que muestra un panorama desalentador si se piensa que el posponer significa mantener el riesgo de enfermar. El evento por otra parte puso énfasis en los problemas del envejecimiento de la población (Alzheimer); la creciente necesidad de una actitud ética del cuidado de los propios involucrados (Diabetes Mellitus II), para que afronten de manera temprana y en un carácter preventivo las prácticas de autocuidado. (Autoexploración mamaria). El redescubrimiento del cuerpo y el involucrar a la familia son condiciones inherentes a cambiar la actitud de los

protagonistas en el cuidado de su salud. La carga alostática del adulto mayor involucra distintos factores que deben valorarse en un intento por promover y preservar la salud en el contexto de los determinantes sociales.

El desarrollo de la sociedad ha impactado el capital social por lo que la movilidad de los grupos humanos (turismo y salud) y las redes de comunicación son progresivamente necesarias si se trata de valorar sus repercusiones en la mejora de la calidad de vida, el bienestar y la salud.

El trabajo de este evento fue posible gracias a la disposición de las autoridades de la escuela quienes mantienen una estrecha vinculación con los grupos y líneas de Investigación constituyendo una fortaleza más de los propósitos sustantivos del Plan de Desarrollo Institucional de la ENEO. ■■■



Relatoria del Día Mundial del Agua celebrado en la ENEO

M en C Ofelia Flores Juárez*

La Asamblea General de las Naciones Unidas acordó el 22 de diciembre de 1993 declarar el 22 de marzo de cada año como "Día Mundial del Agua" y desde esa fecha en todos los países del mundo se realizan una serie de actividades para crear conciencia sobre el cuidado y uso eficiente del agua. En nuestra Escuela se llevaron a cabo en la explanada y en el Auditorio Marina Guzmán Vanmatter una serie de actividades el viernes 21 de marzo para conmemorar este día. El evento dio inicio a las 9:00 horas con la inauguración presidida por la Mtra. Patricia González Ramírez, Secretaria General de la Escuela, en representación de nuestra Directora la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, y la Dra. Ma. De los Ángeles Torres Lagunas, Jefa de la División de Estudios Profesionales, también estuvieron presentes los profesores de la Academia de Ecología y Salud organizadores de este evento: M en C Ofelia Flores Juárez; Hidrobióloga Laura M. Lopez Valdez; Biólogo Víctor Valverde Molina; y la Lic. en Nutrición Areli Martínez del Campo .

La Prof. Areli Martínez del Campo fue la encargada de presentar a cada ponente y realizó varias intervenciones cuestionando a los presentes en el auditorio sobre su punto de vista de cada ponencia, observando motivación e interés por parte de ellos. El profesor Víctor Valverde dio inicio con la conferencia "El cuidado del agua y del ambiente. ¿Responsabilidad de quién?", en la que remarcó la importancia que tiene el agua para nuestra sociedad y la conservación a los ambientes naturales para el mantenimiento de la salud física y mental, a la vez que sugirió que cada persona debe hacer lo que le corresponde para sumar esfuerzos y lograr un cambio verdadero. Al finalizar su ponencia los estudiantes presentes mostraron su interés en el tema interrogando al profesor sobre la respuesta de la población a este tipo de problemas.

"El acceso al agua de calidad en México. Los aportes de la UNAM" fue el título de la conferencia impartida por la Lic. en Comunicación Martha Paula Cruz Cuevas, del Programa PUMAGUA de la UNAM. En esta participación se invitó a la comunidad universitaria a participar en el 2º Concurso "Reunir Acciones por el Agua", y se sugirieron propuestas que pueden resultar importantes para resolver la problemática del agua en la UNAM y a nivel nacional generando proyectos que contribuyan a mejorar el manejo y uso del agua, mostrarlo ante las autoridades universitarias y ejecutar.

El video del agua "La otra cara" fue muy ilustrativo con las imágenes y con la integración de la música sobre la hermosura del líquido vital y su necesidad en los variados biomas de nuestro planeta.

Con el apoyo del Prof. Víctor Valverde se organizaron juegos didácticos en la explanada de la Escuela con la participación de estudiantes de diferentes grupos de Ecología y Salud como los del 2204 y 2207. Ana Luz Llanos Salas y Martha E. Lara Romero, estudiantes del grupo 2257 y Mónica Gómez Abad, Nataly Aguilar Basilio, Zeltzin De la Rosa Bolaños, del mismo grupo de la Profra. Ofelia Flores de Ecología y Salud, nos hicieron reflexionar sobre las implicaciones que acarrea el mal uso del vital líquido con su "Cuento sobre el Agua" e "Historia sobre el Agua".

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

Valor UNAM

Solidaridad

Un acto solidario renueva la esperanza en la humanidad

www.valor.unam.mx



A las 13:00 horas se presentó la ponencia de la M en C Maribel Olivares Nazario con el tema "Influencia de la deshidratación en el desempeño cognitivo" abordando la función del agua en los procesos de velocidad de respuesta a estímulos, memoria auditiva y percepción visual. La plática siguiente estuvo a cargo de la Bióloga Alim Caelli Fuentes Bello con "Enfermedades provocadas por agua contaminada" enlistando los diferentes agentes causales desde virus, pasando por bacterias, hasta gusanos, que pueden desencadenar infecciones en las personas que viven en comunidades donde el servicio de agua es de dudosa calidad. El Lic. en Administración Pública y Política, David A. Maravilla Flores abordó el tema de las gestiones y tecnologías para que las poblaciones económicamente más débiles tengan acceso a agua de calidad y las repercusiones en el proceso de salud-enfermedad con la ponencia "Política de tecnología para mejorar el acceso al agua y fomentar la sanidad en poblaciones marginadas". A las 17:00 horas tuvimos la presentación de "Desequilibrio hidro-electrolítico" con la Dra. Paula Santiago Martínez, profesora de Anatomía en nuestra Escuela. El estudiante Eduardo Alvarado Valle, del grupo 2454 de la Dra. Paula Santiago platicó sobre "Toxicidad Hídrica".

