



"DONDE LOS GRANDES EVENTOS SUCEDEN"  
CONOCEME Y ENAMÓRATE



**DURANGO**  
www.visitadurango.com.mx

f turismodurango

t @turismodurango

☎ 01 800 624 6567

**México**  
¡Se Siente!  
visitamexico.com

\*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa\*.

# SABER PARA SANAR



REVISTA DE LA FACULTAD DE MEDICINA Y NUTRICIÓN DE LA UJED



## SIMULADORES CLÍNICOS

AÑO 1 Noviembre 2





## Soluciones y asesoría para equipo médico

También contamos con  
máquina expendedora  
**RUECAS MACHINE**  
para auto-servicio



Escuela de Medicina UAD (lobos) • Hospital 450 • Deportivo Sao Paulo

## Renta y venta de aparatos e implementos médicos

Sillas de Ruedas  
Andaderas  
Camas tipo Hospital

Nebulizadores  
Muletas  
Oxígeno Medicinal

Coronado 1306 Pte. Zona Centro y  
5 de Febrero 226 Zona Centro

contacto@medicsruecas.com  
(618) 813 44 40

www.medicsruecas.com



FELIZ NAVIDAD  
Y PROSPERO  
AÑO NUEVO

LES DESEA

FAMEN

# EDITORIAL

## DIRECTORIO

Consejo de Administración:

### Presidente

Jorge Arturo Cisneros Martínez

### Vicepresidente

Ezequiel Rocha Chavarría

## Consejo Editorial

### Director:

Jesús Lázaro Barragán Rodríguez

### Subdirector de Información

Carlos Martínez Rentería

### Subdirectora de Finanzas:

Ma. del Rosario Valenzuela Ch.

### Edición y corrección:

Edna Madal Méndez Hernández

### Coordinador de Finanzas:

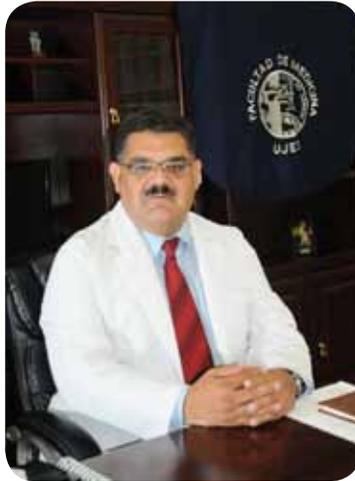
Ricardo Cortéz

## COMERCIALIZACION

Publicidad:

saberparasana@gmail.com.

Cel: 618 815 0450



Los Concursos de Oposición son los procedimientos que todo académico debe realizar para formar parte del personal académico.

Los Concursos de Oposición derivan de los artículos 27, 28, 29 y 30 del Reglamento de personal Académico, en donde claramente se especifica que la selección del personal académico, se realizará mediante un concurso por oposición por una Comisión de Admisión que se integrará por un representante de la Rectoría, el Secretario Académico y tres profesores de la planta docente.

Para hablar de esta materia es necesario conocer el por qué y de dónde se derivan los Concursos de Oposición; para ello tendremos que abordar el tema de la autonomía universitaria.

Entendemos por Autonomía «la facultad de autogobernarse» pero siempre dentro del marco jurídico de la Ley Orgánica y demás ordenamientos estatutarios que integran la

Legislación Universitaria. La facultad de dictarse a sí misma las normas que rijan su organización y su vida interna sin la intervención del estado, esta facultad discrecional la podemos dividir en tres renglones: el de gobierno, el financiero y el académico.

La parte que nos interesa es la académica y por eso nos remontamos al artículo 3° Constitucional en su fracción VII, en donde se establece la garantía constitucional de autonomía.

De acuerdo a la ley corresponde únicamente a la Universidad Juárez del Estado de Durango fijar los términos de ingreso, promoción y permanencia del personal académico a su servicio.

Dentro de la Ley Federal del Trabajo en su Título Sexto, CAPÍTULO XVI, específicamente en el artículo 353 L, contempla: que «corresponde exclusivamente a las universidades o instituciones autónomas por ley, regular los aspectos académicos...», también considera, que «para que un trabajador académico pueda considerarse sujeto a una relación laboral por tiempo indeterminado, además de que la tarea que realice tenga ese carácter, es necesario que sea aprobado en la evaluación académica que efectúe el órgano competente conforme a los requisitos y procedimientos que las propias universidades o instituciones establezcan.

Con esta clara concepción afirmamos que la única ruta que hemos seguido y aplicado puntualmente para que los maestros de esta facultad adquieran en forma definitiva una relación de trabajo por tiempo indeterminado a la que se refiere la Ley Federal del Trabajo, apegados estrictamente a las bases legales de los Concursos de Oposición, cuyas normas, requisitos y procedimientos se encuentran en el Reglamento de Personal Académico de la UJED.

# CONTENIDO

---



## 03 ARTÍCULO

---

### **CALCIO Y ERITROCITOS**

Hoy en día, el estudio del calcio intracelular se ha convertido en un tema necesario para comprender la fisiología de múltiples sistemas celulares.

## 08 FAMEN

---

### **LA SIMULACIÓN CLÍNICA ES UNA NUEVA TECNOLOGÍA PARA LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS**

## 12 NOVEDADES MÉDICAS

---

### **UNA NUEVA ERA EN LA NUTRICIÓN**

Actualmente, la nutrición es considerada como una profesión orientada a la salud, con un gran desarrollo y avance.

## 14 ESTILO DE VIDA

---

### **LAS EMOCIONES**

Las emociones se manifiestan según procesamos las situaciones pero siempre marcan nuestro rostro con expresiones obvias al sentimiento que nos provoca.

