

VIDA FREINET

REVISTA DE DIVULGACIÓN

Elise Freinet, la Escuela
de la Nueva Era



Vol 1. N° 3

Volumen 1 Número 3
Noviembre 2022
Tercera edición semestral

Edición e impresión:

Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet
Carretera La Paz No. 442, Col. La Paz
C.P. 42092, Pachuca de Soto, Hidalgo

Objetivo:

Difundir el acontecer académico, literario, cultural y deportivo del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet.

Cobertura temática:

Ciencias de la Salud, Ciencias de la Nutrición, Ciencias de la Educación, Arte y Cultura.

Dirigida a:

A toda la Comunidad Freinet, profesionales en distintas disciplinas y en general a quien se interese en conocer, ampliar y profundizar perspectivas académicas.

Revista de divulgación Vida Freinet se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional



Las opiniones expresadas en cada texto son responsabilidad exclusiva de sus autores. La revista no comparte necesariamente las afirmaciones incluidas en los trabajos. La revista es una publicación académica abierta, gratuita y sin ánimo de lucro y recurre, bajo responsabilidad de los autores, a la cita (textual o multimedia) con fines académicos o de investigación con el objetivo de realizar un análisis, comentario o juicio crítico.



**“ Una Nueva Escuela,
para una nueva Generación ”**



REVISTA DE DIVULGACIÓN VIDA FREINET

Un espacio de divulgación de investigación académica,
cultural, de actuación social y reflexión.

Volumen 1 Número 3
Noviembre 2022
Tercera edición semestral

REVISTA DE DIVULGACIÓN VIDA FREINET

Fundadora

Mtra. Irma Rubio Traspeña

Representante Legal

Lic. Alfredo Rivera Rubio

Director General

Dr. Eric Fernando González Castellanos

Dirección Ejecutiva

Dr. Eric Fernando González Castellanos

Mtra. María del Carmen Olguín Cruz

L.N. Jonatan Armando Romero Montalvo

Mtra. Zurama Isabel Islas Ávila

Mtro. Leopoldo César Romero Rubio

Mtro. Leonel Ortega Montes

Consejo Editorial

Mtra. Alba María Fernández Sánchez

Mtra. Martha Elena Hernández Rosales

Lic. Mariana Rodríguez Juárez

Lic. Fernell Zúñiga Rivera

Lic. Julio César García Guerra

Lic. Gabriela Cárdenas Ocampo

Editores

Mtra. Flor Yanet Mejía Benítez

Mtra. Itziar Hernández Martínez

Equipo Editorial

Diseño e imagen

LDG. Andrés Loeza Cruz

LDG. Andrea González Delgado

Traducción

L.A. Adgine Elitania Olvera Antonio

Revisor y corrector de estilo

Mtro. José Joaquín García Orri



CARTA EDITORIAL

Lic. Alfredo Rivera Rubio
Representante Legal



Nos reúne para la ocasión, dar a nuestra comunidad Freinet, el continuo de nuestra revista académico-literaria, en su tercera edición. En ello, sostenemos que somos una escuela nueva: para una nueva generación. Por ende, cabe señalar que cuando decimos nueva generación, nos estamos refiriendo al devenir propio de la humanidad, del hombre, del joven concreto y vital, que deambula en la encrucijada de este punto concreto de nuestra realidad.

La intención de nuestra revista para este volumen, es asomarnos a la velocidad del cambio, a la inestabilidad y modificación constante de los principales andamiajes de nuestro sistema mundo; como son los ejes de la salud, la economía, las circunstancias de género, la tecnología y el despliegue de una generación de nuevas armas: por mencionar algunos ítems que trastocan el mundo.

No sin dejar de mencionar las eventualidades que irrumpen de manera inesperada y categórica, más allá de las proyecciones y los presupuestos globales, como son los casos concretos del Covid-19 y el calentamiento global. Y, además, sumar a ello el reaccionar del hombre, ya que históricamente la humanidad difícilmente reacciona en primera instancia con prudencia y cordura... Nos basta mencionar, que occidente para lograr la paz en el conflicto Rusia-Ucrania, propone y envía más armas. En una fórmula carente de toda lógica para destrabar un conflicto: + armas = a + paz.

Creo que todos podemos coincidir en que el devenir de la humanidad se abraza actualmente al manto de la incertidumbre, del giro inesperado, bajo una perspectiva de complejidad multifactorial, más el posible advenimiento de circunstancias inéditas, como puede ser un terremoto o una nueva pandemia. Los nuevos paradigmas y su constante trastocamiento nos han hecho seres reflexivos y necesariamente hemos adoptado un pensamiento abierto, relativamente flexible... en especial para con algunos temas.