Durante todo el día se presentó una Exposición de Carteles con temas diversos sobre el Agua en la parte externa del auditorio realizada por estudiantes del grupo 2257 de la Profra. Ofelia Flores y el grupo 2254 de la Profra. Laura M. Lopez.

Al clausurar el evento se recordó a los presentes la necesidad de hacer buen uso del agua, no contaminar y disfrutar nuestro ambiente natural, tomando conciencia de las repercusiones que en algunas áreas de nuestra Ciudad, ya se están padeciendo. ■■■

* Técnico Académico

ENEO, Escuela aliada por un México libre de Tuberculosis

MSP Sofía del Carmen Sánchez Piña

El 24 de marzo, Día mundial de lucha contra la tuberculosis, tiene como propósito invitar a la comunidad de salud a la reflexión sobre la importancia de continuar con las estrategias de control y diagnóstico de la tuberculosis en el mundo, compartir información estadística del comportamiento de la enfermedad así como las estrategias y políticas de atención, mismas que son una responsabilidad también en la formación de enfermería.

La Organización Panamericana de la Salud consciente del importante papel que las instituciones de salud pueden jugar en el control de la tuberculosis, realizó una primera reunión con docentes de doce países de la región de las Américas. Ésta se llevó a cabo en Bogotá, Colombia en 1999, lo que permitió hacer un claro diagnóstico de la situación y generó recomendaciones para mejorar la enseñanza de la tuberculosis en las universidades de la región, lo que dio lugar a una segunda reunión en Cartagena Colombia del 6 al 8 de octubre del 2004 en donde la Universidad Nacional Autónoma de México a través Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia fue invitada a incorporarse al grupo de trabajo

En 1993 la Organización Mundial de la Salud declaró a la tuberculosis una emergencia global explicando que las razones para ello son:

ANTECEDENTES

el crecimiento demográfico, el aumento de la pobreza, el descuido de los programas nacionales, el surgimiento de la epidemia de VIH-SIDA y la aparición de la tuberculosis fármaco resistente múltiple; en 1995 la Asamblea Mundial de la Salud expidió la resolución 48.8 sobre la "Reorientación de la educación y la práctica médica", el 6 de noviembre de 1996, el Grupo de Examen, Asesoría y Coordinación del programa global de tuberculosis recomendó: "El programa Global de tuberculosis debe desarrollar alianzas con las comunidades académicas y científicas y otras unidades de la OMS", así en el año 2004 se llevó a cabo la segunda reunión sobre la enseñanza de la tuberculosis en la región de las Américas.

En el reporte se plasma el rol de las universidades: "las universidades juegan un papel importante en el control de la tuberculosis por medio del análisis de los contenidos curriculares existentes, la evaluación de la coherencia y compatibilidad de la política sanitaria. El rol de la universidad permite reflexionar sobre la disponibilidad política y la aceptabilidad social de los cambios que propone y determina el alcance de los resultados enseñados, desde el punto de vista de eficacia de servicios y de mayor protección al usuario".

En la Reunión del 2004 la ENEO asumió la responsabilidad de participar con la revisión de los elementos académicos y estrategias de participación para establecer la alianza con la Secretaría de Salud y participar en el Programa Nacional de Tuberculosis. Así en el año 2005 inició con el "Curso de actualización en tuberculosis y la Red TAES de enfermería" el cual se impartió por "Mirador Universitario"

de la Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia (CUAED) de la UNAM, de manera anual y por cinco años, logrando la cobertura de 3250 trabajadores de la salud capacitados en el tema.

En 2006 con el macroproyecto de "Estrategias genómicas y Proteómicas en salud pública", se integran las actividades de investigación con el proyecto de Diagnósticos de en enfermería en personas con enfermedad pulmonar por Micobacterias no tuberculosas (MNT) y tuberculosis (TB), y da inicio el Programa de Servicio Social de Atención de enfermería en tuberculosis y la Red TAES.

El 24 de marzo del 2006 en el marco de la celebración del Día mundial de lucha contra la tuberculosis, en las instalaciones de la Academia de Medicina, la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia fue declarada "Escuela Aliada por un México libre de Tuberculosis". Sus objetivos son: 1.- Fortalecer la Red TAES de Enfermería, 2.- Mejorar la atención en tuberculosis, 3.- Favorecer la participación de docentes estudiantes y pasantes en la atención de la tuberculosis, 4.- Propiciar el intercambio de experiencias en la atención de la tuberculosis, 5.- Diseñar e implementar Modelos operativos de colaboración docencia-servicio, 6.- Analizar las temáticas en los programas académicos para incorporar contenidos de tuberculosis.