## 16 DE INTERÉS

---

### **LAS MEJORES UNIVERSIDADES DE L MUNDO**



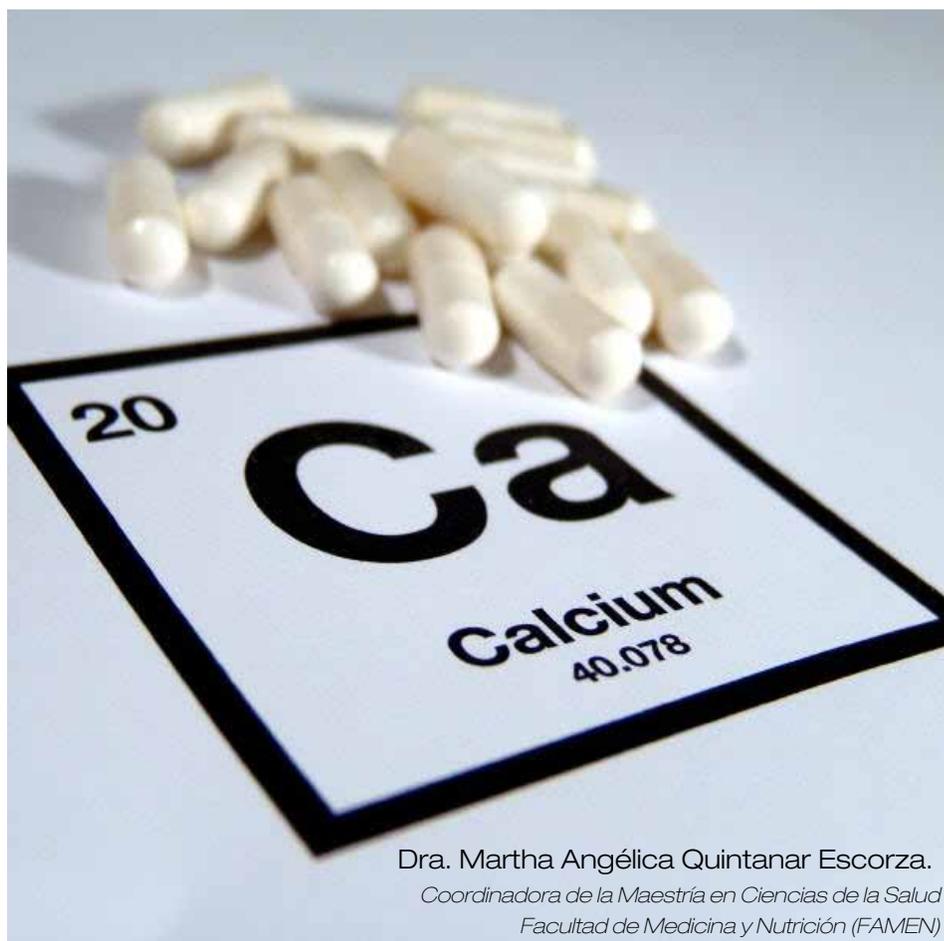
# Eritrocitos

El calcio ( $\text{Ca}^{2+}$ ) es un elemento esencial que participa no solo en la contracción muscular o en la formación de huesos, sino también en la regulación metabólica, actuando como un efector de señales o como segundo mensajero, siendo muy importante en la respuesta celular a estímulos de excitación.

Hoy en día, el estudio del calcio intracelular se ha convertido en un tema necesario para comprender la fisiología de múltiples sistemas celulares, sobre todo en células excitables. Sin embargo, poca atención se le ha dado a la participación del calcio en los eritrocitos, tradicionalmente catalogados como células no excitables eléctricamente.

El calcio intracelular libre afecta la elasticidad, la estabilidad, la forma, el volumen, la estructura y algunas funciones intracelulares del eritrocito. De este modo, un incremento del calcio intracelular libre induce una serie de cambios tales como: reducir el volumen celular, aumentar la fragilidad de la membrana, alterar la estructura y organización del citoesqueleto, activando proteasas específicas para el citoesqueleto.

En esta célula, el calcio es un elemento crucial para la regulación, la función y la programación de muerte y remoción de los eritrocitos del sistema circulatorio. Como en otras células, el calcio intracelular libre en el eritrocito es regulado en forma muy precisa por un complejo sistema de homeostasis del calcio. Particularmente en los eritrocitos esta homeostasis requiere una regulación estrecha, debido a que pequeños incrementos en esta concentración citoplasmática de calcio ocasionan cambios que incluyen su muerte celular programada (eriptosis). Es posible encontrar incremento de la concentración de calcio intracelular libre tanto en procesos



Dra. Martha Angélica Quintanar Escorza.

*Coordinadora de la Maestría en Ciencias de la Salud  
Facultad de Medicina y Nutrición (FAMEN)*

tóxicos, en infecciones virales y parasitarias, así como en alteraciones metabólicas.

Es por esta razón que en los últimos años se ha despertado mucho el interés por el estudio de las enfermedades metabólicas, circulatorias e intoxicaciones asociadas a una alteración de la homeostasis de este catión divalente.

Seguramente es el inicio de la nueva óptica de estudio del calcio intracelular libre, al conside-

rarlo directamente como un efector importante en diversas enfermedades, por lo que su precisa cuantificación, estudios diagnósticos y control irán tomando forma cada vez con mayor claridad en una gran cantidad de padecimientos de diversa índole que como factor común tienen el incremento del calcio intracelular libre que ayudarán a comprender y ayudar a resolver varias de las enfermedades que presentan cambios sutiles o desajustes en la regulación del calcio intracelular.



# PREMIO NOBEL DE MEDICINA 2013

## TRANSPORTE DE INFORMACIÓN CELULAR

Randy Schekman, de la Universidad de California, Bekeley.

James Rothman, de la Universidad de Yale.

Thomas Südhof, de la Universidad de Stanford.

