

Órgano de divulgación de la
Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia

Felicidades Maestros



MAYO - JUNIO 2014

AÑO 12 :: NO. 49 :: ISSN - 1870 - 4174

Mesa de disección virtual

Página 12

La importancia de las TIC y los LMS en la educación

Página 13

EDITORIAL

NOTIENE

2. Discurso de la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi durante la Ceremonia de Celebración del Día del Maestro
3. Discurso de la Mtra. Iñiga Pérez Cabrera con motivo del reconocimiento por sus 50 años de labor docente
4. Reconocimientos al Mérito Académico
5. Egresó la Generación 2011-2014 en emotiva ceremonia del Paso de la Luz
7. Jornada Internacional de Investigación en Enfermería

EDUCACIÓN Y DOCENCIA

12. Mesa de Discción Virtual (Anatome)
13. La importancia de las TIC y los LMS en la educación
14. Centro de Enseñanza Clínica Avanzada (CECA)

INVESTIGACIÓN

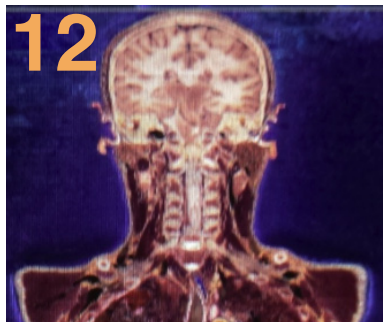
16. La empatía y el cuidado de enfermería

LOS ESTUDIANTES DICEN...

18. Mi hija estudia Enfermería (Primera parte)

VIDA, SALUD Y PLANETA

19. Hipertensión Arterial



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.

En 1918, se llevó a cabo en México la primera conmemoración del Día del Maestro, decreto que fue firmado por el presidente Venustiano Carranza y que se instituyó el 15 de mayo para coincidir con la fecha conmemorativa de la toma de Querétaro.

Esta celebración varía de día según las naciones, pero el Día Mundial del Maestro, instituido por la UNESCO, se celebra el 5 de octubre.

En la ENEO se llevó a cabo la Ceremonia respectiva y sirvió de marco para reconocer la labor de nuestros docentes que cumplieron 10, 15, 20, 25, 30 y 35 años de servicio, pero en especial a la Mtra. Iñiga Pérez Cabrera por sus 50 años de actividad docente.

Como órgano de divulgación, Acontecer Académico da cuenta en este número de este trascendental evento, así como de la Ceremonia del Paso de la Luz de la que egresó nuestra 2ª. Generación de Licenciados en Enfermería y la 42 Generación de Licenciados en Enfermería y Obstetricia, reafirmando el compromiso de la ENEO por formar profesionales con un alto sentido ético y profesional que nos posiciona como una de las mejores escuelas de Enfermería.

Asimismo, presentamos en este número la crónica de la Jornada Internacional de Investigación en Enfermería e interesantes artículos que nos permite divulgar el trabajo profesional de investigación y docencia que se desarrolla en la ENEO, como por ejemplo La Importancia de las TIC en la Educación, La empatía y el cuidado de Enfermería e Hipertensión arterial.

Agregamos también un par de artículos que destacan la importancia de dos espacios de reciente creación en la ENEO que coadyuvan de manera importante al desarrollo académico de nuestros alumnos, nos referimos al Laboratorio de Morfofisiología y al Centro de Enseñanza Clínica Avanzada.

Con este número llegamos a la mitad del año y queremos agradecer la atención que muestran por estos espacios que han permitido posicionar a la ENEO en el lugar que merece como una de las mejores Escuelas en su ramo. Muchas Gracias y que disfruten este número. ■





Discurso de la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi durante la Ceremonia de Celebración del Día del Maestro

Estimadas profesoras y profesores de la ENEO, hoy como cada año nos damos cita en este auditorio para reconocer la labor que desarrollan ustedes día con día. Esta labor es la de educar, orientar, conducir hacia un futuro a cientos y miles de jóvenes que han pasado por esta Escuela. Pero hoy es un día especial ya que además de que hacemos un justo reconocimiento a los profesores que cumplen años de trabajo docente en esta universidad y a quienes son acreedores al mérito académico, considero esta ceremonia un gran acontecimiento institucional porque la Mtra. Iñiga Pérez Cabrera, nuestra querida decana de la ENEO es reconocida por su trayectoria de 50 años de labor docente, la primera maestra de nuestra Escuela que obtiene esta medalla que recientemente le entregó el señor Rector Dr. José Narro Robles en la ceremonia oficial del 15 de mayo. Se dice pronto pero su dedicación, compromiso y entusiasmo que le han caracterizado durante su destacada trayectoria le han permitido cultivar la amistad y aprecio de muchas generaciones de alumnos y profesores. Una vida en la ENEO, una vida ejemplar, porque además de que en toda la historia de la ENEO es la primera profesora que ha logrado esta trayectoria, la maestra Pérez Cabrera nos sigue demostrando su gran identidad con la misión de nuestra Escuela y con la UNAM. A continuación dedicaré sólo algunos párrafos para resaltar los aspectos más sobresalientes de esta labor.

Iñiga Pérez Cabrera ingresó como estudiante de la ENEO en 1952 con grandes aspiraciones de ser enfermera y partera, desde esos momentos descubrió que la Enfermería sería su pasión y que le permitiría en sus propias palabras "ser para los otros" y encontrar en esta profesión la satisfacción de trascender a través de sus acciones en beneficio de los demás.

En este incipiente surgir de la Enfermería varios factores favorecieron su identidad, entre otros las enseñanzas de grandes enfermeras de esta época como Juventina Hernández, Delia Otero Miranda, Carmen García Figueroa y Sara Alicia Ponce de León, pilares de la enfermería mexicana que fueron su referente vivencial, profesional y ejemplo a seguir.

En 1963 se incorporó a la ENEO como instructora y desde entonces hasta la fecha se ha distinguido por su compromiso, entusiasmo, deseo de saber y compartir sus conocimientos con alumnos y compañeros. Su dedicación y amor a la docencia la ha llevado a obtener nombramiento en diversas asignaturas y a la fecha ser profesora de carrera de tiempo completo.

Se ha hecho merecedora de diversos reconocimientos institucionales y nacionales, entre los que destacan: ser integrante del H. Consejo Técnico en cuatro periodos; coordinadora de diversos cursos y diplomados; Presidenta de la Academia de Investigación; recibió la medalla Isabel Cendala y Gómez, máxima presea otorgada por el gobierno de México a las enfermeras en el Día Mundial de la Salud; recibió de la UNAM la Medalla Sor Juana Inés de la Cruz, reconocimiento que se otorga a las mujeres universitarias que han tenido un trabajo distinguido y sobresaliente en la docencia y en la investigación; y como decana de esta escuela ha sido en dos ocasiones directora interina.

En tiempos más recientes ha dedicado mucho tiempo (incluyendo sábados domingos y vacaciones) a indagar y escribir la historia de la Enfermería en México misma que no solo ha leído sino además ha vivido los hechos más sobresalientes por lo que en la actualidad la Mtra. Iñiga es un referente obligado para todos aquellos que quieren profundizar en el estudio y la historia de la enfermería mexicana.

La maestra Iñiga Pérez Cabrera, nuestra decana, ha sabido evolucionar a la par de los avances científicos de la disciplina manteniéndose a la vanguardia con mente abierta a los cambios, siempre vigente en su pensar y hacer profesional, poseedora también de principios y valores éticos aunados a su calidad humana que ha sabido transmitir a más de 50 generaciones de alumnos egresados de esta Escuela lo que la convierte en un digno ejemplo a seguir por todos nosotros.

Querida maestra Iñiga en estos años que he tenido el honor de compartir con usted el acontecer de cada día en esta Escuela me han permitido reconocer a una enfermera en el amplio sentido de lo que eso significa, constatar que para usted cada día significa pasión y compromiso con su elección de vida: la enfermería y la docencia.

He constatado su entrega desinteresada y su amor por la universidad que hace 50 años la recibió y en donde usted encontró un nicho propicio para volcar su energía de vida y contribuir significativamente al desarrollo de la enfermería universitaria que ha sido su inspiración de vida.



Discurso de la Mtra. Iñiga Pérez Cabrera con motivo del reconocimiento por sus 50 años de labor docente

Es para mí un gran orgullo llegar este momento y escuchar sus aplausos que no hacen sino confirmarme que estoy en mi casa, en mi Universidad y que junto con mis amigos, compañeros y mi familia me hacen sentir en confianza.