La parte positiva de este entramado es que somos individual y colectivamente más conscientes de en dónde estamos parados y cómo estamos habitando nuestro mundo. Esta toma de conciencia nos ha convertido en personas mucho más participativas, sobre todo en el hacer comunitario, político y social.

Sin embargo, todavía falta mucho por recorrer, seguimos cargando nuestros propios lastres como es el uso artero e indiscriminado de las noticias falsas. Donde observamos, cómo

los medios de comunicación a modo y al servicio de dineros y causas que contravienen principios y verdad", para llevar a cabo una descarada manipulación sobre la conciencia de los escuchas.

Así como también, y a la vez, hemos apreciado un boom de las formas alternativas de comunicar el interés social y comunitario... basta recordar el caso de Julian Assange, el activista de la internet, y el caso denominado WikiLeaks, o el denominado "Caja de Pandora" donde presidentes, famosos e intelectuales tenían dineros en paraísos fiscales.

Si bien es cierto que en buena medida los problemas de la civilización humana son el resultado del funcionamiento y gestión de las estructuras socioeconómicas y políticas que han caracterizado nuestra propia práctica sociohistórica; la humanidad de algún modo se las ha ingeniado para perdurar y hacer funcionar nuestras sociedades y sus estructuras de gobierno, muy a pesar de lo accidentada y convulsa que ha resultado ser nuestra historia.

¿Pero qué hemos aprendido realmente de estos eventos y fenómenos arcaicos unos e inéditos otros? ¿Por qué repetimos los mismos errores históricamente evidenciados? ¿Son fortuitas nuestras soluciones a los problemas vinculados a la supervivencia y evolución de la humanidad? ¿Y dónde queda Dios? ¡Y a pesar de todo, seguimos aquí y quién sabe por cuánto tiempo!

Las preguntas anteriores no tienen una respuesta sencilla, y quizá sólo puedan ser respondidas parcialmente ya sea desde una postura o corriente de pensamiento o desde otra. Sin embargo, lo que sí es completamente cierto, es que tenemos la enorme responsabilidad como individuos, de desplegar todas nuestras potencialidades en la dirección de asumir las mejores opciones de solución para continuar desarrollándonos y evolucionando como sociedad.

En este mismo sentido, la comunidad Freinet, a través de este tercer volumen de su revista, hace toma de conciencia y aporta su pequeño grano de arena a través de este esfuerzo editorial.



En este mismo sentido, la comunidad Freinet, a través de este tercer volumen de su revista, hace toma de conciencia y aporta su pequeño grano de arena a través de este esfuerzo editorial.



CONTENIDO

. La Entrevista	. P 08-13
. La tecnología en la salud y su impacto en los pacientes hidalguenses	. P 14-17
. Obesidad pregestacional durante el embarazo	. P 18-21
. Las habilidades para el manejo de la información	. P 22-26
. Adolescentes y el Día mundial de la Salud Mental	. P 27-28
. Educación Virtual	. P 29-31
. La prevención y promoción de la salud	. P 32-35
. Conciencia y Salud	. P 36-37
. Ética y Sustentabilidad	. P 38-39
. Experiencias Exitosas	. P 40-43
. Noticias Freinet	. P 44-47
. ¿Sabías Qué?	. P 48-49
. Rincón de la Lectura	. P 50-51
. Cinefilia	. P 52-53
. Humor	. P 54





Por la Lic. Gabriela Cárdenas Ocampo

“El profesional de Enfermería: pasado, presente y futuro”

Entrevista al Dr. Erick Alberto Landeros Olvera

1. En palabras de usted Dr. Landeros ¿Qué significa la enfermería?

R: Siempre hay definiciones muy clásicas de lo que es la enfermería, alguna de las más bonitas es la de Virginia Henderson, yo creo que la enfermería contemporánea y de todo lo que se ha dado en ella a través de esta historia del siglo que está presente, precisamente es dar a conocer que somos la profesión más importante del mundo y de la historia, siempre que tengo oportunidad de decirlo en las conferencias, explico por qué. Siempre que se habla de cuando nació la civilización humana nació cuando un ser humano fue capaz de cuidar a otro, ahí nació nuestra profesión y además el cuidado de la enfermería se da desde antes del nacimiento hasta después de la muerte.