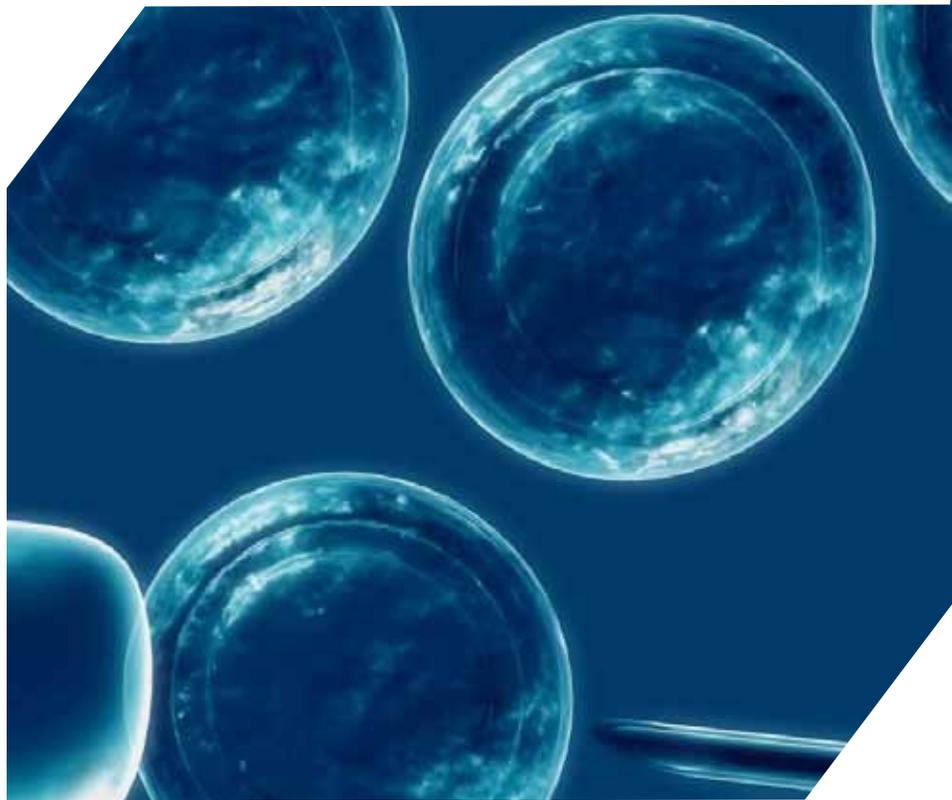
Dr. Vicente Cisneros P.

Los tres ganadores del Premio Nobel han descubierto procesos fundamentales en la fisiología celular. Estos descubrimientos han tenido un impacto importante en nuestra comprensión de cómo es entregado el contenido celular con tiempo y precisión, dentro y fuera de la célula. El transporte de vesículas y fusión funcionan bajo los mismos principios en diferentes organismos como la levadura y el hombre.

El sistema es crítico para una variedad de procesos fisiológicos en los que la fusión de vesículas debe ser controlada, desde la señalización en el cerebro hasta la liberación de hormonas y citoquinas inmunológicas.

El transporte defectuoso de las vesículas ocurre en una variedad de enfermedades que incluyen a trastornos neurológicos e inmunológicos, así como en la diabetes. Sin esta organización maravillosamente exacta, la célula podría caer en el caos.

En un futuro, se espera que sus estudios conduzcan a la elaboración de medicamentos efectivos contra tipos comunes de epilepsia, diabetes y enfermedades por inmunodeficiencia.





# Sácale provecho a la

Jorge A. Burciaga Nava  
*Departamento de Bioquímica*

[http://www.indiana.edu/~anat550/embryo\\_main/index.html](http://www.indiana.edu/~anat550/embryo_main/index.html)

## *Neuroanatomía*

Problemas con neuro? Olvídalos, aunque no es una página nueva pues ya tiene algunos años en inglés, ahora ya está en español y; está para niños, si no lo crees visítala. Puedes explorar el sistema nervioso, realizar experimentos y; hasta obtener postales que podrás enviar a tus amigos; además cuenta con una gran cantidad de enlaces con los que podrás obtener imágenes para tus presentaciones, textos, animaciones, etc. No te la puedes perder. Página creada por Eric H. Chudler de la Universidad de Washington. <http://neurociencias.udea.edu.co/neurokids/>

## *Buscador de artículos*

El National Center for Biotechnology Information (NCBI) creado el 4 de Noviembre 1988 como una división del National Library of Medicine (NLM) del National Institutes of Health (NIH) pone al alcance de toda la comunidad científica su buscador de información (Revistas y artículos científicos, libros, bases de datos, mapas genéticos, estructuras de ADN y proteínas sí como sus secuencias, cursos y tutoriales además de glosarios terminológicos, todo lo anterior en el campo de la medicina y la biología molecular. Este sitio considerado ahora como patrimonio cultural de la humanidad no debe faltar en tu listado de favoritos y te sugerimos, sea tu primer paso para la búsqueda de información en cualquier tarea que emprendas.

<http://www.ncbi.nih.gov/entrez/query.fcgi> ;  
<http://www.ncbi.nih.gov/gquery/gquery.fcgi>

Creada en 1991 por Tim Berners Lee del Laboratorio Europeo de Física de Partículas (CERN) de Ginebra, la internet (world wide web) se ha convertido en los últimos años en el medio de comunicación más extendido y con mayor número de usuarios de toda la historia de la humanidad al grado tal que ha logrado influenciar al hombre en todos los ámbitos de su actividad: en la docencia, en la investigación, en el comercio, en la industria, en la comunicación, en el entretenimiento, en la salud, en el turismo, etc., también ha incidido en el desarrollo de los pueblos ya que a través de ella se puede acceder a la educación a distancia, a la obtención de satisfactores y a la promoción de productos con una cobertura ya no únicamente local sino mundial.

En la medicina y en la investigación el internet representa una fuente inagotable de información y de datos de primera mano. Hoy en día, resulta mucho más fácil y económico adentrarse en un buscador de información científica en el internet que contar con una biblioteca que incluya en su acervo los cientos (o miles) de títulos de revistas científicas del mundo.

En esta sección de la revista "SABER PARA SANAR" procuraremos tenerte al tanto de las novedades que aparezcan en el internet y que a nuestro juicio puedan ser de utilidad en tu carrera.