Me siento muy emocionada y pasan por mi memoria muchos recuerdos que han sido parte de esta trayectoria de 50 años de docencia, la cual ha estado llena de entrega en las aulas y de investigación en el rubro de nuestra profesión. Estos años los he disfrutado y me llenan de una gran riqueza emocional de amistad, aprecio y humanismo. Desde el fondo de mi corazón reciban un reconocimiento afectuoso por todo lo que significan estos momentos para mí.

Muchas gracias. ■■■

Reciba de toda la comunidad estudiantil y docente nuestro amplio reconocimiento por lo que significa su presencia en esta Escuela y por us primeros 50 años de trayectoria. A su familia agradecemos su comprensión, apoyo, aliento y gran cariño que se supone debe tener alguien como nuestra homenajeada para continuar trabajando y realizando su tarea cotidiana con esta disposición y fortaleza de espíritu.

A sus mejores amigas y compañeras que nos distinguen este día nuevamente con su presencia, atraídas por felicitar a nuestros profesores por el Día del maestro, pero principalmente para participar con nosotros en este merecido reconocimiento a quien reconocen por sus atributos, cualidades humanas, y por lo que representa la maestra Iñiga Pérez para esta gran comunidad.

Felicidades a todos.
Muchas Gracias ■■■



Perseverancia

Saber más para ser mejores

Valor
UNAM

www.valor.unam.mx

Reconocimientos al Mérito Académico



Lic. Alicia Becerril Morales

La Mtra. Alicia Becerril Morales pertenece a la generación de Licenciados en Enfermería y Obstetricia 1969-1973, segunda generación de este nivel universitario y es necesario destacar que su práctica laboral transcurre de manera paralela con su formación académica al incorporarse al Hospital Infantil de México Federico Gómez y luego al Instituto Nacional de Pediatría en el que permaneció hasta su jubilación en 2001.

Ingresa como docente a la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia en marzo de 1982, en la gestión de la Lic. Esther Hernández Torres incorporándose a la enseñanza de la Pediatría en el nivel técnico y posteriormente por su grado académico fue asignada con grupos de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

Durante su desempeño docente participó en más de 20 cursos de actualización disciplinar, de formación en investigación de didáctica. En su productividad está la asesoría de más de una docena de trabajos de recepción como tesis, informes de servicio social y Procesos de Atención de Enfermería.

Entre sus reconocimientos cuenta con diversos diplomas por ser considerada de las mejores enfermeras en su desempeño laboral en el Instituto Nacional de Pediatría (INP)

La Mtra. Becerril es la primera egresada de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia a quien se le reconoce el nivel formativo para ocupar la Jefatura del servicio de Oncología y Hematología en el INP.

Durante su labor docente se encuentra la experiencia de haber participado en las Jornadas de Investigación de enfermería con su grupo el cual acudió a Mérida, Yucatán obteniendo el Primer premio por su destacada participación.

Entre sus alumnos más sobresalientes se encuentran: la Dra. Rosa Nora Zúñiga, la Mtra. Patricia González Ramírez, la Doctorante Sofía Sánchez Piña y muchos otros más que con seguridad y certeza reconocieron la labor de la Mtra. Alicia Becerril.

En palabras de la Maestra Becerril, la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia ha sido la fuente de inspiración de la atención integral del paciente y un espacio de superación propio en el cual todos los días se revela lo mejor del ser humano.

Cabe decir que la Mtra. Becerril se caracterizó por su generosidad al estar siempre pendiente y dispuesta a compartir toda su experiencia en la práctica clínica de la enfermería para con todos sus alumnos.



Mtra. Sofía Elena Pérez Zumano

Es egresada de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia y obtuvo el grado de Maestra en Enfermería con orientación en Educación en Enfermería con Mención Honorífica en 2005. Recibió la Medalla Alfonso Caso como alumna distinguida de la primera generación de la Maestría. Actualmente, cursa el Programa de Doctorado en Ciencias de Enfermería por la Universidad de Trujillo, Perú, y cuenta con el Diplomado en Educación Abierta y a Distancia.

Ingresa como profesora a la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia en 1989 al Sistema de Universidad Abierta, colaboró como Coordinadora de Metodologías, Materiales y Medios Educativos y Coordinadora de carrera de marzo de 2011 al mes de agosto de 2013.

Fue responsable por la ENEO de la línea de investigación de cáncer de mama en el Macro proyecto Nuevas estrategias Epidemiológicas, Genómicas, Proteómicas en Salud Pública, con el Proyecto "Impacto del Apoyo Familiar en las Respuestas Adaptativas de cuidado en Mujeres con Cáncer de mama"; como uno de los resultados de esta investigación recibe el premio Dr. Carol Baer.

Ha sido profesora de diversas asignaturas de la Licenciatura en Enfermería en línea, coautora de materiales didácticos, entre los cuales figuran: Evidencia Científica en Enfermería, Investigación Descriptiva en Enfermería, Diagnósticos de Enfermería y Análisis de Datos Cuantitativos.

En el Posgrado es profesora del Programa de Maestría en el cual participó en la adecuación del Plan de estudios, donde además es sinodal de exámenes y Directora de trabajos de titulación. Es autora del libro "Aptitudes del Docente Clínico de Enfermería y en su haber tiene varias publicaciones en revistas nacionales e internacionales. Es revisora en la revista "Aquichan" de la Universidad de la Sabana y de la "Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública" en Colombia. En cada una de las actividades académicas que realiza se confirma su compromiso en la enseñanza y formación de las nuevas generaciones así como su evidente compromiso institucional, distinguiéndose entre, otros muchos aspectos, por su interés en la formación de jóvenes para la investigación en Enfermería. ■■■



Egresa la Generación 2011-2014 en emotiva ceremonia del Paso de la Luz

“Hoy entregamos a la sociedad una nueva generación de profesionales en enfermería del más alto nivel académico y humanístico porque se formaron en la institución más importantes del país en Enfermería”, así lo aseguró la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, directora de la ENEO, a los 476 egresados de las licenciaturas en Enfermería y en enfermería y Obstetricia que este 20 de junio culminaron sus estudios con la celebración de la tradicional ceremonia del Paso de la Luz.

Emotiva resultó la ceremonia que como cada año tuvo como marco el Antiguo Palacio de Medicina que fungió para que la Generación 2011-2014 de la LE y de la LEO recibieran de manera simbólica la luz del conocimiento de los profesores que ellos mismos eligieron para realizar esta actividad.

La ceremonia estuvo presidida por la titular de la ENEO, la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, quien estuvo acompañada por la Mtra. Patricia González Ramírez, Secretaria General de la ENEO, por la Dra. María de los Ángeles Torres Laguna, Jefa de la División de Estudios Profesionales de la ENEO, por la Mtra. Juana Jiménez Sánchez, Directora de Enfermería y Directora de la Coordinadora General de la Comisión Permanente de Enfermería de la Secretaría de Salud, por la Mtra. Ángela González Juárez, Directora de la Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia del IPN, y por el Consejero Universitario de la ENEO Adrián Galicia López.

La ceremonia inició oficialmente con el discurso de la responsable de la División de Estudios Profesionales de la ENEO, la Dra. María de los Ángeles Torres Laguna, quien destacó que esta generación que egresa tendrá en sus manos la responsabilidad de dar respuesta a las necesidades de salud del país y de mejorar las condiciones y calidad de vida de la población mexicana... "El cuidado como fenómeno de estudio es complejo y humanista, es la forma en el que la persona se estructura. El cuidado es inherente a nuestra condición humana y nosotros somos responsables de llevarlo a cabo de manera profesional porque es nuestro objeto de estudio", aseguró la Dra. Ángeles Torres.

Enseguida tomó la palabra la Mtra. Juana Jiménez Sánchez, Directora de Enfermería y Coordinadora General de la Comisión Permanente de Enfermería de la Secretaría de Salud, quien felicitó a los graduados y les dio la bienvenida al Sistema Nacional de Salud no sin antes destacar que la ENEO constituye un baluarte para México y que desde su posición gubernamental ha trabajado y lo seguirá haciendo por construir una plataforma dogmática e ideológica que les permita desarrollar sus prácticas en mejores condiciones así como el reconocimiento a su estatus profesional. "Actualmente no existe otra profesión más apreciada por la sociedad que la enfermería, pero esto lleva consigo una gran responsabilidad para cumplirla cabalmente bajo los principios éticos que la conducen".