Actualmente, permanecen las actividades de investigación y se han generado aportaciones derivadas de investigación, como son los instrumentos de valoración, el perfil de los diagnósticos de enfermería, la integración del proceso de enfermería en el manual de enfermería en tuberculosis de la Secretaría de Salud y el programa de servicio social, con las contribuciones de informes de servicios social, titulación en licenciatura y maestría y un proyecto de tesis doctoral. Con la OPS se aportó al "Manual de competencias en tuberculosis, y material para la enseñanza de la tuberculosis en la UNAM".

La ENEO es reconocida por su constante participación, tiene representación en el Subcomité de la Red TAES, y en el Subcomité Alto a la tuberculosis, de la Secretaría de Salud en México.

"México Libre de Tuberculosis" es un Modelo que requiere de una participación comprometida de las universidades en la aspiración de un cambio social en la atención de las personas con tuberculosis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.- OPS. Enseñanza de la tuberculosis en las facultades de salud: informe de expertos, internet].2004 [consulta 25 abril 2014]: 39 11-12. Disponible en http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=21914&Itemid=

LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO Y LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA convocan al:

Encuentro Nacional de Investigación en Enfermería

LA INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA CONSTRUYENDO PUENTES ENTRE LA TEORÍA Y LA PRÁCTICA

Fecha 26 y 27 de junio 2014, México DF

- Conferencias Magistrales
- Panel Foro
- Trabajos Libres en presentación oral
- Encuentro de Estudiantes de Maestría y Doctorado
- Reunión de Centros, Unidades y Grupos de investigación
- Reunión de la Red Mexicana de Investigación en enfermería
- Reunión de Editores de Revistas científicas

Informes
Tel. 56552332 ó 55730698 ext. 281 y 289
www.eneo.unam.mx/encuentronacionalinvestigacion

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES

 WWW.FACEBOOK.COM/ENEO.UNAM.MX

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



Día Mundial del Agua



Exposición de Anatomía y Fisiología



Por qué debemos consumir granos enteros todos los días

Mtra. Ma. del Carmen Servín Rodas*



Todos hemos escuchado hablar de los beneficios a la salud que nos brinda incluir en nuestra alimentación diaria granos enteros o cereales refinados. Por ello, las autoridades en salud en todo el mundo (OMS-FAO) no dudan en aconsejar a la población el consumo diario de alimentos o productos derivados, elaborados con ellos y de esta forma, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

En el caso de nuestro país, la Secretaría de Salud en el año 2005, emitió la Norma Oficial Mexicana NOM 043-SSA2-2005 de Servicios Básicos de Salud y Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria, donde el grupo dos lo conforman los cereales, prefiriendo los integrales y los derivados elaborados con granos enteros.

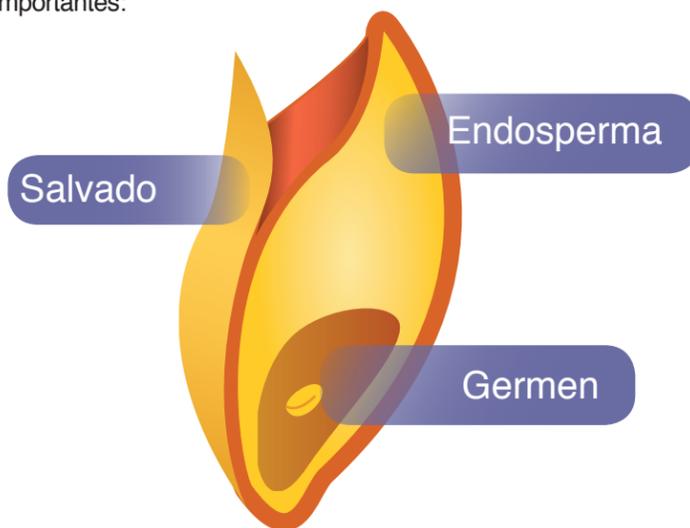
Si nos remontamos un poco en la historia, los cereales, en combinación con las leguminosas, han sido el alimento básico en la dieta de grandes culturas, ya que además de ser considerados como “regalo de los Dioses al hombre”, son sencillos de obtener en la naturaleza ya que se cultivan fácilmente, son económicos, fáciles de cocinar, digerir y absorber.

Asimismo, los avances en bromatología, han confirmado que los cereales integrales, además de ser la principal fuente de energía para el organismo, son fuente de hidratos de carbono complejos, los cuales en el proceso de la digestión, liberan energía lentamente al organismo, manteniendo la glucemia estable; son fuente de fibra dietética soluble e insoluble que mejora el funcionamiento del tracto digestivo y ejerce un efecto protector sobre algunos tipos de cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares, así como en el tratamiento de la diabetes tipo 2 y en el manejo de la obesidad; también aportan fitonutrientes o fitoquímicos bioactivos, que actúan como antioxidantes; ácidos grasos monoinsaturados, esteroides y vitamina E; vitaminas del complejo B y nutrientes inorgánicos.

En cualquiera de sus variedades, los granos enteros o cereales integrales, son las semillas de diferentes granos (como el trigo, el maíz, el centeno, la avena, el arroz, la cebada, el sorgo, etc.) que no han sufrido un proceso de transformación, es decir el grano permanece entero tal y como es producido y recolectado de la planta, conservando las tres partes que los componen.

En la industria, para que un producto sea equivalente al grano entero, cuando la semilla se procesa (muele, pica o tritura), el producto final debe contener aproximadamente la misma composición de nutrientes que se encuentran en la semilla original.