## *Biología Celular*

Creada por John Kirk está página te ofrece, con estructuras animadas, los aminoácidos componentes de las proteínas, las moléculas de ADN y ARN así como los procesos en los que estos participan en la célula (replicación, transcripción y traducción) además, te ofrece un esquema de la célula con sus componentes y las reacciones bioquímicas que ahí se efectúan y muchas otras cosas más. De gran utilidad para los cursos de Bioquímica, no debes dejar de visitar esta página. <http://www.johnkyrk.com/index.esp.html>

Valerie Dean O'Loughlin, Ph.D y cols. De la Universidad de Indiana te ofrecen en su página web animaciones del desarrollo cardiovascular, del desarrollo de cabeza y cuello, del sistema gastrointestinal, de las extremidades (en construcción) y del sistema reproductor.

# La libertad de

# Cátedra

La independencia de que deben gozar las universidades, la libertad de cátedra, la tolerancia y la convivencia entre personas con distintas ideas, han sido conquistas que llevaron siglos en consolidarse. El que llega por primera vez a los recintos universitarios debe redescubrir el valor de estos principios, de hecho, tiene que aprender a ser independiente, a pensar críticamente y a resolver problemas con mayor autonomía entre otras muchas habilidades que lo conforman como ser integral en la sociedad moderna. La universidad le ofrece la posibilidad de pensar creativamente, de participar en la búsqueda de nuevos horizontes para el conocimiento y para la sociedad mientras el estudiante universitario tiene la oportunidad de fortalecer su personalidad y de formarse como ciudadano de una sociedad democrática.

Actualmente en nuestra facultad se discute sobre la libertad de cátedra, hay muchos profesores que haciendo uso de ella enriquecen y superan las metas académicas pero también hay quienes con todos los atavismos y prepotencia ven en ella una cuota de poder.

El mundo actual se encuentra poblado de incertidumbres y de cambios por lo cual, las universidades, tienden a flexibilizar los planes de estudios y los trayectos académicos para que los estudiantes puedan ir mejorando sus opciones. Asimismo, debido a los rápidos cambios en las ciencias, las tecnologías y las economías los perfiles profesionales tienden a modificarse mucho más rápidamente.

La enseñanza pone más el acento en el desarrollo de capacidades para aprender metódicamente, para procesar información y para pensar críticamente, el conocimiento científico será tan importante como el manejo de lenguas extranjeras y el dominio de las destre-

zas para comunicar sus ideas y aplicarlas en la resolución de problemas.

La libertad de cátedra actual debe estar basada en el cumplimiento estricto de las normas, políticas y lineamientos académicos de la universidad en la que el profesor imparte clases, y después de haber cumplido con esto, la libertad de cátedra servirá como instrumento para asegurar el aprendizaje significativo del alumno, es decir, la libertad de cátedra moderna, debe ser el cúmulo de conocimientos, experiencias y recursos que permita al profesor asegurar que el alumno obtenga un excelente aprendizaje, así como excelentes habilidades, valores y actitudes que le aseguren éxito en su vida laboral.

El profesor moderno podría usar los logros de la autonomía de las universidades, en proporcionar al mundo un ser humano excelente como persona, con grandes conocimientos y con espíritu emprendedor, innovador y de líder para mejorar la sociedad.

La libertad de cátedra, será entonces, todo elemento que permita al profesor ser un excelente sembrador de conocimiento, permitirá al profesor, igual que en un proceso de siembra, inquietar al alumno como si removiera la tierra para sembrar, preparar al alumno, otorgarle el poder que tiene para aprender, sembrar la semilla del conocimiento, para cosechar una excelente persona que mejore la tierra.

Por. Lázaro Barragán

# PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN MÉDICA POR SIMULACIÓN

## 24, 25, 26 DE OCTUBRE DE 2013

Dra. Maria del Rosario Valenzuela Chairez

Dr. Carlos Adolfo Martinez Renteria

En fechas Recientes y gracias a el gran apoyo de la Direccion de la FAMEN, participamos en el congreso arriba mencionado.

Los temas abordados se agruparon en tres categorias:

- a) Educación médica basada en el uso de la simulación.
- b) Innovación en Educación.
- c) El proceso de evaluación como modelo educativo.

Algunos temas sobresalen o bien conjugan a los demas, tales como:

1. Seguridad en el paciente: la simulación como estrategia formative.
2. Entrenamiento del Docente en simulación.
3. Debriefing en la educación.
4. Nuevos entornos tecnológicos para la simulación médica.
5. Evaluación de las habilidades practicas en los alumnos de pregrado.
6. Simuladores y ética en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Entre otros aspectos acerca del uso de simuladores en el aprendizaje de la salud, se pueden concluir los siguientes:

1. Errar es Humano, sin embargo el uso de simuladores nos ayuda a alcanzar el riesgo minimo para la seguridad del paciente ya que facilitan el logro de las competencias profesionales.
2. Se identifica el reto de mejorar el aula de habilidades y destrezas.
3. Se visualiza aún más el reto de transformar el “marco” de los profesores hacia la planeación, realizacion y evaluacion bajo el modelo de competencias profesionales.





# LA SIMULACIÓN CLÍNICA ES UNA NUEVA TECNOLOGÍA PARA LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Por. Redacción FAMEN

La simulación nos permite experimentar las características de Fidelity, aspectos físicos psicológicos y funcionales, el uso de modelos anatómicos, manejo de vías de acceso como la vía arterial venosa o aérea, por ejemplo simular una broncoscopia y eliminar o manejar eficazmente las barreras que se presentan como el estrés tanto en los pacientes como en los médicos, agregando además el estrés de ser observado y grabado disminuyendo además de manera muy importantes los recursos financieros y tecnológicos, considerando que los médicos operan en circunstancias realmente complejas y con una gran interacción con tecnología avanzada. Por ello es importantes reproducir la toma de decisiones en escenarios de la vida real en tiempo real. Permite al Médico adquirir experiencia y práctica en la toma de de-

cisiones con márgenes de error mínimos, reproduciendo factores como cargas excesivas de trabajo, fatiga, inexperiencia, necesidades fisiológicas, stress, distracción, poco apego a procedimientos, técnicas deficientes en el manejo de crisis, descuidos, interacción con alta tecnología e inestabilidad del equipo de trabajo.