El momento cumbre se vivió cuando uno a uno fueron pasando cada integrante de la 42 Generación de Licenciados en Enfermería y Obstetricia y de la 2ª. Generación de Licenciados en Enfermería, quienes no ocultaban su emoción y felicidad por cumplir una importante meta en su vida.

Con la emotividad esparcida por el ambiente, la egresada Tania Carolina Escoto Jacobo tomó la palabra para recordar a sus compañeros que ahora son profesionales de la salud egresados orgullosamente de la UNAM y agradecer a quienes estuvieron cerca apoyándolos para cumplir esta meta en sus vidas, y destacó también la responsabilidad que asumen al formar parte de las personas que requerirán sus servicios.

Como colofón oficial del evento los presentes escucharon el discurso de la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, Directora de la ENEO, quien los conminó a concientizarse del compromiso que adquieren con la sociedad para preservar la salud y cuidar la vida ejerciendo la enfermería con responsabilidad, pasión y amor.

Asimismo destacó la titular de la ENEO que pueden ir con la certeza de que ejercerán la profesión en diversos ámbitos con la seguridad de que están preparados para desempeñarse en el ámbito que deseen con la misma profesionalización que esta institución les ha brindado. "Hemos formado jóvenes autónomos y reflexivos que actuarán con responsabilidad, humanismo y solidaridad con el más desprotegido y vulnerable... El compromiso exige prepararse más también y no conformarse con lo que han logrado hasta ahora", destacó la Mtra. Zarza.

"Egresan de una de las mejores instituciones de Enfermería del mundo. Esta Escuela ha crecido debido a la fuerza que tiene la UNAM para impulsar el desempeño institucional; y gracias el compromiso que muestran sus maestros y por el trascendente servicio que prestan sus egresados en el ámbito de la salud".



"Reciban una gran felicitación de toda la comunidad de la ENEO y disfruten este momento que marca no el término de una etapa sino el inicio de otra mucho más importante... Siempre pongan en alto el nombre de nuestra Escuela y de su Universidad. ¡Felicidades!" ■■■

Jornada Internacional de Investigación en Enfermería

Mtra. Gloria Rodríguez Díaz, Secretaria de Asuntos del Personal Académico y Coordinadora del Programa de Doctorado ENEO

El 29 y 30 de mayo se llevó a cabo la Jornada Internacional de Investigación en Enfermería que llevó como tema central "Construcciones y Posturas del Cuidado y Salud Pública". Su objetivo fue dar a conocer los avances de los proyectos de investigación del Programa Itinerante de Doctorado en Ciencias de Enfermería y Salud Pública de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú, en convenio y sede con la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional Autónoma de México.

El evento, desarrollado en el Aula Magna "Susana Salas Segura" de la Unidad de Investigación, inició con la inauguración precedida por la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, Directora de la ENEO UNAM y la Dra. Luz Marlene Luna Victoria Mori, Vicerrectora de la Universidad Nacional de Trujillo. Inmediatamente después tuvo lugar la Conferencia Magistral "Investigación Cualitativa en el Fenómeno del Cuidado", por parte de la Dra. Lydia Edita Sánchez Arce, invitada internacional de la misma Universidad visitante.

Posterior a esta apertura de la jornada científica, los doctorantes presentaron en panel temático el informe final de sus tesis que se encuentra en su cuarta y última fase para su culminación. El propósito fue darlo a conocer a la comunidad ENEO UNAM, además de cumplir con la norma de acreditación y haber cumplido el requisito de tutoría días anteriores a este evento. Los temas abordados por Panel fueron, en el primer día:

PANEL, TEMAS Y EXPOSITORES

Panel 1 "Cuidado Sociedad y Cultura"	Panel 2 "Cuidado y Política Pública"	Panel 3 "Formación en Cuidado"	Panel 4 "Cronicidad y Cuidado"
Prácticas Culturales de Cuidado ante el Cambio Climático de las Mujeres Indígenas Totonacas en México. Mtra. Sara Huerta González	El análisis Institucional de la Atención diferenciada a la Salud de los Adultos Mayores en México. Mtro. Rey Arturo Salcedo Álvarez	La Cotidianidad del Trabajo Docente en la Enfermería Universitaria. Mtra. Gloria Rodríguez Díaz	Saber del Estudiante de Enfermería sobre el Cuidado del Adulto Mayor en México. Mtra. Carlota Mercedes Hernández Rosales
Corporeidad de la Mujer Mastectomizada por Cáncer de Mama, enfoque desde su historia de vida. Mtra. Mónica Gallegos Alvarado	Política Pública en Mortalidad Materna y la Actuación de Enfermería en Morelos, México. Ma. de Lourdes Alemán Escobar	El Curriculum Vivido del Licenciado en Enfermería. Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi	El Cotidiano del Cuidador Familiar del Adulto Mayor con Dependencia. Mtra. Virginia Reyes Audiffred
Institucionalización del Cuidador Familiar en un Instituto Oncológico. Mtro. José Cruz Rivas Herrera	El Concepto Cuidado a la Familia en las Políticas Públicas Mexicanas Rocío del Carmen Guillén Velasco	Modo de Vivir y Aprender de los Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma de Zacatecas. Mtra. Perla María Trejo Ortiz	Determinantes Sociales en Salud en Mujeres con Síndrome Metabólico. Mtra. Abigail Fernández Sánchez



<p>Panel 5 “Vida, Cuidado y Cáncer”</p> <p>La Corporeidad de la Persona con Cáncer. Mtra. María del Pilar Sosa Rosas</p> <p>La Vida Cotidiana de la Mujer Adulta en el Proceso de (des) cubrir una Alteración en la Mama. Mtra. Sofía Elena Pérez Zuzmano</p> <p>Cotidiano del Adulto con Cáncer de Colón. Mtra. Gandhi Ponce Gómez</p>	<p>Panel 6 “Aprendizaje del Cuidado”</p> <p>Eficiencia y Eficacia del Programa Acción en el Contexto Escolar Contra el Sobrepeso y Obesidad Infantil. Mtra. Roxana Araujo Espino</p> <p>Cotidiano del Estudiante de Enfermería y Obstetricia en el Aprendizaje del Cuidado Obstétrico. Mtra. Martha Lilia Bernal Becerril</p> <p>Cotidiano de las (os) Estudiantes de Enfermería en el Aprendizaje del Cuidado. Mtra. María de los Ángeles Godínez Rodríguez</p>	<p>Panel 7 “Cuidado Profesional”</p> <p>El Ejercicio libre de la Profesión de Enfermería en México Mtra. Guillermina Arenas Montaña</p> <p>Representación Social que sobre el Proceso Atención de Enfermería tienen la Enfermeras(os) Profesionales. Mtra. Sandra Sotomayor Sánchez</p> <p>Imaginario Profesional de Enfermería. Mtra. Araceli Jiménez Mendoza</p>	<p>Panel 8 “Cuidado Familiar”</p> <p>Cuidado de la Familia a la Gestante en Zonas Rurales Mexicanas Mtra. Aralucy Cruz León</p> <p>Cuidado Familiar en Familias Mexicanas. Mtra. Rosa María Ostiguín Meléndez</p> <p>Cotidiano del Cuidador familiar con Niño de Labio Hendido Institucionalizado. Mtra. Nora Clarissa Castro Escudero</p>
--	---	---	---

En el segundo día se reiniciaron las actividades con dos conferencias magistrales. “Reflexiones sobre la investigación en Enfermería” dictada por el Dr. Sebastián Bustamante Edquen y “Desafíos en la Enseñanza del Cuidado” por la Dra. Flor Marlene Luna Victoria Mori, ambos académicos e investigadores invitados de la Universidad Nacional de Trujillo. Este segundo día continuaron la presentación de informes de tesis doctoral con las siguientes temáticas:

PANEL, TEMAS Y EXPOSITORES

<p>Panel 9 “Percepción, Consejería y Cuidado”</p> <p>Tiempo, Espacio y Movimiento del Cuidador de la Persona con Discapacidad Motora. Mtra. Sandra Hernández Corral</p> <p>Consejería por Enfermería, en Adolescentes Gestantes en un Hospital Público de la Ciudad de México. Una dimensión del cuidado. Mtro. Hugo Tapia Martínez</p> <p>El cuidado de la Enfermería Desde la Perspectiva de la Persona con Tuberculosis. Mtra. Sofía del Carmen Sánchez Piña</p>	<p>Panel 10 “Significado, Prevención y Epistemología del Cuidado”</p> <p>Bases Epistemológicas de las Teorías de Enfermería que Orientan el Aprendizaje del Cuidado. Mtra. Luisa Bravo Sánchez</p> <p>Políticas Públicas para Prevenir el VIH/Sida en Adolescentes del Sector Salud y Educación. Mtro. Juan Mario Naranjo Sánchez</p> <p>Significado de la Espiritualidad del Cuidado para Enfermería. Mtra. Fabiola Morales Ramón</p>
--	---

Esta Jornada Internacional de Investigación tuvo una actividad intensa por parte de organizadores, invitados internacionales, doctorandos, expositores y participantes que se inscribieron, quienes conocieron la productividad generada hasta el momento en el Programa de Doctorado Itinerante Internacional de Enfermería y Salud Pública que la UNT, Perú, tiene en esta Escuela.