Me podrán decir que hay otras profesiones más importantes, son muy importantes, pero por ejemplo el tratamiento farmacológico quirúrgico puede esperar o nunca darse, pero el cuidado humano, ese sentido original del cuidado, siempre se va a dar y preservamos la especie por eso es que somos los más importantes.

Un ejemplo, lo que ha sucedido en la pandemia durante estos casi tres años, donde la enfermería ha estado al frente de esta epidemia que ha arrasado con muchísimas vidas, y si no se ha recuperado la salud, si se ha aliviado el sufrimiento de los familiares y por supuesto de los pacientes.

Originario de la Ciudad de México, es doctor en ciencias de la enfermería e investigador de la Facultad de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; con más de 100 artículos publicados, su prioridad es la formación de nuevas generaciones de científicos en el país.

Egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana; realizó una especialidad en Enfermería Cardiovascular en la UNAM y posteriormente la maestría y el doctorado en la Universidad Autónoma de Nuevo León. Se interesó en esta disciplina, mucho más antigua que la Medicina, por su vocación en el cuidado del paciente, atención que se da antes del nacimiento y hasta después de la muerte.

Se incorporó a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla en agosto de 2004, tras ganar el primer lugar de un congreso de investigación realizado por la Facultad de Enfermería y recibir la invitación de trabajar como docente de tiempo completo.

Obtuvo el Reconocimiento al Mérito en Enfermería “María Guadalupe Cerisola Salcido” 2022, por parte del Consejo de Salubridad General, el cual recibió de manos del titular de la Secretaría de Salud, Dr. Jorge Carlos Alcocer Varela, en el marco del Día Internacional de Enfermería.

Este mérito le fue otorgado por su contribución a la investigación e innovación tecnológica, que favorece el progreso de esta profesión en beneficio de la salud pública.

A quien tuvimos el honor de entrevistar:

2. Dr. Landeros ¿De dónde surge el gusto por la investigación?

R: Desde niño, mis padres siempre me decían que estaba muy pendiente de las cosas que sucedían, sobre todo con los animalitos, me gustaba siempre observar.

Un investigador tiene que estar siempre observando, posteriormente en la licenciatura cuando los profesores nos decían qué van a estudiar después de terminar y todos respondían ¡yo quiero cuidados intensivos!, geriatría; yo siempre fui muy claro ¡yo quiero ser investigador! y entonces fue una situación de estar admirando cómo es que mis compañeras hacen lo que hacen y por qué lo hacen y esa situación tan hermosa que es cuidar a otro ser humano.

Tuve la oportunidad de trabajar en el Instituto Nacional de Cancerología, después en el Instituto Nacional de Cardiología y en el Hospital General de Cuernavaca en donde nunca dejé de hacer investigación. Siempre estaba haciendo mis notas, tratando de observar, lo que después me llevó al posgrado en donde me enseñaron cuál es la metodología. Y me di cuenta que para ser investigador se necesita tener vocación. La investigación es como una especialidad, una especialidad en enfermería y no todas las enfermeras pueden ser investigadoras o quisieran ser investigadoras, porque por ejemplo no todas las enfermeras pueden ser pediatras o quirúrgicas cada quien tiene su vocación para hacer las cosas.

Lo que si te puedo asegurar es que donde estes trabajando y a la especialidad a la que tú te dediques, tienes que ser consumidor de los resultados de investigación, porque tienes que hablar siempre con los datos, con la métrica, con la evidencia científica para poder realizar cualquier cuidado de enfermería que estes realizando.

La enfermería ha estado al frente de esta epidemia que ha arrasado con muchísimas vidas, y si no se ha recuperado la salud, si se ha aliviado el sufrimiento de los familiares y por supuesto de los pacientes

3. ¿Qué representa para usted haber sido galardonado con el mérito en enfermería “María Guadalupe Cerisola Salcido”?

R: Un honor, me siento muy orgulloso, muy contento de haber sido seleccionado a nivel nacional para este premio, siempre que me preguntan sobre este reconocimiento no solamente el premio es mío, es el esfuerzo de mis estudiantes porque en todas las investigaciones siempre me han acompañado en la coautoría, en la formación, es el esfuerzo de mis profesores porque siempre he reconocido que le debo mucho a mis profesores de la licenciatura a los cuales quiero mucho y que ahora tenemos una muy bonita amistad y también a los de posgrado por supuesto. A mis compañeros de la facultad de enfermería principalmente, a los de la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) donde empecé como investigador, todos ellos son aguerridos para poder trabajar, siempre han estado a la vanguardia para poder hacer crecer nuestra disciplina dentro de la investigación y por supuesto a todas las enfermeras y enfermeros con los que siempre he colaborado y que siempre me han enseñado algo: “la investigación no sirve sino se sirve a la sociedad”, “la investigación se tiene que hacer con el sentido humano de servir a la sociedad” nosotros somos una profesión que no solamente somos biologicista, somos una profesión de ciencias de la conducta y también somos una profesión docente, y esta situación nos pone en una postura ideal para poder realizar investigación porque podemos acercarnos muy bien a los pacientes, a sus familias, a la comunidad dentro del hospital o fuera de él; ya sea en la práctica independiente en primero,