Lo anterior permite el aprendizaje del estudiante para la mejor aplicación de procedimientos, disminución de complicaciones, infecciones, accidentes, estancia hospitalaria y mejor calidad en la atención médica, evitando los errores administrativos, la presión sobre productividad, el equipo barato, ruido, iluminación, etc.

Se brinda así al alumno la oportunidad de práctica constante de destrezas psico-

motrices mientras se familiariza con instrumentos y equipos, y al mismo tiempo gana experiencia en el reconocimiento de problemas y en el desarrollo de toma de decisiones, así como en el perfeccionamiento de técnicas y procedimientos que pueden presentarse en casos poco frecuentes.

Algunas áreas donde se aplican es en el manejo del paciente en estado crítico: manejo de vía aérea, RCP, cateterismo, cualquier situación de CRISIS, cirugía laparoscópica y convencional, endoscopia pulmonar, gastrointestinal y urológica entre otras.

Es evidente que, dada la capacidad de repetición sin límite, se llega a un perfeccionamiento de la técnica en cuanto a seguridad, rapidez y disminución de errores durante la misma.

– Simuladores de fisiopatología. En este grupo se incluyen los simuladores para mejorar las técnicas auscultatorias de pacientes. Son simuladores en los que se pueden programar infinidad de sonidos auscultatorios respiratorios y cardíacos que permiten al alumno mejorar esta técnica. También se pueden incluir en este grupo todas las herramientas multimedia que permiten al alumno enfrentarse a casos clínicos, con la posibilidad de disponer de sonidos, imágenes de radiología y de electrocardiografía (ECG), etc., permitiendo que el estudiante mejore sus conocimientos. Podríamos incluir, por último, los simuladores de ventilación mecánica para conocer las distintas prestaciones de sus ventiladores y la repercusión sobre un paciente virtual, del que se pueden modificar sus características (compliance, resistencia, frecuencia respiratoria, etc.).

– Simuladores de realidad virtual. Estos simuladores integran controles manuales con una representación tridimensional del espacio anatómico (tecnología hepática). Su uso está muy extendido en cirugía la-

paroscópica, urología, fibrobroncoscopia, endoscopia digestiva y angiografía, donde en un entorno tridimensional virtual realista, se pueden entrenar habilidades manuales y de orientación tridimensional, adquirirse conocimientos teóricos y entrenar competencias en la toma de decisiones. La calidad y “realidad” de la imagen y la diversidad de situaciones o escenarios que se pueden entrenar, algunos poco frecuentes en la práctica diaria, hacen que el alumno adquiera habilidades de forma rápida, acelerando así las primeras fases de la curva de aprendizaje.

– Simuladores de pacientes humanos. Durante mucho tiempo se han estado utilizando animales de laboratorio para entrenamientos de técnicas y de habilidades en situaciones de riesgo, permitiendo ver en tiempo real las variaciones fisiológicas que se producían en función de las actuaciones que el discente iba realizando. Cuestiones económicas, de eficiencia y de ética animal han hecho que los animales sean sustituidos por maniquíes. La palabra maniquí viene del holandés manneken, que significa

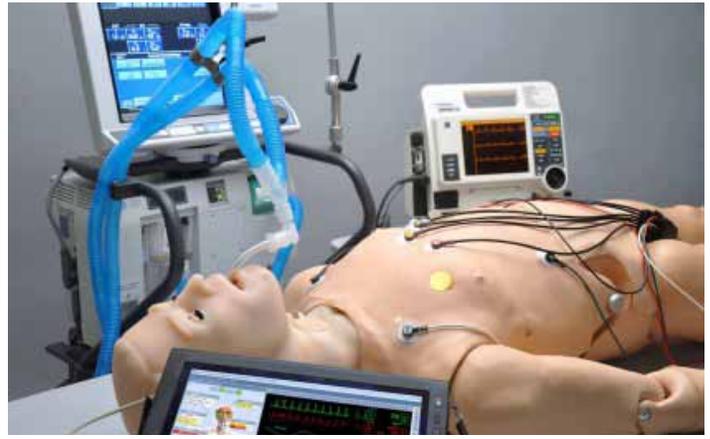
“hombre pequeño”. Los primeros maniquíes incorporaban funciones cardiovasculares muy limitadas, pero el desarrollo de programas fisiológicos junto con la evolución de la tecnología informática ha permitido el desarrollo de sistemas de simulación sofisticados e interactivos que favorecen la formación en procesos fisiopatológicos.

Los simuladores de pacientes (SP) son maniquíes a escala real conectados a un sistema informático que proporciona respuestas fisiológicas programables.

La generación de conocimientos y tecnologías impacta en la educación médica en relación con la actualización como una necesidad de nuestro tiempo. La inserción de nueva información en la enseñanza no debe ser una acción casual sino una decisión colectiva. La Simulación no pretende eliminar ninguna etapa en la forma actual de enseñanza sino agregar una etapa más y realizar una transición SEGURA de la teoría a la práctica clínica.



# La facultad incorporará simuladores para mejorar el aprendizaje de las competencias profesionales de los futuros médicos



Son nuevas herramientas de aprendizaje. Primero se capacitarán los docentes y luego comenzará la enseñanza a los alumnos.

La Facultad de Medicina y nutrición de la UJED, adquirirá modernos modelos de simulación para la puesta en marcha del “laboratorios de habilidades y destrezas”. Se trata de muñecos con apariencia humana que ayudarán a mejorar el nivel de enseñanza.

“Es una nueva técnica pedagógica que facilita el acercamiento de los alumnos al hospital. El objetivo es que puedan realizar prácticas invasivas, en forma repetitiva, sin que sufran los pacientes”, dijo a SABER PARA SANAR el Director de la Facultad Dr. Jorge Arturo Cisneros Martínez

Los muñecos están fabricados con materiales especiales y cuentan con un software de computación con el que se simulan diferentes patologías. “Están diseñados para simular la situación clínica de un paciente y reproducen con alta

fidelidad las distintas afecciones. El software permite controlar el aprendizaje del alumno. Por ejemplo, cuando hacen auscultaciones, el docente también lo puede escuchar y así podrá cerciorarse de que no cometan errores”, señaló por su parte el Secretario Académico de la Facultad, el Dr. Ezequiel Rocha Chavarría.