Nuestra Directora de la ENEO, la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi clausuró este evento científico internacional como Presidenta del Comité Organizador, agradeciendo la colaboración de todos quienes hicieron posible los resultados satisfactorios de esta Jornada. Enhorabuena por este evento y nuestros mejores deseos para que los doctorandos culminen sus estudios de posgrado con mucho éxito, para el bien propio y el de la ENEO UNAM. ¡FELICIDADES! ■■■



Universidad Nacional Autónoma de México
Secretaría de Desarrollo Institucional
Secretaría de Servicios a la Comunidad



OBJETIVO

- Propiciar la reflexión en torno a la importancia de la autonomía universitaria.

BASES

DE LOS PARTICIPANTES

- Se podrá participar de manera individual en alguna de las siguientes categorías:
 - a) Alumnos de bachillerato de la UNAM.
 - b) Alumnos de licenciatura de la UNAM.
 - c) Alumnos de posgrado de la UNAM.
 - d) Alumnos del Sistema Incorporado.
 - e) Exalumnos.
 - f) Académicos.
 - g) Trabajadores.

DE LOS TRABAJOS

- La participación consistirá en la elaboración de un ensayo de entre 15 y 20 cuartillas, escrito en español, inédito y de la autoría del concursante.
- El tema: El significado e importancia de la autonomía universitaria.
- El trabajo deberá ser firmado con seudónimo.
- Los ensayos deberán estar capturados en formato Word, en hoja tamaño carta, con letra Arial de 12 puntos, interlineado sencillo y con márgenes de 2.5 cm por todos sus lados.

DE LA RECEPCIÓN DE LOS TRABAJOS

- La inscripción deberá realizarla personalmente el concursante.
- Al momento de la inscripción, el interesado deberá entregar en un sobre tamaño carta lo siguiente: el ensayo impreso por triplicado, firmado con seudónimo, el archivo electrónico (CD), y una tarjeta en sobre cerrado que contenga los siguientes datos: título de la obra, seudónimo, nombre completo del participante, dirección, teléfono, celular, correo electrónico, entidad académica o dependencia universitaria de procedencia, semestre o año en su caso,

número de cuenta o de trabajador y una fotocopia de la credencial que lo acredite como alumno, trabajador, académico o exalumno.

- La recepción de los trabajos será a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 27 de junio de 2014, de lunes a viernes en la Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria, ubicada en Zona Cultural, Oficinas Administrativas Exteriores, edificio “C”, primer piso, Ciudad Universitaria, C.P. 04510, México, D.F. (frente al museo Universum), de 9:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00 horas.

DE LOS PREMIOS

- Primer lugar de cada categoría:
 - Tableta electrónica de 9.7” y 128GB, con pantalla de retina.
 - La publicación de la obra.
 - Diploma de reconocimiento en ceremonia de premiación.

DEL JURADO

- El jurado estará constituido por especialistas en la materia.
- El veredicto del jurado se sustentará en la creatividad, originalidad y contenido de los trabajos participantes.
- El jurado se reserva el derecho de otorgar menciones honoríficas y su fallo será inapelable.

GENERALIDADES

- Los ganadores se darán a conocer a través de Gaceta UNAM y en www.tucomunidad.unam.mx.
- Los trabajos ganadores y los acreedores a mención honorífica podrán ser publicados y exhibidos, por lo que los participantes premiados cederán los derechos patrimoniales de su obra a la UNAM, sin que ello vaya en detrimento de los derechos morales de su autoría.
- Los trabajos no ganadores serán devueltos a los autores que así lo soliciten durante los primeros 30 días hábiles subsiguientes a la publicación de los resultados, en caso contrario serán destruidos.
- Los casos no previstos en esta convocatoria serán resueltos por los organizadores.
- La participación en este concurso implica la aceptación de estas Bases.



Informes en:



Dgacu_unam @dgacu_unam

www.tucomunidad.unam.mx



Día del Maestro



Paso de la Luz



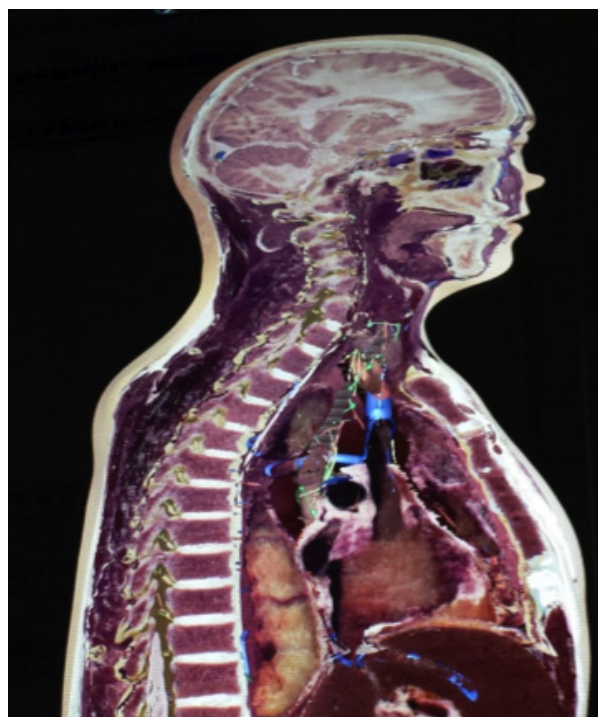
Mesa de Disección Virtual (Anatomage)

Dra. Nora Rosas Zúñiga, Profesora de Anatomía

Con el fin de mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje, la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), cuenta desde el 27 de febrero del 2014, con un centro Interactivo de Morfofisiología, el cual fue inaugurado por la Maestra María Dolores Zarza Arizmendi, Directora del plantel, con la presencia de la Jefa de la División de Estudios Profesionales Doctora María de los Ángeles Torres Lagunas, profesores de Anatomía y Fisiología Humana, así como personal académico y administrativo e invitados especiales de la UNAM.

Este centro interactivo, cuenta con una Tabla Anatomage, la cual es una mesa de disección virtual que permite el estudio de la anatomía del cuerpo humano por medio de visualizaciones 3D interactivas con sistemas digitales touch.

La mesa de disección virtual de anatomía, tiene el tamaño de una mesa de disección real y cuenta con una pantalla LCD de alta resolución, ésta es una herramienta tecnológica diseñada para el estudio de la anatomía sobre la cual se pueden realizar en forma virtual cortes axiales, coronales y sagitales de los órganos y sistemas del cuerpo humano así como ampliar o reducir el tamaño para su estudio, y pueden ser vistos por los alumnos desde varios ángulos, haciendo este estudio anatómico más real.



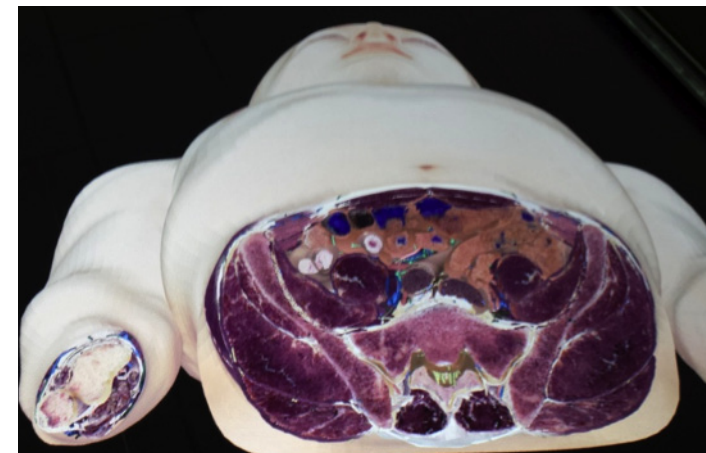
Contiene unidades de memoria y otros dispositivos que se pueden conectar a la mesa para agregar casos clínicos documentados con Tomografía Axial Computarizada, Resonancia Magnética y Ultrasonidos. Tiene también puertos USB a través de los cuales se pueden descargar imágenes de distintas partes del cuerpo humano, para posteriormente ser analizadas en las computadoras de los estudiantes con la asesoría de los profesores. Esta mesa de disección, se programa y se conecta a varios cañones que permiten proyectar la imagen virtual de los órganos y sistemas del cuerpo humano, del tamaño de la pared del aula, lo cual permite mostrar a los alumnos una proyección enorme de los órganos que se estén estudiando en el momento.