Referencia González D, ISEFF, L. D. G. A. (2022, 24 septiembre). Figura 2

segundo o tercer nivel de atención. Y los trabajos de investigación que realizamos, ya no son solamente de enfermería es algo bien importante e interesante porque siempre la enfermera ha querido trabajar o hacer investigación con enfermeras. Ahora tenemos algo que se llama ciencia de frontera y acceso universal al conocimiento y lo está manejando muy bien el Conacyt (Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología), y la ciencia de frontera precisamente es colaborar con todas las disciplinas para poder dar el cuidado humano desde otras disciplinas, es interesante porque se rompen paradigmas. El cuidado humano no solamente es de enfermería sino de todas las disciplinas que colaboran para poder preservar la especie, lo ideal de enfermería porque nosotros somos formados para esta situación tenemos que defender nuestro campo de acción o nuestro paradigma, tenemos que empoderarnos y tomar las decisiones adecuadas.

Pero otras disciplinas han crecido muy rápido porque han defendido su paradigma y nosotros estamos todavía dudando en qué es lo que estamos haciendo, y a pesar de que es claro, tenemos que ser más enfáticos en dar a conocer lo que hacemos publicar, publicar y publicar.



Referencia González D. IESEF, L. D. G. A. (2022, 24 septiembre). Figura 3

Eso es lo que tenemos que hacer publicar con las demás disciplinas, con nuestros propios estudiantes porque a ellos vamos formando y son las generaciones del futuro, que se van a empoderar tanto que van a estar en una emancipación sociopolítica y en donde en un futuro seguramente van a hacer que nuestra profesión se reconozca más; no solamente socialmente, porque datos del 2017 nos colocan como la profesión más bonita y reconocida de la sociedad pero desde el punto de vista sociopolítico, necesitamos ser reconocidos también económicamente y en el escalafón, enfermería necesita tener sus propias direcciones en los gobiernos estatales, sus propias direcciones en la secretaría de salud.

Tenemos profesores docentes, enfermeros y enfermeras con maestría, con doctorados en alta dirección, con doctorados en derecho y psicología y siendo enfermeros; muy bien pueden encargarse de direccionar las decisiones que toman en el sector salud.

4. ¿Con los acontecimientos actuales, cuáles considera que deben ser las cualidades del profesional de enfermería?

R: Son muchas cualidades, pero hay una en especial que siempre le digo a mis colegas y a mis estudiantes: la perseverancia es el apellido del vencedor y en este caso de la enfermería mexicana, tenemos que ser perseverantes, muchas veces vamos a estar luchando o teniendo adversidades que nos van a incomodar, que son muy arraigadas a lo que nosotros hacemos, que tenemos que cambiar paradigmas porque tenemos que tener mente abierta para esto. No tenemos que continuar con los mismos formatos con los cuales nosotros aprendimos. Por ejemplo, te puedo decir que la enfermera es la mejor amiga de la enfermera, si tu conoces otra frase no estas cambiando de paradigma, tenemos que lidiar con el fracaso, con las formas de que siempre se ha hecho así y no se puede cambiar porque entonces no vamos a poder empatar lo que es la teoría con la práctica y lo que les enseñamos a nuestros estudiantes en la universidad, finalmente en los centros donde laboran nunca se va a dar, y esto es cambiar de paradigmas es lo principal que debemos tener con los jóvenes estudiantes que muchas veces son mal llamados generaciones de cristal y yo a mis estudiantes de enfermería los llamo generaciones de acero y son de diamante son irrompibles porque ellos están desarrollando lo que hoy en día es una disciplina científica, y aparte no dejar lo que es el sentido general, el cuidado que es, el humanismo.

5. La enfermera (o) es la persona de confianza del paciente y es el vínculo que une a los diferentes equipos. Ahora también participa en proyectos de investigación. ¿La enfermera(o) tiene tiempo para realizar todo esto?