Se realizarán trabajos de simulación de resucitación cardiopulmonar, la toma de presión arterial y para la extracción de sangre. Además, se incorporaran dos modelos para llevar adelante exámenes oftalmológicos y otorrinolaringológicos; y otro para desarrollar auscultaciones cardiológicas y pulmonares.

En una primera etapa la unidad académica comenzará a trabajar en la capacitación docente en el uso del software, para luego dar comienzo a la enseñanza de los alumnos.

“El trabajo con el sistema de simulación se irá incorporando paulatinamente a la carrera. La idea es que los alumnos antes de entrar al ciclo clínico hagan el curso de resucitación cardiopulmonar;

y después sí puedan hacer el avanzado”, explicó la médica y docente universitaria Lidia Ayala Luna.

En tanto, se prevé incorporar, por un lado, modelos de simulación; y por otro, actores que simulen ser pacientes con diferentes patologías. Además, se espera “que el aprendizaje se propicie en un escenario que imite a la realidad en todos sus aspectos sobre todo en lo que respecta a la ética, ya que una demanda del mercado laboral actual es que los futuros profesionistas muestren valores tales como: lealtad, respeto, compromiso, asertividad, comunicación verbal y no verbal adecuada, puntualidad, disciplina, entre otros y lo deberán mostrar en el laboratorio de habilidades y destrezas ya que son aspectos evaluables en la relación médico-paciente e incorporar la enseñanza en comunicación para que los alumnos puedan aprender a expresarse para comunicar a sus pacientes su conocimiento y además las malas noticias dentro de la práctica médica”, indicó el Dr. Carlos Martínez Rentería catedrático de la Materia de Bioética.

# GÉNERO Y SEXUALIDAD

Se ha definido el sexo como la expresión genérica que nos determina biológicamente como masculinos o femeninos y la sexualidad como el marco del accionar humano en la sociedad, desde la perspectiva del género al que pertenecemos. Se habla así de un sexo social que es de asignación.

El problema mayor es que socialmente la moralidad del sexo ha quedado cautiva en la legalidad o en la sacralidad del matrimonio, negando la posibilidad de que la sexualidad tenga expresión en las relaciones sexuales en quienes no estén vinculados por estos lazos.

Actualmente el problema es ¿desde qué base educativa construye el sexo esta sexualidad?

Se denomina sexismo al conjunto de actitudes y comportamientos que instala discriminación entre las personas basándose en su sexo. Se organiza en forma de prejuicio y creencia, y se pone de manifiesto mediante el lenguaje, símbolos y costumbres históricamente arraigadas.

La homofobia, que puede recaer contra cualquier género, se enraíza en las discriminaciones que el sexismo propicia, es una actitud deliberada que evidencia

odio y rechazo hacia otra persona, un posicionamiento social destinado a discriminar a quienes son homosexuales (gays y lesbianas). Su significado etimológico, “miedo a lo que es igual”, suscitó críticas ya que la connotación que le aportó el uso moderno ha conducido a que, paradójicamente, venga a significar lo contrario. Diversos autores coinciden en lo inadecuado del término ya que este se asocia a la posible psicopatología individual de quien lo utiliza (homosexualidad reprimida o latente del propio sujeto, con neurosis o temores sexuales entre otras), cuando en realidad se trata de una actitud consciente y voluntaria destinada a la discriminación.

Las prácticas homosexuales, ajenas a la reproducción, suscitan rechazo y temor en quienes formando parte de dicha cultura mantienen sin revisar los contenidos represores y reduccionistas de la misma en lo que a sexualidad se refiere (Foucault, 1977, 1986 y 1987). Uno de los efectos de dicha cultura se expresa mediante la homofobia, que se pone de manifiesto en los discursos y en las diversas prácticas sociales mediante burlas y chistes (en particular en los medios de comunicación), en la valoración extrema de la heterosexualidad a la que se adjudica valor de normalidad con exclusión de cualquier otra forma de ejercicio de la sexualidad, y mediante distintas formas de discriminación.

La intolerancia ante esa diferencia y la necesidad de agredir y aniquilar a quienes se consideran al margen de las que erróneamente se evalúan como leyes naturales propicia, mediante la homofobia, la persecución, exclusión y esta forma de discriminación que puede reconocerse en distintos niveles sociales de la cotidianidad. El ejercicio de la homofobia ha generado, durante siglos y en diversos países, la persecución y muerte de aquellas personas caracterizadas como homosexuales.

Entre las ideas que se construyen para justificar estos ataques y que se desarrollan en los imaginarios sociales, se encuentran aquellas que afirman que los homosexuales son corruptores de menores, que han introducido el sida, que poseen un carácter reactivo (fácilmente irritables, extremadamente celosos y promotores de escándalos, entre otras modalidades), que propician distintas perversiones. Es decir, se les atribuye la suficiente acumulación de trasgresiones y ataques al orden social como para ser deslegitimados y perseguidos por las costumbres y las leyes.

Esta lucha, que las organizaciones defensoras de los derechos de las personas transgénero promueven, forma parte de los principios que la bioética incluye y sostiene.



# Una nueva era en la *Nutrición*



Por: Nora Celia Ramos Frausto  
Lic. En Nutrición. Educador en Diabetes.

**A**ctualmente, la nutrición es considerada como una profesión orientada a la salud, con un gran desarrollo y avance.

Se ha convertido en una alternativa fundamental tanto en la prevención como en la cura de enfermedades.

Sin embargo, parece “imposible” atender a todas las necesidades actuales de esta profesión, especialmente en las áreas emergentes y por lo tanto novedosas. Para resolver la problemática a la que nos enfrentamos el Nutriólogo debe ser visto como un AGENTE DE CAMBIO con la capacidad de intervenir para promover comportamientos saludables.