En este caso las semillas están constituidas por tres partes importantes:



Salvado (pericarpio): Es la capa externa del grano que protege a la semilla de la luz solar del agua y enfermedades de la planta. Está formado de múltiples capas que recubren a la semilla. Entre el 50 y el 80% está compuesto de:

- Fibra dietética insoluble y soluble
- Vitaminas del complejo B (tiamina, niacina, riboflavina, piridoxina y ácido pantoténico)
- Nutrientes inorgánicos (hierro, cobre, zinc y magnesio)

Endosperma (albumen): Parte central del grano, cuya función es almacenar y proporcionar energía a la semilla, para su ciclo de vida natural, representa aproximadamente el 85% de su peso. Contiene carbohidratos complejos como el almidón y proteínas.

Germen: Es la parte interna del grano. Contiene:

- Fitonutrientes o fitoquímicos (antioxidantes)
- Vitamina E y esteroles
- Vitaminas del complejo B
- Nutrientes inorgánicos
- Ácidos grasos monoinsaturados
- Proteínas (glutelinas y prolaminas)

Por ello es importante que al consumir enteros, trituados, partidos o molidos, en forma natural o procesada (harinas, panes, cereales, etc.), nos cerciemos que de acuerdo a la FDA (Food and Drug Administration o Administración de Alimentos y Medicamentos) y el WGC (Whole Grain Council o Consejo de Granos Enteros), se conserven las tres estructuras que conforman la semilla (el salvado, el endospermo y el germen) y por lo tanto, los nutrientes originales de la semilla del grano entero.

En cuanto a los beneficios a la salud, los expertos recomiendan el consumo diario de al menos tres raciones de granos enteros, pues están comprobados sus beneficios en cuanto a que:

- Mejora el sistema gastrointestinal. Al aumentar el peristaltismo, mejora el tránsito intestinal y por lo tanto las evacuaciones; disminución de inflamación e incremento de microbiota intestinal, disminuyendo la propensión a infecciones gastrointestinales.
- Protege la salud cardiovascular. Entre los efectos más significativos destacan la disminución de los niveles de colesterol, triglicéridos e hipertensión arterial.
- Ayuda al control de peso. Brindan una mayor sensación de saciedad, por lo que disminuye el consumo de energía y por lo tanto hay una menor acumulación de grasa abdominal lo que se manifiesta en el índice de masa corporal.

• Previene la Diabetes Tipo 2. Ya que la fibra disminuye la glucemia postprandial por lo que se incrementa la respuesta de la insulina, por lo tanto mejora los niveles de glucosa sanguínea.

Por último, si ya estamos convencidos del consumo de granos enteros o cereales integrales, es importante, además de consumir las tres raciones, aprender a distinguir los productos elaborados con ellos, buscando en las etiquetas de los productos la estampa de “grano entero”, si no encontramos una variedad en el mercado, podemos empezar adquiriendo productos naturales, no procesados o intercambiándolos por aquellos productos que no lo contienen, de esta forma poco a poco adquiriremos un hábito saludable.



Podemos aprovechar la versatilidad de los cereales para incorporarlos, de forma sencilla, a nuestro estilo de vida, poco a poco e ir sustituyendo los productos elaborados con harinas refinadas, por productos elaborados con granos enteros o integrales.

En Estados Unidos, el Whole Grains Council desarrolló el “Sello del Grano Entero” que avala la presencia de granos enteros entre los principales ingredientes del producto y que además permite al consumidor identificar fácilmente los productos que los contienen, así como la cantidad de granos en cada uno. Hay 2 tipos de sellos:



La Estampa Básica que avala que el producto contiene al menos la mitad de una porción de granos enteros (a partir de 8g por porción o más).



La Estampa 100% que avala que el producto contiene al menos una porción de granos enteros (a partir de 16g por porción o más).

Desafortunadamente, en nuestro país no todas las empresas que elaboran cereales y derivados muestran en sus etiquetas el sello de Granos Enteros, aunque sus productos argumenten “Cereales integrales”. Tal es caso de Nestlé, que en su página <https://www.nestle-cereals.es/cereales-integrales> incluye “La Garantía Nestlé de Cereales Integrales” en la que informa que “Todos los Cereales para el Desayuno Nestlé están hechos con cereales integrales, pero no todos los cereales lo están. Esta es la Garantía Nestlé de Cereales Integrales. Cada ración de cereales para el desayuno Nestlé está hecha con 8 gramos o más de cereales integrales.”

En el caso de las marcas Gamesa y Quaker, éstas forman parte del grupo Pepsico y tampoco etiquetan sus productos, por ello la importancia de revisar las etiquetas y su contenido nutricional, ya que ahí deberán informar a los consumidores si son elaborados con granos enteros.

En el caso del Grupo Bimbo, es la única empresa que muestra en su envoltura la estampa de Granos Enteros.