R: Si, es cuestión de organizarse, muchas veces me han dicho que no puedo opinar porque no estoy en el rol de la enfermera como mujer, y créeme que si lo he tenido desde el punto de vista masculino, me he encargado del cuidado de mi hijo, he hecho los posgrados con él, donde tenía que llevarlo a clase y tenía que encargarlo o a veces tenía que llevarlo a la escuela. En las situaciones del hospital a veces es muy absorbente, pero es un solo horario.

Tenemos que luchar por tener un mejor salario y con un solo trabajado tendríamos que tener una calidad de vida decente, con una profesión muy querida para poder desarrollar otras actividades, porque no solamente la enfermera tiene que ser enfermera, también es ama de casa, es esposa, es madre y esas situaciones se tienen que considerar.

La perseverancia que te estaba comentando y la organización que tú tienes para poder realizar tus trabajos son básicos para poder crecer. Y eso significa que los fines de semana, en vacaciones, en los días de asueto nos podemos organizar. Tenemos nosotros un programa que se llama maratón de publicaciones, y a todos los estudiantes en un asueto por ejemplo este que acaba de pasar, vamos a un café y

“
**Cuando una enfermera
 egresa se entrega
 totalmente a lo que está
 realizando y algo muy im-
 portante es... ¡lo que haces
 te tiene que
 hacer feliz!**
 ”

comenzamos a trabajar y salen los artículos, así como esa situación requiere del gusto, la vocación de enfermería es muy clara. Cuando una enfermera egresa se entrega totalmente a lo que está realizando y algo muy importante es... ¡lo que haces te tiene que hacer feliz!, eso es lo que decía Epicuro: sé feliz con lo que haces y con lo que tienes, a pesar de lo que has perdido y lo que tienes que conseguir para poder ser más feliz. Entonces la enfermería te tiene que apasionar, te tiene que gustar y así vas a compartir con todos los que puedas tener a tu lado ya sean enfermeros o no para poder desarrollar esta profesión.

Entonces es cuestión de organización, de tener amor y tienes que involucrar a tu familia en esto también, es algo fundamental porque el apoyo de ellos es primordial para que tú puedas desarrollarte.

6. ¿Dónde ve el futuro de la enfermería?

R: Yo veo una enfermera o un enfermero consolidado, donde se le reconozca la licenciatura en cualquier nivel de atención del sector salud, que pasemos de ese punto cero ocho por ciento que tenemos de enfermeras y enfermeros en el país cerca de 300 enfermeras a 3000, 30000 enfermeras con posgrado, con maestría, con doctorado, el futuro por ejemplo del proceso atención enfermería, se ha visto que desde la década de los 70 cuando nació, ha ido cambiando rotundamente pero es parte de los paradigmas de una profesión; Damasco decía que la ciencia se tiene que revolucionar y en ese sentido nosotros como disciplina científica revolucionamos los conceptos, era plan de atención de enfermería, proceso enfermero, pensamiento enfermero, cuidado enfermero, después nacieron los places, le pusieron las guías de práctica clínica.

Yo creo que en unos veinte años van a desaparecer los places, no porque sea algo que necesitemos sino que es algo natural de cualquier disciplina, inclusive se quedan las guías de práctica clínica o las rutas críticas clínicas que ahora se están utilizando en algunos posgrados como el Instituto de Salud Pública donde enfermeras están haciendo doctorados con esa vertiente para poder cambiar el cuidado multidisciplinario que es la ciencia de frontera, el futuro de nuestra profesión es prometedor y también no está en los hospitales está en la práctica independiente, en la autonomía, vamos a tener muchos consultorios de enfermería que se van a hacer cargo del primer nivel de atención.

Nuestro presidente está contratando médicos cubanos para el primer nivel de atención y no está girando la cabeza a la enfermería que se puede encargar muy bien de este primer nivel de atención porque somos muchísimas, somos muchísimos y además estamos preparados para ello, porque promovemos la salud, cuidamos la salud, y además aliviarnos el sufrimiento.

El primer nivel de atención tiene que estar fortalecido para que los servicios de segundo y tercer nivel de atención que cuestan mucho al producto interno bruto puedan bajar, entonces creo que tiene que voltear a ver a la enfermera, y la tiene que reconocer como tal. Somos casi el 70% de la fuerza laboral del sector salud, es necesario que sea reconocida y esto es parte de ese futuro. No se va a hacer ahorita porque las transformaciones cuestan trabajo,



cambiar de paradigma cuesta trabajo. Muchas personas que ahorita me están leyendo pueden estar o no de acuerdo, pero eso es lo que nos ha dicho la historia.