## *Y en esta nueva era quién es el terrible asesino*

Cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió calificar la obesidad como la pandemia del siglo XXI no fue por capricho, sino porque veía signos claros de que esta enfermedad iba en aumento. En tres décadas -entre 1980 y 2008 - la prevalencia de la obesidad se ha duplicado en el

mundo y, en la actualidad, más de una de cada 10 personas la padece. En total, 502 millones de ciudadanos en el planeta (205 millones de hombres y 297 millones de mujeres) son obesos.

## *Estilos de Vida Saludables*

Son de suma importancia en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Debido a su continuo contacto, los nutriólogos deben desempeñar un papel importante en la iniciación y el fomento de cambios en la alimentación.

Desafortunadamente, los programas de cambio en la dieta que pueden tener éxito en el corto plazo, a menudo no llevan al éxito a largo plazo.

## *La gente cambia voluntariamente sólo cuando:*

Se preocupan acerca de la necesidad de un cambio.

Está convencido de que el cambio es a favor de sus intereses o los beneficios son más que los costos

Organizan un plan de acción que se han comprometido a cumplir.

Toman las medidas que sean necesarias para hacer el cambio y sostener el cambio

## *Objetivo del cambio del Cambio de conducta.*

Ayudar a los pacientes para generar una decisión positiva para el cambio.

Proporcionar los medios para hacer cambios.

Apoyo a sostener que el cambio Asegurarse de que el cambio se consolida en la vida diaria.

José Sánchez Carrasco, de 38 años, llegó al Hospital de Guaymas el miércoles 16 de octubre con malestar y un cuadro severo de deshidratación. Fue recibido, pero cuando el personal del nosocomio constató que no tenía seguro médico ni dinero, le fue negada la atención.

Rechazado, permaneció 5 días en los patios del hospital hasta que murió.

El director del Hospital, Alfredo Cervantes Alcaraz, comentó:

“Él llegó al hospital, pero no contaba con dinero y no se le pudo atender y él mismo decidió quedarse debajo de un árbol, donde durmió varios días; y un médico salió a checarlo en el trayecto de su estancia en las afueras del hospital, pero nunca fue hospitalizado”.

Lejos, muy lejos del preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (1946): “El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social”, de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) de las Naciones Unidas en su artículo 12: “Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”.

Tampoco se observa cercanía con la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos (Unesco, 2005) que reafirma el compromiso de la bioética con la protección del derecho a la salud, la Declaración de Alma-Ata (1978) de la Organización Mundial de la Salud y son en nuestra realidad totalmente ignoradas.

En cambio el Estado desarrolla políticas sanitarias cada vez más elitistas y excluyentes. Con fines de lucro y manejo electoral se da prioridad a de la medicina curativa y especializada y se abandonan los programas sociales encaminados a la prevención y al desarrollo de la aten-

ción primaria en salud. No se atiende a sectores poblacionales, mayoritarios, que por su situación de pobreza no pueden tener acceso siquiera a niveles mínimos de atención médica, alimento, vivienda, vestido y educación.

Es imperativo el desarrollo de la conciencia de la necesidad de desarrollar el derecho a la asistencia médica tomando como base la observancia de los derechos humanos, sustentados en el valor de la solidaridad humana. De lo contrario, nuestro país no podrá superar su atraso en materia de asistencia médica, quedando la salud a merced de los avatares de la gran burbuja financiera con que hoy se abre paso el capital internacional a través de las leyes del mercado.

Con la universalización del sistema de salud, se inicia una escalada de instituciones privadas, y se instituye la salud como un bien productivo, con grandes expectativas para este sector. Las necesidades de los individuos en el campo de la salud se tornan del interés para los grupos de elite a medida que comienzan a volverse económicamente rentables y políticamente útiles.

Para José, víctima de la inequidad de nuestra sociedad ya no es solución pero si lo es para millones que aún esperan una bioética comprometida con los Derechos Humanos, en una sociedad movilizadora y deliberativa para contrarrestar los efectos indeseables de la globalización, que engloba el número de muertos y enfermos por la pobreza, la injusticia y la corrupción.

Escribe la Dra. Josefina Toledo Benedict en su obra “La ciencia y la técnica en José Martí”:

“Sólo una formación económico-social superior, humana y equitativa es capaz de traducir los adelantos de la Ciencia y la Técnica en beneficio material y espiritual de toda la sociedad -no de una parte de ella- y de luchar consecuentemente por la paz como meta natural del hombre. Y en esa escalada de amor, las fuerzas progresistas de la humanidad otorgarán anuencia definitiva a la pregunta -afirmación de José Martí: ¿Para qué, si no para poner paz entre los hombres, han de ser los adelantos de la Ciencia?”

## LA MUERTE DE José Sánchez



# Las EMOCIONES

Una emoción nos puede hacer bien o mal destacando el dolor o el placer y en un instante nos lleva a la gloria o al infierno; una emoción es aquello que provoca un sentimiento negativo, positivo o simplemente algo neutro.

Las emociones se manifiestan según procesamos las situaciones pero siempre marcan nuestro rostro con expresiones obvias al sentimiento que nos provoca. En las emociones también tenemos reglas que se deben seguir y que aunque son sencillas, no las ponemos en práctica pues a veces nos cuesta mucho evitar el egoísmo, la vanidad, la ira, la codicia, el temor y la ostentación entre otras muchas pues casi siempre se anteponen nuestros intereses personales.

¿Quieres ser feliz?... No uses los logros y el talento de otros para parecer más grande; ¡Reconoce mejor en ellos sus virtudes!. Evita la ira, te daña física y emocionalmente; pues cuando estamos enojados proferimos palabras que jamás diríamos de manera consciente; haz una pausa pues la ira agota tu energía.... Entonces ¡Carguémonos de energía y tengamos un buen día!. Trata de mantener tu equilibrio no permitas que la codicia y el temor te atrapen pues “Solo en la intrepidez absoluta está contenida la claridad de la consciencia”, si permites que el temor te atrape

estarás vencido y otros controlarán tu vida.... Si permites que la codicia te invada se alterará la brújula de tu vida.