Para finalizar, recuerda que cada día debemos:

- En cada tiempo de alimentación (desayuno, comida y cena), consumir por lo menos, uno de cada grupo de alimentos, un alimento del grupo 1 Frutas y Verduras, uno del Grupo 2 Cereales y otro del Grupo 3 Leguminosas y Alimentos de Origen Animal.
- Combinar Cereales con Leguminosas. De esta forma, se mejora la calidad de la proteína vegetal.
- Consumir por lo menos dos litros de agua.
- Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio. ■■■



*Profesor Asociado C ENEO-UNAM

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bourges,-Rodríguez, H (2008), "Los alimentos, la dieta y la alimentación", en: Nutriología Médica, México, Médica Panamericana.
- Bourges-Rodríguez, H. (2005) Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la población Mexicana. México: Médica Panamericana.
- Casanueva, E. y Bourges, H. (2008). "Los nutrientes" en: Nutriología Médica, México: Panamericana
- Servín, M.C., Sierra, M. L. (2012) "Alimentación, Nutrición y Dietética". Material o publicado en línea. SUAyED, ENEO, UNAM

Fuentes de Internet

Disponible en: <http://www.journals.elsevier.com/annals-of-epidemiology/>. Consultado el 31 de marzo de 2014

Nutrición Grupo Bimbo. Disponible en: <http://www.nutriciongrupobimbo.com>. Consultado el 31 de marzo de 2014

Whole Grains Council. Disponible en: <http://wholegrainscouncil.org/> Consultado el 2 de abril de 2014

Whole Grains Council Etiquetas. Disponible en <http://wholegrainscouncil.org/granos-enteros/granos-enteros-todos-los-d%C3%ADas> consultado el 1° de abril de 2014

Plato del bien comer. Disponible en: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/index.html> consultado el 2 de abril de 2014

La información como aliada en el tratamiento del cáncer

L.E.O. Adriana Isidro Bruno*

Por la rapidez de las consultas médicas y el impacto que tiene el diagnóstico de cáncer en el paciente y sus familiares, para la gran mayoría de las personas, la oportunidad de resolver todas las dudas o preguntas que se presentan ante esta noticia, son difíciles de expresar ante el médico durante su consulta. Distintas preguntas como: ¿Qué es cáncer?, ¿Por qué a mí?, ¿Qué es quimioterapia?, ¿Me voy a morir?, ¿Es contagioso el cáncer?. Todas estas dudas surgen desde antes que reciban el diagnóstico definitivo, durante su tratamiento y después de éste.

Cuando una persona es diagnosticada con cáncer, la noticia para la gran mayoría de las personas significa muerte. A partir de ese momento muchas personas dejan de ver y escuchar lo que pasa a su alrededor, para entrar en una especie de sueño -como algunos los describen-, otras personas refieren este estado como obscuridad absoluta y solitaria, o como si "les vendaran los ojos" y no supieran cómo seguir caminando.

Cada individuo reacciona diferente ante su diagnóstico de cáncer, pero se ha visto que cuando a la persona le interesa conocer más acerca del tipo de cáncer que le afecta, el tratamiento específico, cuidados en general y contar con mayor información, se presenta una manera distinta de enfrentar su diagnóstico.

Afortunadamente, cada vez más las personas se dan cuenta de que resolver sus dudas o preguntas, les ayuda a tomar mejores decisiones durante el proceso de su tratamiento, independientemente de la etapa en la que se encuentren del mismo. Informarse marca una diferencia trascendental en la persona, durante su tratamiento y después de éste.

Mediante la atención directa que realizo con pacientes y familiares en el Centro de Información de Infocáncer, perteneciente al Instituto Nacional de Cancerología, he podido identificar la diversidad de necesidades que presentan las personas ante esta enfermedad.

La mayoría de las veces, antes de que los pacientes puedan escuchar y entender la información que se les da de acuerdo al tipo de cáncer que tienen, ellos necesitan expresar cómo detectaron "una bolita en el seno", un dolor, una tos que no se quitaba y acudieron al médico; una radiografía que les realizaron por otra circunstancia, o lo que sintieron ante la noticia. Una vez que se expresan y se les escucha con calidez, pueden darse cuenta de que al preguntar sus dudas acerca de la enfermedad recibirán el apoyo a través de información específica, explicada verbalmente o con algún folleto o libro, así como la referencia a servicios puntuales de psicología y nutrición, por ejemplo, entre otros.

De esta manera comienza un apoyo y acompañamiento con información que les ayudará durante el proceso de su enfermedad.

Varias de las personas que han acudido al Centro de Información refieren que les hubiera gustado haberse informado antes de que tuvieran la enfermedad, esto para cambiar su estilo de vida y que ahora que saben lo importante que es mantenerse informados con respecto al tratamiento se dedican a referir dicha información con sus familiares, amigos, vecinos, etc., para que conozcan acerca del cáncer, no por que les vaya a dar, sino para prevenir y saber qué hacer ante lo que pudiera presentarse.

Además de este Centro de Información con atención personalizada por Licenciadas en Enfermería, existen otras maneras de obtener información relacionada con el cáncer: por medio del teléfono 01 800 22 62 371, se responden las dudas o preguntas de pacientes, familiares y público en general. A través de los sitios de Internet www.infocancer.org.mx y www.malditocancer.org.mx se puede obtener información de manera accesible para las personas interesadas en conocer qué pueden hacer para detectar a tiempo esta enfermedad y factores de riesgo que pueden modificar. ■■■

*Coordinadora de Infocáncer Sistema de Información del Instituto Nacional de Cancerología



La función de Enfermería en la Influenza

*Rafael Calvillo Martínez

Un poco de historia.
La influenza es para muchos quizá una enfermedad conocida hasta hace algunos años cuando en el año 2009 surgió un nuevo subtipo viral, sin embargo es más antigua de lo que parece, Hipócrates la describió en el año 400 a.C. El nombre es de origen italiano y data del año 1510 fecha en que hubo una pandemia atribuida a la "influenza" de las estrellas, planetas y poderes ocultos. El término gripe, que puede emplearse como sinonimia, es de origen francés.¹ Las tres grandes epidemias de las que se tienen registro fue la que se presentó en 1918, denominada "gripe española" que causó cerca de 20 a 50 millones de defunciones a consecuencia del subtipo H1N1, en 1957 la "influenza asiática" debida al H2N2, causó entre 1-4 millones de defunciones y por último en 1968 la "influenza de Hong Kong" por H3N2 causó el mismo número de decesos.²

¹ Repetto, G. (2014, abril). Influenza humana y aviaria: pasado, presente y futuro. [versión electrónica] Rev. Chil. Ped. 2006, 77, 12-19.