7. ¿Cuál es el papel de las instituciones educativas en la formación del personal de enfermería?

R: Fundamental, en la formación de los profesionales de la enfermería, dado que se requiere tener visión de lo que nos espera en un futuro. Hay un rezago epidemiológico, pero también hay algunas enfermedades que son emergentes que necesitan atenderse y sobre todo no se tiene que ver solamente la formación del enfermero desde el punto de vista técnico, es muy importante pero también desde el punto de vista científico. En este sentido las instituciones de educación superior tienen la obligación de ofertar programas educativos que puedan atender a las posibles contingencias en el futuro.



Tal es el caso del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet tiene la especialidad en el cuidado del adulto mayor, si tu vieras la gráfica de SIARE (Sistema Informático Automatizado de Registros de Enfermería) por especialidades están todos: quirúrgicos, terapia intensiva, pediatría, por encima y va bajando y casi tocando la línea cero esta geriatría, no hay especialistas geriátricos y esto significa un problema grave de salud pública porque se está revirtiendo la pirámide poblacional.

En México como en Europa, está pasando y no tenemos enfermeras y enfermeros especialistas en atención en el cuidado del adulto mayor y que también puedan orientar a los cuidados principales o a sus propios familiares, entonces las instituciones educativas tienen que ver cuáles son las situaciones emergentes para que puedan cambiar.

No podemos seguir con los mismos patrones con los cuales nosotros fuimos formados, se calcula que después de cinco años a los que egresaste de la licenciatura todo lo que aprendiste es obsoleto, entonces la educación continua tiene que prevalecer para que nosotros podamos continuar con este desarrollo de la profesión y atender a la sociedad y las necesidades que se están teniendo..

La formación que nos brindan las instituciones de educación superior tiene que estar siempre a la vanguardia y eso significa que el docente se tiene que actualizar, se tiene que profesionalizar, tiene que hacer el posgrado porque tiene que dar el ejemplo para sus estudiantes.

8. ¿Qué mensaje le envía a la comunidad estudiantil que se encuentra en etapa de formación en nuestro instituto?

R: Siempre tienen que soñar con lo que ustedes desean ser, nunca tienen que dejar de luchar por aquello que ustedes desean. Pero algo muy importante tenemos que ser felices con lo que hacemos, la vocación se va construyendo, muchas veces durante la formación de la licenciatura o como enfermero o enfermera no estás seguro de lo que estas estudiando, pero cuando terminas te das cuenta que estas en la formación más bonita e importante del mundo y de la historia, y eso te hace especial.

Necesito que los estudiantes no solamente vean las super especialidades en segundo y tercer nivel de atención como un objetivo para poder crecer, el futuro de la profesión está en la práctica independiente eso es muy importante, en esas especialidades como lo es la geriatría, la psiquiatría, el cuidado del hogar y la investigación es el futuro de nuestra profesión y por supuesto la gestión y la política que también pueden realizar un muy buen trabajo.

Los estudiantes son maravillosos, son nuestra razón de ser, la razón de ser de la enfermería, porque son el futuro de nuestra profesión, cuando alguien te diga no se puede, eso no te corresponde, no es de tu nivel, simplemente están hablando de sus limitaciones no de las tuyas.

Tú tienes que crecer, vas a llegar muy lejos, vas a llegar a ser un excelente enfermero o enfermera que es algo que nuestro México necesita, empoderarse, somos una profesión preciosa y necesaria, y también ustedes van a lograr eso.

“

**Los estudiantes son maravillosos,
son nuestra razón de ser, la razón
de ser de la enfermería,
porque son el futuro
de nuestra
profesión**”

”





La tecnología en la salud y su impacto en los pacientes hidalguenses

Julio César García Guerra¹

Resumen

En la actualidad, adoptar las tecnologías para apoyar el uso eficiente de los recursos que destina el gobierno para brindar una mayor cobertura de servicios de salud con eficiencia, calidad y calidez a la población; así como los procesos asociados a la atención médica a distancia, tales como capacitación, monitoreo en casa, apoyo a desastres y seguimiento epidemiológico es de gran importancia para el beneficio de la salud de la población hidalguense.

En mayo de 2005 la Organización Mundial de la Salud (OMS), emite una resolución sobre e-salud, en donde reconoce el impacto que el uso de las TIC's representa para brindar servicios de atención médica, salud pública, vigilancia epidemiológica, educación en salud, investigación y para las actividades y disciplinas relacionadas, al igual que todos los derechos humanos, el derecho a la salud impone a los Estados tres tipos de obligaciones: Respetar, Proteger y Cumplir.