No hagas conjeturas sin saber la causa, esto provoca una emoción en tu corazón positiva o negativa pero igualmente verdadera o falsa y esto conlleva a un sentimiento. El pensamiento no puede controlar las emociones es la imaginación quien las domina, así que siempre que tengas una emoción negativa reemplázala con una imaginación positiva porque casi siempre somos víctimas de nuestras propias alucinaciones.

No busques las faltas de los demás; ni te alegres con sus fracasos porque intoxica tu organismo y no hay nada mejor que un cuerpo sano.

Puedes tener dominio mental, pero si no tienes dominio emocional puedes destruir todo a tu alrededor... así que levántate cada mañana con la convicción de que todo estará bien y así será pues dicen que: “Quien domina sus emociones se vuelve amo de su propia vida”.

¡SE EL AMO DE LA TUYA! .. y en todos lados serás bienvenido y reconocido.

# Ofrecimiento



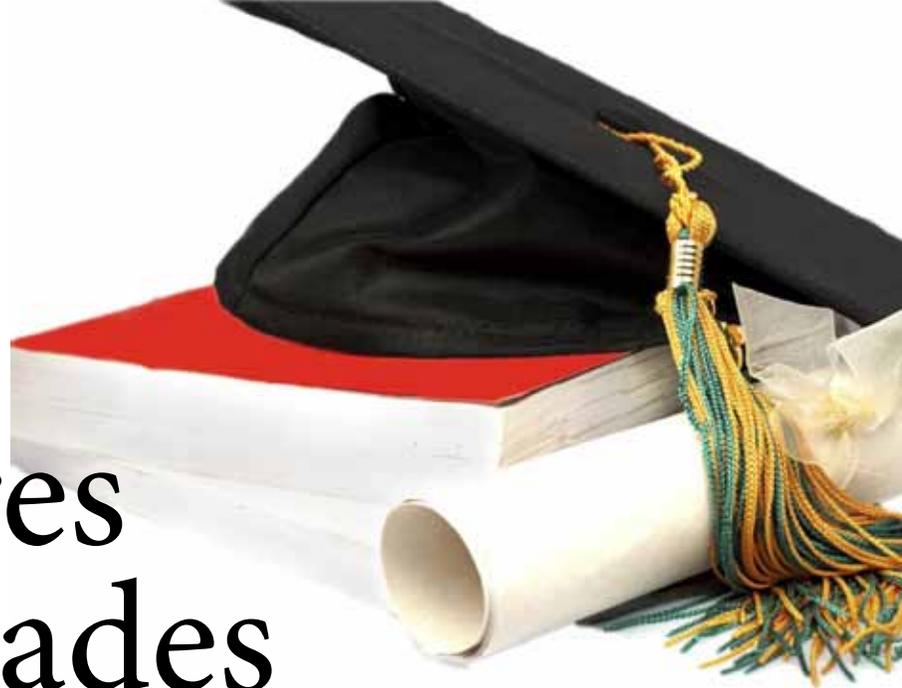
DR. EVARISTO MUÑOZ ACEVEDO

*Sol perfecto, amor desesperado  
lo que en mis manos esté.*

*para ti ha de ser siempre bueno  
pues lo mueve un amor limpio  
y puro.*

*incomparable sentimiento  
que tús has hecho brotar  
y que no niego...*

*que te ofrezco sereno  
permanente y libre de egoísmo  
sin orgullo...  
pues es y será por siempre tuyo.*



# Las mejores Universidades *del MUNDO*

El ranking de las mejores universidades del mundo es dominado por EU; destaca la poca presencia latinoamericana.

Por tercera vez consecutiva, el Instituto Tecnológico de California ocupó el primer lugar entre las mejores universidades del mundo, entre las que se coló la UNAM como única mexicana.

La semana pasada fue publicado el Times Higher Education World University Ranking, y como ya es tradición, las universidades estadounidenses dominan la lista, ya que 7 de las primeras 10 posiciones son de dicho país, y el resto son británicas.

Después del Instituto Tecnológico de California, en el segundo lugar empatan la Universidad de Oxford y Stanford, Harvard, Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), Princeton, Cambridge, Colegio Imperial de Londres, Universidad de California (Berkeley) y la Universidad de Chicago.

En dicho estudio se enlistan a 620 instituciones. Se califican áreas como ambiente de aprendizaje (valor ponderado de 30

por ciento en la calificación), volumen y reputación de investigaciones (30 por ciento), influencia en otros estudios académicos (30 por ciento), innovación (2.5 por ciento) y perspectiva internacional de personal y alumnado (7.5 por ciento).

La razón por la hegemonía académica por parte de Estados Unidos se debe, en parte, a la inversión pública y privada que reciben estas instituciones para la investigación.

Phil Baty, editor del ranking, explica que estiman que el valor de dicha inversión en EU representa el 2.8 por ciento de su Producto Interno Bruto (PIB), comparado con el Reino Unido, que destina 1.4 por ciento de sus recursos a dicho rubro.

## *Latinoamericanos en el ranking*

Baty agrega como otros factores esenciales las recompensas por productividad que recibe el personal y el acervo de infraestructura necesaria para investigación. Por ello, no es de sorprender que

la “fuga de cerebros” de todo el mundo tienda a parar a EU para desarrollarse en el ámbito académico.

El único representante mexicano es la Universidad Autónoma Nacional de México (UNAM) con sus más de 300 mil alumnos.

Para términos del ranking, la UNAM se sitúa entre la 351 y 400 posición.

De acuerdo con la Secretaría de Hacienda, la UNAM tiene planeado un gasto de 29 mil 410.6 millones de pesos para este año, con lo cual atienden a 26 facultades, escuelas e instituciones.

Como mayor representante de la región tenemos a la Universidad de Sao Paulo (Brasil) por su alto nivel de investigación, la cual se sitúa en el puesto 158.

En el segundo puesto latinoamericano está la Universidad Estatal de Campinas (Brasil), posicionada entre el 251 y el 275 puesto.

Finalmente, compartiendo el mismo rango de ranking que la UNAM, está la Universidad de Los Andes en Colombia.