² Preparación y respuesta ante una pandemia de influenza. Documento de Orientación de la OMS. (Abril 2009). Consultado el 8 abril 2014 de http://www.who.int/csr/swine_flu/Preparacion_Pand_ESP.pdf

Las grandes pandemias que se han originado por este virus, han puesto de manifiesto su alta transmisibilidad, pero más aún nos conduce a preguntarnos, ¿por qué este virus causa tantos estragos en la población? Para dar respuesta a este planteamiento es necesario conocer la biología de este agente. Existen 3 tipos de virus de la Influenza: A, B, y C. El tipo A está constituido por una serie de proteínas, de las cuales dos de ellas adquieren relevancia: la neuraminidasa (N) y la hemaglutinina (H). De la primera se han encontrado 9 tipos en la superficie del virus, mientras que de la segunda se han contabilizado 16, de tal manera que la "combinación" de las 9 neuraminidas y 16 hemaglutininas, puede dar como resultado cerca de 144 subtipos diferentes, de los cuales se han aislado por citar algunos H5N1, H2N2, H7N9, H3N2, H1N1 y que tienen implicaciones en la Salud Pública.

¿Cómo se realiza la vigilancia epidemiológica de la influenza en México?

A nivel nacional se cuentan con alrededor de 583 Unidades de Salud, entre estas se encuentran centros de salud, unidades de medicina familiar, hospitales de 2º y 3er nivel y de alta especialidad. El personal de Salud que se encuentra en las unidades de salud monitoras de Influenza (USMIS), son las responsables de realizar la detección, notificación inmediata y la toma de muestra humana de todas aquellas personas que acudan a recibir atención médica y que cumplan con las definiciones operacionales de caso:

- **Enfermedad Tipo Influenza:** Persona de cualquier edad que presente o refiera haber tenido fiebre mayor o igual a 38°C, tos y cefalea, acompañados de uno o más de los siguientes signos y síntomas: rinorrea, coriza, artralgias, mialgias, postración, odinofagia, dolor torácico, dolor abdominal, congestión nasal o diarrea. En menores de cinco años, se considera como signo cardinal la irritabilidad, en sustitución de la cefalea. En mayores de 65 años, no se requerirá la fiebre como síntoma cardinal.

- **Infección Respiratoria Aguda Grave:** Persona de cualquier edad que presente dificultad al respirar, con antecedente de fiebre mayor o igual a 38° C y tos, con uno o más de los siguientes síntomas: ataque al estado general, dolor torácico o polipnea.³

¿Cuál es el papel del personal de enfermería en la vigilancia de la influenza?

El personal de enfermería desempeña un papel esencial en la prevención, detección y diagnóstico oportuno en esta enfermedad; en la prevención a través de su papel como educador en salud, llevando a cabo medidas que se han establecido para evitar el contagio de las Infecciones Respiratorias Agudas.

En la prevención a través de la vacunación a los grupos de alto riesgo de contraer la enfermedad, es importante señalar que se requiere de la aplicación de la vacuna antiinfluenza de manera anual, ya que por la gran capacidad mutagénica del virus cada año circulan diferentes subtipos que pueden o no ser los del año anterior.

En la detección, a través de la identificación de los signos síntomas de esta enfermedad, el personal de enfermería puede identificar y canalizar a los pacientes para que reciban el tratamiento oportuno y por ende no exacerben su patología respiratoria.

Es cada vez más el terreno que va ganando el personal de enfermería en la Salud Pública y dentro de ellas se encuentra el campo de la Epidemiología, ya que muchos colegas se encuentran como coordinadores de diversos Sistemas de Vigilancia en los diferentes niveles técnico administrativo, como por ejemplo, centros de salud, jurisdicciones sanitarias y a nivel estatal, realizando actividades de diversa índole y teniendo como objetivo, la identificación de riesgos y daños a la salud para establecer intervenciones que coadyuven a la salud de la población. ■

³ Manual para la Vigilancia Epidemiológica de Influenza. Secretaría de Salud. (septiembre 2012). Consultado 10 abril 2014, de http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/infoepid/vig_epid_manuales/11_2012_Manual_Influenza_vFinal_5dic12.pdf

*Profesor de Asignatura A SUAyED ENEO-UNAM.
Colaborador del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Influenza,
Dirección General de Epidemiología. Secretaría de Salud

Algunas consideraciones relacionadas con el concepto de adherencia al tratamiento

Mtra. Monserrat Gamboa Méndez*

Son varios los motivos por los cuales es menester estudiar la adherencia a los tratamientos, esto en virtud de que gran parte de las indicaciones terapéuticas no pueden ser supervisadas cotidianamente por un agente externo a la persona y, al contrario, quedan bajo su directa responsabilidad. Por lo tanto es la persona quien en definitiva decide si cumplir o no. La misma Organización Mundial de la Salud (2004) la acota como un fenómeno multidimensional determinado por la acción recíproca de cinco conjuntos de factores relacionados con: 1) el sistema o el equipo de asistencia sanitaria, 2) la enfermedad, 3) los aspectos socioeconómicos, 4) el tratamiento y 5) el paciente.