La telemedicina tiene como objetivo ampliar el acceso de calidad en salud, con prevención principalmente, un buen diagnóstico y un tratamiento más efectivo y cercano al lugar donde radicamos, los beneficios, aunque limitados, son muchos para los pacientes y sus familiares, un seguimiento más detallado de las enfermedades crónicas y hay la posibilidad de mejorar el resultado a un costo razonable.

El propósito es evitar que el sistema sanitario tenga barreras entre la casa del paciente, el centro de atención primaria y el hospital a derivar y acercar la asistencia al domicilio de los pacientes, la telemedicina es una de las herramientas integradas al trabajo multidisciplinario en la atención del paciente favoreciendo que esta sea completa, coordinada, eficaz y que permita alcanzar mejores resultados de salud.

PALABRAS CLAVE: tecnología en salud, pacientes hidalguenses, telemedicina.

Abstract

Currently, adopting technologies to support the efficient use of resources allocated by the government to provide greater coverage of health services with efficiency, quality and warmth to the population, as well as the processes associated with remote medical care, such as training, home monitoring, disaster support and epidemiological monitoring, is of great importance for the benefit of the health of the population of Hidalgo. In May 2005, the World Health Organisation (WHO) issued a resolution on e-health, in which it recognises the impact that the use of ICTs represents for the provision of health care services, public health, epidemiological surveillance, health education, research and related activities and disciplines, as with all human rights, the right to health imposes three types of obligations on States: Respect, Protect and Fulfil. Telemedicine aims to expand access to quality health care, mainly through prevention, good diagnosis and more effective treatment closer to where we live, the benefits, although limited, are many for patients and their families, a more detailed follow-up of chronic diseases and the possibility of improving the outcome at a reasonable cost. The purpose is to prevent the health system from having barriers between the patient's home, the primary care centre and the hospital to be referred and to bring care closer to the patient's home. Telemedicine is one of the tools integrated into multidisciplinary work in patient care, helping to ensure that it is complete, coordinated, effective and allows better health outcomes to be achieved.

KEYWORDS: health technology, Hidalgo patients, telemedicine.

¹ Licenciado en Enfermería Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet



En la actualidad, adoptar las tecnologías para apoyar el uso eficiente de los recursos que destina el gobierno para brindar una mayor cobertura de servicios de salud con eficiencia, calidad y calidez a la población; así como los procesos asociados a la atención médica a distancia, tales como capacitación, monitoreo en casa, apoyo a desastres y seguimiento epidemiológico es de gran importancia para el beneficio de la salud de la población hidalguense.

En mayo de 2005 la Organización Mundial de la Salud (OMS), emite una resolución sobre e-salud, en donde reconoce el impacto que el uso de las TIC's representa para brindar servicios de atención médica, salud pública, vigilancia epidemiológica, educación en salud, investigación y para las actividades y disciplinas relacionadas, al igual que todos

los derechos humanos, el derecho a la salud impone a los Estados tres tipos de obligaciones: Respetar, Proteger y Cumplir. La telemedicina tiene como objetivo ampliar el acceso de calidad en salud, con prevención principalmente, un buen diagnóstico y un tratamiento más efectivo y cercano al lugar donde radicamos, los beneficios, aunque limitados, son muchos para los pacientes y sus familiares, un seguimiento más detallado de las enfermedades crónicas y hay la posibilidad de mejorar el resultado a un costo razonable. El propósito es evitar que el sistema sanitario tenga barreras entre la casa del paciente, el centro de atención primaria y el hospital a derivar y acercar la asistencia al domicilio de los pacientes, la telemedicina es una de las herramientas integradas al trabajo multidisciplinario en la atención del paciente favoreciendo que esta sea completa, coordinada, eficaz y que permita alcanzar mejores resultados de salud.

La adopción de la telemedicina ha sido paulatina hasta hace algunos años, por motivos tecnológicos, falta de mecanismos políticos, la resistencia cultural de algunos profesionales de la salud a efectuar el necesario cambio y decisiones gubernamentales, aunque ya ha sido incorporada internacionalmente en la prestación de servicios a nivel hospitalario y comunitario proponiendo que, algunos de los beneficios mediante la teleconsulta sean el seguimiento farmacoterapéutico, dispensación y entrega informada domiciliaria, formación e información a los pacientes y la coordinación con el equipo multidisciplinario con el fin propio de demandar salud a la población necesitada.