Es fácil de usar, los alumnos pueden interactuar con el cuerpo humano las veces que sean necesarias para el estudio y comprensión de la anatomía, posee un cuerpo virtual de un varón y de una mujer de tal manera que nos permite estudiar los órganos reproductores masculino y femenino, haciendo disecciones sobre éstos.

La piel del cuerpo virtual se puede quitar para exponer a los órganos internos. Las áreas se pueden ampliar para un estudio más detallado, por ejemplo: el sistema circulatorio se puede estudiar desde un punto de vista dinámico para su mejor comprensión.

Con esta mesa los estudiantes pueden practicar disecciones de los órganos del cuerpo tales como cerebro, vísceras abdominales, etc. sin cadáveres humanos.

Esto no quiere decir que sirva para sustituir las necropsias o los estudios tradicionales de cadáveres, sino que se complementan, en un cadáver se pueden realizar disecciones de un cuerpo real solo una vez, mientras que en la mesa virtual se pueden hacer tantas veces como sea necesario.



Con este centro interactivo de Morfofisiología se pretende facilitar la comprensión del estudio del cuerpo humano.

La evolución de la enseñanza avanza a pasos agigantados y en esta ocasión, Anatomage permite a los estudiantes acceder a visualización en tercera dimensión realista e interactiva del cuerpo humano como en una clase de disección con cadáver presente.

Con este tipo de tecnología, la ENEO de la UNAM, se coloca a la vanguardia en la enseñanza de la anatomía, adquiriendo una nueva dimensión de la educación y confirmando su compromiso con el futuro de la enseñanza en enfermería. ■■■

La importancia de las TIC y los LMS en la educación

Mtro. Adrian Zacarías Zamudio

El Siglo XXI se caracteriza por una revolución tecnológica digital de avance vertiginoso, que ha permeado todos los aspectos de la sociedad incluida la educación, lo cual exige a los docentes contar con habilidades e implementar prácticas de vanguardia que permitan aprovechar los recursos tecnológicos para formar personas capaces de desempeñarse satisfactoriamente en la "sociedad de la información". Uno de los pilares que permiten el funcionamiento de la sociedad actual es la implementación de las TIC.

¿Qué es TIC?

"La terminología TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) se refiere a las múltiples herramientas tecnológicas dedicadas a almacenar, procesar y transmitir información, haciendo que ésta se manifieste en sus tres formas digitales conocidas: texto, imágenes y audio, que tienden a converger en internet"

Entornos virtuales de educación

El contexto socio-tecnológico imperante permite que las TIC tengan un amplio espectro de aplicación en el ámbito educativo que propicia la participación e interacción de los estudiantes en entornos virtuales de enseñanza donde se hace uso de diferentes aplicaciones computacionales que en su conjunto complementan o sustituyen el ejercicio docente en el aula. Dichos entornos virtuales pueden darse a través de los Learning Management System (LMS) los cuales se integran diferentes aplicaciones computacionales como:

- Chat
- Correo electrónico
- Foros
- Blogs
- Sistemas de videoconferencia de punto a punto vía Internet
- Documentos digitales (documentos PDF, Word, Presentaciones, entre otros)
- Videos relacionados con los temas de estudio

Los LMS son una "aplicación de software que genera entornos de aprendizaje mediante la administración, documentación, seguimiento, presentación de información, generando cursos de educación o formación, usando tecnologías de la información y comunicación, cuyo soporte de interacción es el internet"

1 Peter Drucker

2 Revista UNAM, Educación y E-learning, [Internet] 2011 [consulta diciembre 2013] Disponible en <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num11/art79/int79/int79.htm>

La implementación de TIC en el ámbito educativo sustituye o complementan la presencia física del ser humano en el salón de clases, poniéndonos en contacto por medios electrónicos en forma virtual, ofreciendo la ventaja de evitar trasladarse y extendiendo el alcance territorial del aprendizaje llevando el conocimiento hasta el estudiante.

Las TIC una herramienta complementaria para la docencia

Es importante resaltar que el uso de las TIC por parte de los centros educativos y en la práctica docente no implica una mejora en la calidad educativa, la calidad educativa se fundamenta en las buenas prácticas didácticas, calidad y coherencia de los contenidos curriculares, por lo que es únicamente una herramienta que complementa, ofrece ventajas y nuevos medios para el ejercicio docente. En este sentido resulta un error caer en el espejismo de la calidad educativa derivada de la tecnificación.

Centro de Enseñanza Clínica Avanzada (CECA)

EEP. Rocío Amador Aguilar, Coordinadora del CECA.



La enseñanza clínica a través del tiempo ha tenido diversas modificaciones y ha sido uno de los pilares para la enseñanza y el aprendizaje de los alumnos en enfermería. Las transformaciones radican principalmente en la forma de enseñar; a través del tiempo las diversas tecnologías se aprenden de primera instancia con la observación, método muy empleado hasta nuestros días.

LMS en el contexto pedagógico

La educación mediada por LMS propicia situaciones de aprendizaje constructivistas; esta teoría pedagógica establece que la mayor parte de lo que se aprende es responsabilidad del sujeto, es decir el sujeto mismo es la figura principal en la construcción de su aprendizaje, destacando que el aprendizaje se da al interactuar con el mundo y las representaciones que se formulan de éste para estructurar y reestructurar la comprensión que se tiene del entorno y de esa forma resolver problemas, aprendiendo en entornos colaborativos.

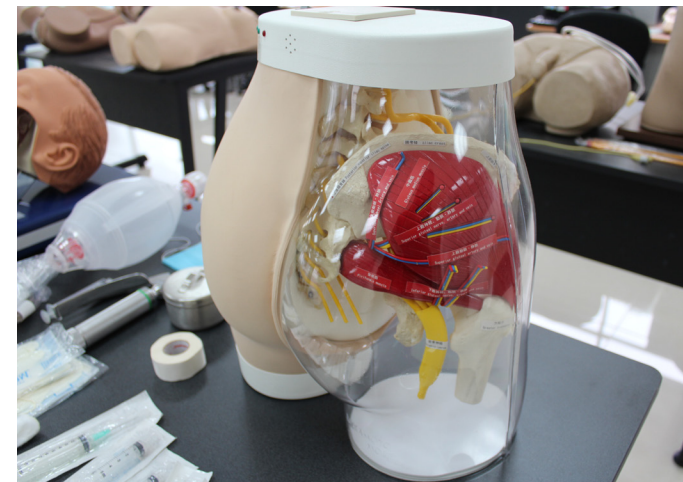
El docente: guía para el aprovechamiento TIC

Los entornos virtuales de comunicación (internet) permiten el acceso expedito a enormes cantidades de información, es por ello que como docentes debemos establecer metodologías que permitan al alumno hacer búsquedas certeras de contenidos académicamente válidos, así como propiciar habilidades de análisis, síntesis y discriminación para transformar la información en conocimiento, de esta forma estaremos logrando hacer un uso académico eficiente de las TIC al tiempo que dotaremos a nuestros alumnos de habilidades intelectuales que les permitan adquirir las competencias que se requieren para tener éxito en la vida dentro de la sociedad del conocimiento. ■■■

En el nuevo proyecto de aprendizaje con simulación del Centro de Enseñanza Clínica Avanzada (CECA), inaugurado el 23 de septiembre de 2013, se incluyen simuladores de baja fidelidad que apoyan procedimientos básicos de enfermería y actualmente simuladores de alta fidelidad con software avanzado, donde el simulador realiza varias funciones fisiológicas y de alteraciones por diversas patologías entre las que destacan las cardíacas y respiratorias. Se promueve la participación del docente en una forma más activa de enseñar y del alumno en aprender las habilidades necesarias para la práctica del cuidado.