Por lo que respecta a los aspectos relacionados con el equipo o el sistema de asistencia sanitaria, se mencionan servicios de salud poco desarrollados con un reembolso inadecuado o inexistente de los planes de seguro de salud, sistemas deficientes de distribución de medicamentos, falta de conocimiento y adiestramiento del personal sanitario en el control de las enfermedades crónicas, e incapacidad para establecer el apoyo de la comunidad y la capacidad de autocuidado, así como falta de conocimiento sobre la adherencia y las intervenciones efectivas para mejorarla.

Los aspectos concernientes a la enfermedad constituyen exigencias particulares relacionadas con la enfermedad que enfrenta el paciente. Algunos determinantes poderosos de la adherencia terapéutica son los vinculados con la gravedad de los síntomas, el grado de la discapacidad (física, psicológica, social y vocacional), la velocidad de progresión y la gravedad de la enfermedad, y la disponibilidad de tratamientos efectivos. Su repercusión depende de cuánto influyen la percepción de riesgo de los pacientes, la importancia del tratamiento de seguimiento y la prioridad asignada a la adherencia terapéutica.

Para el factor de aspectos socioeconómicos, éstos incluyen a la pobreza, el analfabetismo, el bajo nivel educativo, el desempleo, la falta de redes de apoyo social efectivos, las condiciones de vida inestables, la lejanía del centro de tratamiento, el costo elevado del transporte, el alto costo de la medicación y las situaciones ambientales cambiantes, entre otras.

Entre los aspectos vinculados con el tratamiento que influyen sobre la adherencia, los más notables son los relacionados con la complejidad del régimen médico, la duración del tratamiento, los fracasos de tratamientos anteriores, los cambios frecuentes en el tratamiento, la inminencia de los efectos benéficos, los efectos colaterales y la disponibilidad de apoyo médico para tratarlos.

Y con respecto a los aspectos relacionados con el paciente, éstos representan los recursos, el conocimiento, las actitudes, las creencias, las percepciones y las expectativas del paciente, así como el conocimiento y las creencias del mismo acerca de su enfermedad; la motivación para tratarla, la confianza (autoeficacia) en su capacidad para involucrarse en comportamientos terapéuticos de la enfermedad, y las expectativas con respecto al resultado del tratamiento. Algunos aspectos de orden psicológico y conductual que influyen en la adherencia terapéutica son el olvido; el estrés psicosocial; la angustia por los posibles efectos adversos; la baja motivación; la habilidad para controlar los síntomas de la enfermedad y el tratamiento; el no percibir la necesidad de tratamiento; la falta de efecto percibido del tratamiento; las creencias negativas con respecto a la efectividad del tratamiento; el entender mal y no aceptar la enfermedad; la incredulidad en el diagnóstico; la falta de percepción del riesgo para la salud relacionado con la enfermedad; entender mal las instrucciones de tratamiento; la falta de aceptación del monitoreo; las bajas expectativas de tratamiento; asistencia baja a las entrevistas de seguimiento, asesoramiento, clases motivacionales o de psicoterapia; la desesperanza y los sentimientos negativos; la frustración con el personal asistencial; el temor a la dependencia; la ansiedad sobre la complejidad del régimen de medicamentos y sentirse estigmatizado por la enfermedad.

A manera de conclusión, las actitudes, la motivación intrínseca (para que el paciente perciba la importancia a la adherencia y fortalezca su confianza) y la motivación extrínseca, a partir de un trabajo multidisciplinario entre personal médico, de enfermería y de psicología pueden promover acciones para una adherencia al tratamiento exitosa que incluye los factores mencionados. ■■■

* Secretaria de Vinculación y Enlace ENEO-UNAM

FUENTE DE INTERNET

Adherencia a los tratamientos a largo plazo. (2004). Organización Mundial de la Salud.
<https://mail.google.com/mail/u/0/?shva=1#inbox/1444ccc46a42aefe?projector=1>
Última consulta febrero 17 de 2014



Hidrata tu cuerpo y al mismo tiempo salva la vida de otros seres vivos

*Profr. Víctor Valverde

El 21 de marzo se conmemoró el “Día Internacional del Agua” en nuestra institución debido a que el día oficial cayó en sábado este año (22 de marzo). En esta ocasión el evento lo resaltamos con acciones aparentemente sencillas, pero de impacto social y ambiental a largo plazo como la sustitución de envases de PET o consumo de agua embotellada por el uso de bidones o botellas de acero inoxidable. Muchos dirán “¿qué tiene de relevante esta acción?”, bueno permítanme colocar a su consideración los siguientes antecedentes de cómo el negocio “sucio” para obtener agua “limpia embotellada” en México y resto del mundo es una actividad más que lucrativa.

Hagamos un poco matemáticas complejas (es broma), la industria refresquera y embotelladora del agua, en México, D. F., paga por un metro cúbico (m³ = 1000 litros) alrededor de dos pesos y vende el litro como agua embotellada a un promedio de diez pesos (depende la marca y el lugar donde se compra), ¿ya tienen a la mano la supercalculadora, cuál es la cifra de ganancias resultante?