El CECA está constituido por dos áreas de baja simulación en la que realizan prácticas los alumnos de los primeros tres semestres, correspondientes a las actividades de Fundamentos de Enfermería, Tecnologías de enfermería y Enfermería Clínica. Para realizar las prácticas de las asignaturas de Pediatría, Neonatología y el Adulto y Adulto mayor, se cuenta con las áreas de mediana simulación y cuidados neonatales y pediátricos básicamente; para las asignaturas de Obstetricia, el área de cuidados obstétricos es la ideal para la ejecución de las prácticas ya que cuenta con simuladores de mediana y alta fidelidad que apoyan de manera idónea estas actividades. Y finalmente está el área de Cuidados en la Reanimación Cardio Pulmonar, que ofrece lo necesario para las prácticas de los cursos que se imparten a los alumnos de la ENEO.

Es importante destacar que el CECA da respuesta a más de dos mil alumnos por semestre, y que el número de prácticas es muy variado y corresponde a cada uno de los objetivos de las asignaturas de ambos planes de estudios vigentes. ■■■



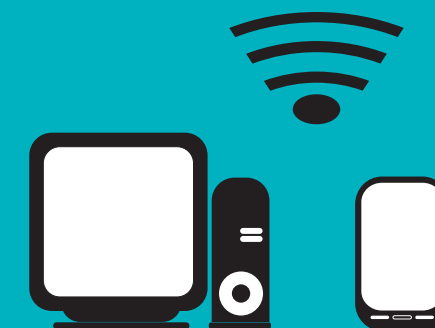
Síguenos en nuestras redes



www.facebook.com/eneo.unam.mx



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



La empatía y el cuidado de enfermería

Adela Alba Leonel, Laura Jiménez Trujano y Catalina Mendoza Colorado

Nightingale, considerada como la fundadora de la Enfermería moderna, no define explícitamente el cuidado, pero señala su interés por la compasión y reconoce en las personas sus componentes físico, intelectual, emocional y espiritual¹. Cabe mencionar que en determinados escenarios como las instituciones de salud se privilegia lo biológico y la atención a la enfermedad, sin embargo en las últimas décadas se ha reconsiderado la relación humana en el cuidado de enfermería y brindar éste con una visión holística.

Durante el cuidado, se establece una relación humana que requiere de la comunicación como un proceso fundamental en toda relación social; siendo éste el mecanismo que regula y hace posible la interacción entre las personas y permite desarrollar un lazo afectivo que establece en el individuo la capacidad de comunicarse con otros, generando un patrón cíclico y continuo²; lo cual favorece la interacción enfermera-paciente, quien a través de su actitud y experiencia logra identificar emociones, percepciones, pensamientos, creencias y aspectos espirituales, en este sentido aparece también la empatía.



Al ampliar el concepto del cuidado se trasciende el antecedente del cuidado biologicista, para dar paso al actual interés del cuidado del ser con el otro, es decir comprender al hombre en su dimensión humana privilegiando la relación empática.

Asimismo existen diferentes teorías sobre la empatía; la primera se usó en el siglo XVIII por Robert Vischer en 1909 "Sentirme dentro de"³; que equivale a imaginarse a sí mismo en una situación y ver al otro en el mismo escenario.

Southard⁴, en 1918 habla de la empatía, en la relación médico paciente como un recurso facilitador del diagnóstico y terapéutica. En el 2003 Gallagher y Frith⁵ dicen que la empatía es la habilidad de explicar y predecir el comportamiento de uno mismo y de los demás; atribuyéndolos a estados mentales independientes tales como creencias, deseos, emociones o intenciones.

Actualmente la empatía ha despertado gran interés entre los psicólogos, ya que el proceso permite entender cómo se encuentran los demás y actuar en consecuencia, por lo que diferentes científicos han encontrado que en las prácticas

1 Jiménez TL, Ostiguín MRM, Bermúdez GA. El concepto de persona, como determinante del cuidado. Revista Enfermería

Universitaria. ENEO-UNAM. Año 6. Vol. 6 N° 3 2009. Consultado [4 de junio de 2012]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/29939>

2 Alba LA, Fajardo OG, Tixtla LE, Papaqui HJ. La comunicación enfermera paciente en la atención hospitalaria, caso México.

Enf. Neurol. Méx. Vol 11 N°3. 138-141. 2012. Consultado [5 de junio de 2014]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123d.pdf>

3 Fernández-Pinto I., López-Pérez B., y Márquez M. Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión Anales de Psicología, 2008:vol. 24, n° 2, 284-298

4 Hojat M. Empathy in Patient Care. Antecedents, Development, Measurement, and Outcomes. New York, NY: Springer; 2007

5 Gallagher, H. L. y Frith, C. D. (2003). Functional imaging of "theory of mind". Trends in Cognitive Sciences, 7 (2), 77-83.

clínicas la empatía debe ser una herramienta necesaria para brindar el cuidado a la salud⁶.

Con base en una serie de investigaciones, se ha revelado que los profesionales de la salud que han mostrado un poco de empatía con los paciente que están atendiendo, logran un efecto positivo en su tratamiento en general. Asimismo cabe señalar que los pacientes tienen una mayor motivación para adherirse a los tratamientos de largo plazo.

De acuerdo con Robert Buckman⁷, la empatía se debe entender como la capacidad para comprender la experiencia, para comunicarse y confirmar ese entendimiento con la otra persona y a continuación, actuar de una manera útil

Buckman⁷, nos dice que la empatía clínica es una habilidad esencial que debe ser enseñada ya que ésta produce cambios en el comportamiento del personal de salud, además de brindar beneficios en los pacientes y dar un mejor cuidado. La empatía la podemos definir como escuchar, entender y comprender las necesidades físicas, emocionales y espirituales del otro. Para lograr una buena empatía se requiere saber: escuchar, comunicarse en las diferentes formas y preguntar; de tal forma que le transmitamos a los pacientes nuestro interés por conocer lo que piensan y sienten, así como nuestro interés por su salud. Cabe señalar que la empatía se ha tomado como una característica dentro del perfil profesional de enfermería, por lo cual se debe de fomentar su importancia y principalmente la empatía cognitiva ya que ésta nos permite tomar las mejores decisiones para brindar cuidado a la salud.

La empatía entre el profesional de enfermería y los pacientes es una herramienta fundamental para generar confianza y seguridad en ellos y para lograrlo es necesario contar con los siguientes valores: a) respeto, b) sinceridad y c) servicio. Empatía es hablar de esfuerzo y entrega, es un valor que debe vivirse a diario e implica ser generoso. Rivera analiza la empatía en función del cuidado "la categoría de empatía, hace referencia a todas aquellas actitudes y acciones positivas que surgen en la interacción de cuidado tales como escuchar, comprender lo que el otro siente y ponerse en su lugar (transpersonalizar), estableciéndose una relación cálida, agradable, y cercana". Con ello destaca la capacidad de la enfermera de ser empática con el otro, Watson describe que en conjunto con la empatía también el cuidado es transpersonal entendido como "el ir más allá del propio ego y del aquí y ahora, pues permite alcanzar conexiones espirituales profundas en la promoción de la comodidad y la curación del paciente". En donde no solo se reconoce el cuidado, sino también muestra una relación transperso-

6 Vidal y Benito, M del C. "La Relación Médico Paciente. Bases para una comunicación a medida". Edit. Lugar. Bs As. Argentina. 2010.

7 Buckman R., Tulsy J.A., Rodin G. Empathic responses in clinical practice: intuition or tuition? CMAJ, 2011; 183: 569-71.

nal. Rivera⁸ y Villarraga⁹, mencionan que el profesional de enfermería debe planificar, ejecutar y controlar el cuidado con calidad y sensibilidad humana que le posibilite crecer y nutrirse del cuidado humanizado, es decir que al brindar ese cuidado humano no sólo va a beneficiar al otro, sino también a la propia enfermera, lo que permitirá que crezca como ser humano. ■■■

8 Rivera ALN. Percepción de comportamientos de cuidado humanizado de enfermería en la clínica Country. Av. Enferm, XXV (1):56-68. 2007. Consultado 26 mayo de 2014. En: http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxv1_5.pdf

9 Villarraga L. Cuidado recíproco de enfermería. Revistas unal.edu.co. <http://biblioms.dyndns.org/Libros/Enfermeria/CUIDADO%20HUMANIZADO%20DE%20ENFERMERIA%20VISIBILIZANDO%20LA%20TEORIA%20Y%20LA%20INVESTIGACION%20EN%20LA%20PRACTICA.pdf>



**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

Mi hija estudia Enfermería (Primera parte)

Una historia escrita por Karlo Fragoso Arratia, Psicólogo clínico

Realmente para nadie en nuestra familia fue sorpresa cuando mi hija nos dijo con mucha alegría y optimismo “voy a estudiar la licenciatura de Enfermería”, terminando esta frase en su rostro juvenil se dibujó una linda sonrisa y posteriormente abrazó a su mamá, esto ocasionó que mi esposa llorara de alegría y mi hija hizo lo mismo. Entonces, en esos momentos, recordé que la futura enfermera en su tierna infancia era diferente a las demás niñas ya que por ejemplo cuando jugaba con sus amiguitas y amiguitos y alguien resultaba con una cortada inmediatamente las niñas al ver sangre gritaban pidiendo ayuda, otras lloraban y algunas no se querían manchar su ropita y se iban corriendo, pero en cambio mi hija, agarraba al herido de la mano y se lo llevaba al baño, le limpiaba la herida (sin importarle manchar sus vestiditos favoritos) y le aplicaba merthiolate, además de una curita de Hello Kitty y siempre terminaba con esta frase: “Te aliviarás”; pero si la persona herida era un niño entonces le daba un beso en la frente, incluso en una ocasión a un niño que a ella le gustaba y él no le hacía caso, mi tierna hija lo descalabró “accidentalmente” para tener el pretexto de posteriormente curarlo y le dio un beso en el cachete.

Su osito de peluche favorito era Poky, una vez a la semana le ponía vendas en la cabeza, en los brazos, en las piernitas, es más en donde el pobre Poky se dejara y la excusa para tal vendaje en su infantil mundo era: “es que Poky se rompió el brazo... a Poky le cayó una paleta en la cabeza y se descalabró... a Poky se le rompió el corazón”. En verdad Poky fue su primer paciente (pobre Poky), pero ella ya entrada en confianza por la práctica adquirida con Poky y por haber visto unos videos sobre Enfermería, se puso a curar animalitos como perritos, gatitos, pajaritos (en fin todo lo que tuviera vida), pero su fama de salvar animales se incrementó en el barrio y en una ocasión cuando un ratoncito blanco resultó atrapado por una ratonera ella lo liberó y además lo curó (el roedor estuvo en cuidados intensivos en su nuevo hospital provisional, la casa de Barbie, quien por cierto ya no regresó a su hogar ya que fue invadida por animalitos lesionados).

Realmente y de todo corazón al principio yo no quería que ella estudiara la licenciatura en Enfermería, porque es una profesión con muchos sacrificios, es más yo diría que con demasiados, y además no es tan valorada por la gente, cuando yo le comenté esta opinión a mi hija, ella inmediatamente y automáticamente me respondió muy seria: “Realmente no me importa si la sociedad valora o no la carrera de Enfermería o la percibe con un estatus elevado dentro de las distintas profesiones otorgándole muchas prerrogativas a quienes la practican, lo que sí me interesa es que tú, mi mamá y yo la valoremos, para mí eso es más que suficiente. Además mi profesión me permitirá ayudar muchísimo a la humanidad y realmente eso es lo que quiero hacer el resto de mi vida, lo que me interesa en realidad es intentar mejorar la calidad de vida de las personas. Papá, te recuerdo que algún escritor comentó: ‘Ayudar al necesitado es parte del deber, pero también de la felicidad’.” “Papi, esta profesión me hará feliz”

Los primeros semestres de la carrera me permitieron descubrir en mi hija valores que no sabía que tuviera tan desarrollados como la valentía, y lo digo porque ella y sus compañeras tuvieron que enfrentarse a virus, bacterias, hongos, infecciones, epidemias y quizás hasta posibles pandemias durante sus prácticas, mientras la mayoría de la sociedad y estudiantes de otras carreras más valoradas y muy bien pagadas presentaban miedo o aversión ante tales noticias o condiciones. Además ella se sometió al “auto sacrificio” como el de practicar a inyectarse y ponerse catéteres entre sus propias compañeras de grupo además de recibir más vacunas que el promedio de la población, esa situación se justifica porque la práctica hace al maestro, en mis palabras sería “echando a perder se aprende” pero la actitud de ella ante el dolor causado por la novatez de sus amigas era el de presumir sus brazos con moretes y decía “mira papá, estoy aprendiendo a sentir lo que mis pacientes sentirán, pero mi amiga Linda tiene más moretes que yo, hahahaha”, con el tiempo fueron disminuyendo los hematomas (palabra que ella me enseñó, de las muchas que aprendería) de cantidad, tamaño y de intensidad en el color. Afortunadamente, eso me indicó que cada vez ella y sus amigas tenían mejor técnica de “tortura”. Posteriormente, noté que sus brazos se fueron fortaleciendo y esto fue a causa de cargar enormes y pesadimosos libros sobre fisiología, anatomía y otras materias, su record fue cargar siete libros al mismo tiempo y además viajando en camión de transporte público. Después sus piernas desarrollaron más masa muscular porque su Escuela tenía escaleras y en los hospitales de práctica lo que sobraban eran más escaleras, además de caminar todo el tiempo en el nosocomio. La capacidad de memoria se le incrementó y la calidad de la nueva información la mostraba en un nuevo lenguaje que brotaba de sus labios de manera natural y yo no en-

tendía que me decía, pero pretendía saber de lo que ella me estaba hablando y “nomás” me le quedaba viendo y decía “qué interesante hija”. Yo asumí tal actitud debido a que: “un padre siempre sabe más y es más listo que sus hijos” pero inmediatamente al terminar de hablar con ella, me iba a la internet a investigar.

Durante gran parte de su carrera mientras toda la familia y la colonia descansaba en la noche durmiendo plácidamente, ella se “dormía” (si es que se puede decir dormir) hasta las 4 a.m. estudiando, y despertaba a las 5:30 para irse a la Escuela a estudiar o a presentar exámenes. Se corre el rumor que un día estaba tan somnolienta que se puso su suéter al revés y se quedó dormida en el camión y el chofer la despertó al finalizar su ruta. Tanto estudió ella en la madrugada que a los meses el recibo de energía eléctrica de la casa se incrementó en un 50%, además hasta pálida se puso, pero no solo el recibo aumentó, sino además sus nuevas ojeras crecían y crecían en tamaño y aumentaban en color y llegué a pensar un día que mi hija se estaba convirtiendo en un tejón. Al comentarle al respecto ella me respondió “ya tendré oportunidad de descansar y por mientras tendrás que comprarme un maquillaje mejor, ¿para eso tengo a mi papi verdad?“, claro que sí tejoncita, le respondí.

En su cuarto se podía encontrar parte de su material de trabajo como por ejemplo iodex, merthiolate, isodine, vendas

Hipertensión Arterial

Amanda Gálvez Mariscal, Facultad de Química.

El 17 de mayo se celebra el Día Internacional de la Presión Arterial con el objetivo de hacer frente a la que se considera una de las epidemias del siglo XXI. Publicamos en este número de Acontecer Académico un artículo de la Dra. Amanda Gálvez Mariscal, ex Coordinadora del Programa Universitario de Alimentos y publicado en el portal de la ENEO (<http://www.eneo.unam.mx/publicaciones/publicaciones/ENEO-UNAM-Hipertension.pdf>), que lo disfruten.

¿Se ha medido usted la presión arterial recientemente? Le recomendamos acudir a la clínica y solicitar que un profesional mida su tensión arterial. Los valores que se consideran normales son: 120/80 mm de mercurio. Si usted muestra valores por arriba de 140/90, es usted hipertenso. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT) reportó que en México hay 22.4 millones de adultos, de 20 años o más, que padecen hipertensión arterial, de los cuales únicamente 11.2 millones han sido diagnosticados por un médico y solamente 5.7 millones han controlado el padecimiento de forma adecuada. En corto: ¡tres de cada 10 mexicanos tienen hipertensión!, y es más frecuente en adultos con obesidad o diabetes. Mientras más elevada es la tensión arterial, se reduce significativamente la esperanza de vida, independientemente de la edad o

de todos tamaños, termómetros digitales, entre otras cosas, pero un día descubrí por accidente algo que me metió un sustazo, ya que sin avisarnos ¡introdujo un esqueleto de tamaño natural en un clóset de la casa!; pero el susto más grande se lo llevó mi esposa y esto sucedió cuando en la cama, que siempre, literalmente siempre, se encontraba destendida (mi hija decía siempre que no le alcanzaba el tiempo para tenderla, para eso tenía a su mamá), al empezar a tenderla y al levantar las sábanas, se encontró su mamá un cráneo de plástico, o al menos eso quisimos pensar pero mejor ya ni preguntamos.