Pensaste que tu retina se lastimó o que teclaste la exponencial en lugar de la de multiplicar; pues no es así. Pero no te alarmes, efectivamente hay ganancias exponenciales (diría estratosféricas) y todos somos partícipes de ello por nuestra tendencia consumista y comodina, pero no queda ahí el asunto en la parte económica sino que va más allá y repercute en el medio ambiente. Algunos datos de acuerdo a Pacific Institute para producir una tonelada de plástico PET se requieren 17 barriles de petróleo. Por lo que encontramos que México requiere 10.20 millones de barriles de petróleo anualmente para la producción nacional de envases elaborados con PET.

Entonces, la producción de PET nos lleva a la emisión de gases que incrementan el calentamiento global como el bióxido de carbono, el letal carcinógeno DEHP y la contaminación de agua utilizada en el proceso. Por si esto no fuera suficiente en volumen, el PET representa el 20% de la basura que generamos.

Bueno dejemos por el momento que las aguas turbias se aclaren. Se puede contribuir a mejorar el panorama mediante acciones como las que están llevando a cabo personas como tu y como yo, simples ciudadanos comunes despojados de grados académicos y de todo ese océano de superficialidades que utilizan los políticos, para vendernos la idea de que son “ecologistas”.



En los tiempos que nos ha tocado vivir, ya no es garantía que aparezca nuestro nombre o imagen en documentos, ni que pertenezcamos a un partido verde o que seamos autoridad en temas ecológicos. Lo que realmente cuenta son las acciones concretas que llevamos a la práctica y en ese sentido los encargados de dar vida al proyecto PUMAGUA se llevan todos los aplausos. Del anonimato y sin mucho ruido, poco a poco sus trabajos van emergiendo y posicionándose; por tanto, reclaman nuestra atención, para dar continuidad a tan excelsos proyectos. Entre muchos de los trabajos que desarrollan se encuentra el de llevar a toda la UNAM agua de calidad potable; es decir, que cualquiera de nosotros abra la llave del grifo y pueda tomar agua con toda la confianza. Esto ya es posible en algunos lugares de C. U. que, pronto se extenderá a todo el campus y a otras dependencias de nuestra Máxima Casa de Estudios, y deseamos que a la brevedad también lo podamos hacer en nuestra Escuela, y ya estamos trabajando en ello.

Es aquí donde se enlaza esta propuesta de PUMAGUA de agua bebible para todos, con un proyecto que los alumnos de enfermería propusieron hace dos años: el uso de bidones de acero inoxidable de grado quirúrgico. Este proyecto resultó ser uno de los ganadores en el primer concurso que lanzó PUMAGUA a nivel de toda la UNAM. Desafortunadamente no es fácil ir contra la corriente (condicionamiento) pese a las campañas realizadas en diferentes foros y medios por la Academia de Ecología y Salud. Todavía no se ha podido concretar al ciento por ciento, pero si hemos visto cambios en la comunidad, para nuestra satisfacción se están empleando bidones (de plástico) para consumo de agua con mayor frecuencia y se han dejado un poco de lado el consumo de agua embotellada.

Sabemos que los verdaderos cambios son graduales y que primero debemos sensibilizar a la población para que rompan sus “paradigmas ecológicos”. Posteriormente solo hay que dejarse llevar por la corriente así que ya superamos la etapa de presentar una imagen positiva y convincente del consumo de agua potable sin impactos ambientales a la comunidad estudiantil, profesorado y trabajadores administrativos, respecto a la disponibilidad y calidad del agua. Ahora le toca a la comunidad de la ENEO aceptar la responsabilidad para el logro contundente del objetivo.

En este sentido, hemos lanzamos una segunda campaña uniéndonos a un bello proyecto que realiza la asociación civil KA-AB. Se creó con una simple promesa: ayudar a tener un planeta cada vez más limpio. Nuestros diseños están inspirados en la naturaleza que poco a poco nos hemos ido acabando. Cada uno de nuestros productos apoya a una causa ecológica. Es decir, cuando compramos uno de estos productos, el dinero se va directamente para el rescate del animal que se encuentra descrito en la etiqueta. Los alumnos de segundo semestre de los grupos 2204 y 2207 de la asignatura de Ecología y Salud de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, se sumaron al proyecto de cambiar el consumo de agua embotellada por bidones de acero inoxidable y al mismo tiempo, contribuyeron a una causa noble como el rescate de especies mexicanas en peligro de extinción, como el establecimiento de la Reserva del Jaguar del Norte en el estado de Sonora y el mexicanísimo Axolotl, entre muchas otras especies (les recomiendo consultar la página, para mayor información: <http://www.ka-ab.com/>).

Deseo concluir mis comentarios de la siguiente manera y que frecuentemente repito a mis alumnos: “Pequeñas acciones, llevadas a cabo por muchos, generan en el tiempo grandes cambios. No es necesario sacrificar nuestra vida por una causa ecológica sino sacrificar pequeños fragmentos de nuestra vida por una causa ecológica, para obtener verdaderos resultados”

* Academia de Ecología y Salud

FUENTE DE INTERNET

VERTIENTES. El millonario negocio del agua embotellada. Revista de Comunicación Interna de la Comisión Nacional del Agua. 2009. Año 15. No. 59. p. 20-23

Pacific Institute, Bottle Water and Emerty: Getting to 17 Million Barrels, (2007), http://www.pacinst.org/topics/integrity_of_science/case_studies/bottled_water_factsheet.pdf
http://www.pumagua.unam.mx/assets/pdfs/informes/2010/avances_2010.pdf

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 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.