Otro día que nunca olvidaré, fue cuando se vistió por primera vez, con mucha emoción y orgullo, con su uniforme blanco de enfermera, para mí fue muy raro ver a mi hija toda vestida de blanco de pies a cabeza y además con su cabello recogido (ya que su pelo era largo y muy bonito y le gustaba presumirlo) y un “gorrito” blanco, ella no paraba de mirarse al espejo (el espejo se desgastó de tanto uso), a toda la familia, ya sea cercana o lejana además de a los vecinos y a extraños se los mostró, más bien diría les presumió su uniforme, tanto así que hasta se tomó con su cámara digital unas selfies y las publicó en su muro de Facebook y sus fotos lograron obtener 123 “likes” en pocas horas. Al finalizar ese día, ella se volvió a mirar al espejo “desgastado” y una linda mirada iluminó su rostro y me volteó a ver y me dijo “gracias papi”, la verdad no sé por qué me lo dijo pero me puse a pensar en esos momentos que no era justo que la mayoría de las jovencitas de su edad que estudian otras carreras sí se visten con la ropa y colores que ellas quieren (así las probabilidades de atraer a un galán se incrementa con diferente vestimenta) y además utilizan el cabello como desean porque es la forma que les agrada a ellas y a sus novios, pero en cambio mi niña se tendría que vestir durante toda su carrera profesional con un color muy sencillo, el blanco. Posteriormente, yo me daría cuenta con que ella se encargaría de compensar ese “déficit” de vestimenta con su inteligencia y su belleza interna y externa, ya que las enfermeras son de las profesionistas que entre más tiempo pasa, más guapas se ponen, gracias a su compasión. ■■■

sexo. La hipertensión se inicia generalmente en la edad productiva, acorta la esperanza de vida y pone en riesgo la calidad de vida de las personas que no hacen ejercicio y que no cuidan los niveles de sal en su dieta.

Lo complicado de este padecimiento es que, en la mayoría de los casos, la hipertensión arterial no manifiesta síntomas mayores por lo que se le conoce como una “enfermedad silenciosa” y puede evolucionar por largo tiempo hasta que una lesión orgánica la pone de manifiesto con infartos cardíacos, embolias cerebrales y daño permanente del riñón, todos ellos causas primordiales de la mortalidad en el México actual. Una hipertensión no controlada puede causar también ceguera o irregularidades del ritmo cardíaco. Es importante recordar que el riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como taba-

quismo, un estilo de vida sedentario, edad avanzada y la presencia de enfermedades crónicas como obesidad, dislipidemias y diabetes.

A menos que las causas sean de origen genético, la hipertensión es causada por una alimentación con alto contenido de sodio, que se agrava si se consumen cantidades elevadas de grasas saturadas.

La importancia del sodio y su papel en la dieta

El sodio es indispensable para el metabolismo celular, la transmisión de los impulsos nerviosos, la contracción muscular y la absorción de nutrimentos. Permite mantener el volumen sanguíneo, por lo que se requiere de un consumo mínimo de 500 mg al día pero hay que recordar que al sudar se pierden minerales. También se excreta una buena parte en orina y heces. Por lo tanto, para balancear: es importante reponer sólo lo que se pierde. Como un máximo consumo la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) recomienda 2,000 mg diarios de sodio. ¿Pero a cuánto equivale de sal? Puesto que el sodio se consume como sal de mesa llamada químicamente cloruro de sodio, y constituye el 40% de la sal, la recomendación para el consumo es de 5 gramos de sal al día por persona adulta, y ojo: esta nueva recomendación, publicada a inicios de 2013 por la OMS, es más estricta ahora porque los seres humanos actualmente abusamos tremendamente de la sal. Esta recomendación es para todas las personas, con o sin hipertensión, embarazadas y lactantes. Y los niños, por supuesto, deben consumir menos dependiendo también de cuánta energía gasten y cuánto suden. En el caso de escolares, no hay recomendaciones específicas, pero se calcula un aproximado de 3 gramos de sal al día. De acuerdo a los estudios realizados por la OMS, el consumo excesivo de sodio es la principal causa de los niveles anormales de presión arterial en la mayoría de las poblaciones que sufren de enfermedades cardiovasculares y enfermedades coronarias (OMS 2012).

La sal en la dieta y los alimentos

Un alimento sin sal no tiene un buen sabor, pero frecuentemente se abusa de ese gusto sabroso. Los alimentos por sí mismos contienen sodio, pero hoy en día una gran proporción del sodio ingerido se obtiene de los alimentos procesados, en los que se añade como conservador, para dar sabor y frecuentemente se abusa cuando las materias primas no son las apropiadas y son insípidas, como muchos de los sucedáneos de quesos. Además, frecuentemente en restaurantes y fondas es imposible conocer la cantidad de sal que se ha añadido a los platillos. Para acabar de complicar la situación, México es un país donde usar el salero antes de probar los alimentos es muy común, por lo que es importante mejorar esos hábitos ya que en promedio el mexicano adulto consume ¡10 g de sal al día!, ¡el doble de lo recomendado!

En la tabla 1 se reúnen algunos alimentos procesados mexicanos de cuyas etiquetas se ha obtenido su contenido de sodio. Algunos, es obvio que contienen sal en cantidades importantes, pero hay otros que normalmente no creeríamos que contienen tanta sal, o algunos alimentos dulces que también tienen cantidades “ocultas” de sal.

Tabla 1. Contenido de sodio y porcentaje de la nueva recomendación de la OMS de 2000 mg por día como consumo máximo de sodio para adultos.

ALIMENTO	Porción (g)	Sodio (mg por porción)	Porcentaje de la nueva recomendación OMS, 2013 (2,000mg)
Caldo de pollo Knorr en polvo (1C)	10	2000	100
Sopa instantánea Maruchan (1 vaso)	64	1170	58.5
Salsa de soya (1C de 10g)	10	700	35
Salchicha Pavo Peñaranda	60	400	20
Pan de caja, pasteles, cereales	100	250	12.5
Queso tipo manchego	35	239	12
All Bran Flakes (1 taza)	40	200	10
Salsa Ketchup (Heinz) (1C)	17	190	9.5



ALIMENTO	Porción (g)	Sodio (mg por porción)	Porcentaje de la nueva recomendación OMS, 2013 (2,000mg)
Queso Panela Volcanes	30	180	9
Queso Panela Lala light	30	180	9
Palomitas Sabritas microondas	25	180	9
Chips Barcel	41	161	8
Mayonesa Reducida en grasa, con queso	15	140	7
Galletas Chokis (3 galletas)	31.5	135	6.8
Galletas Oreo (3 galletas)	27	124	6.2
Marías Marbú Doradas (5)	30	121	6
Queso Cottage Sta. Clara	30	99.6	5
Avena Flakes Quaker 1 porción	30	85	4.3
Salsa Valentina	5	64	3.2
Mostaza French's	5	55	2.8

Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor, WHO Guideline Sodium intake for adults and children (2012) e información de etiquetas de productos comerciales.



Dependiendo entonces de qué cantidades se consuman de cada producto, debemos hacer conciencia que los alimentos que más contribuyen son: las sopas instantáneas, los caldos en polvo, los embutidos y salchichas, las botanas y algunos de los cereales de caja. La probabilidad de presentar hipertensión disminuye si se mantiene un peso corporal dentro de los límites de 20 a 24.9 de IMC, se practica el ejercicio, se realizan actividades de recreación y se lleva una alimentación correcta (OMS 2013).

¡Usted decide! ■■■

REFERENCIAS

- 1.- Bowman, B.A. y Russell R.B. (Eds) Conocimientos actuales sobre Nutrición. 8ª. Edición. Washington D.C: OPS e Instituto de Ciencias de la Vida. 2003. Pp. 126-127, 333-335.
- 2.- OMS, 2013. OMS publica nueva guía sobre consumo de sal y potasio. <http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=25583#UYrjK6l6k3k>
- 3.- Procuraduría Federal del Consumidor. http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/03/Sal_alimentos.pdf
- 4.- WHO Guideline Sodium intake for adults and children. 2012 http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA



GACETA ACONTECER ACADÉMICO ENEEO-UNAM

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

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



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

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

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

Lineamientos para los autores

1. Las propuestas deben ser redactadas por profesores, alumnos y trabajadores de la ENEO.
2. Los escritos harán referencia a los actos internos y externos de la Escuela, pero siempre estarán relacionados con la 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.