En el Municipio de Pachuca Hidalgo, perteneciente a la Jurisdicción Sanitaria No. 1, Pachuca de Soto Hidalgo, se encuentra el Hospital General, el cual da atención en la cabecera municipal, a los municipios del Estado de Hidalgo y recepciona a pacientes de otros estados colindantes como: Edo. de México, Querétaro, Veracruz, Puebla, San Luis Potosí y Tlaxcala, actualmente se refieren pacientes

para atención por tercer nivel a la ciudad de México, ya que no se cuenta (en ocasiones) con las sub especialidades requeridas para las patologías que se presentan en dicho nosocomio, así mismo se mandan referencias para la realización de estudios de gabinete, solicitud de resonancias magnéticas y otros estudios cuando no se cuenta con el insumo necesario y/o el equipo no está en condiciones de uso. Al igual el Hospital General se ve dentro de la necesidad en brindar atención de salud a pacientes de hospitales, municipios y estados colindantes y en ocasiones la distancia es tal que impide la consulta pronta y deriva en complicaciones o pérdida de vidas, motivo por el cual es de suma importancia contar con el servicio de telemedicina en salud dentro del Hospital General de Pachuca.

La telemedicina es el uso de información electrónica y tecnología de telecomunicación para recibir la atención médica que necesita mientras se practica distanciamiento social o la geografía no permite el traslado tan rápido y seguro. Todo lo que necesita es un teléfono o dispositivo con Internet para continuar su atención médica mientras se protegen de algunas enfermedades contagiosas por contacto directo.

Actualmente es considerada como una de las mejores innovaciones de los servicios sanitarios, no solo desde el punto de vista tecnológico, sino también desde lo cultural, social y conductual ya que favorece el acceso a los servicios de atención



sanitaria, mejorando la calidad asistencial y la eficiencia en cuanto a organización y recursos tanto materiales como humanos. Aun cuando se tiene menos contacto humano entre el personal consultante, quien consulta y los establecimientos de atención médica.

A la fecha la OMS menciona lo siguiente:

“la prestación de servicios de atención de la salud, donde la distancia es un factor crítico, por todos los profesionales de la salud que utilizan tecnologías de la información y de la comunicación para el intercambio de información válida para el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades y lesiones, la investigación y la evaluación, y para la formación continuada de los profesionales de la salud, todo en aras de avanzar en la salud de los individuos y sus comunidades, teniendo en

cuenta que el contacto con establecimientos de atención médica, otros pacientes y personal de atención paramédica reducirá el riesgo de contagios y deberá mantener sanos a la familia y uno mismo.

Los motivos y propósitos para mantener y continuar con el Servicio de Telemedicina en el municipio son:

- Reducción de costos a través de un nivel preventivo mayor.
- Reducción de costos a través de un mayor alcance de atención en salud.
- Ofrecer una mayor experiencia a los pacientes. (educativa, preventiva, curativa y de apego al tratamiento oportuno), así como de un nivel de atención con el personal necesario y de calidad para su atención.
- Flexibilidad de horarios de atención, reducir tiempos de espera, practicidad de atención, sin necesidad de traslado y de exposición a riesgos de viaje.
- Seguimientos a pacientes dados de alta sin desplazarse a una unidad de salud.
- Garantizar la calidad de atención médica a todo aquel paciente que lo necesite encontrándose con una atención de calidad y calidez.
- Permite que un profesional de la salud atienda el tratamiento, la enfermedad o el malestar que presenta un paciente, dándose en menor tiempo de consulta y espera de la atención.
- Las consultas son privadas y frente a frente (al igual que un consultorio).
- Contactar a otro especialista, analizar el caso de un paciente y organizar un diagnóstico más preciso y fundamentado sin la necesidad del traslado, tiempo de recepción y/o espera.

En la actualidad el Sistema Estatal de Salud enfrenta importantes desafíos, producidos principalmente por estilos de vida poco saludables y de riesgo, como lo son la nutrición inadecuada, la falta de actividad física, consumo de tabaco, alcohol, drogas, sexo inseguro, así como la falta de educación en salud ocupacional, esto mismo traza los desafíos que representa el creciente predominio de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, los tumores malignos y las relacionadas con lesiones de causa externa. Estas condiciones obligan a fortalecer las acciones de prevención y promoción como las alternativas más viables para enfrentar dichos problemas de salud pública.

Siguiendo lo establecido en el Artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la protección de la salud de los hidalguenses requiere de estrategias integrales que fortalezcan y amplíen la lucha contra los riesgos sanitarios y favorezcan la cultura de la salud y el desarrollo de oportunidades para elegir estilos de vida saludables, como brindar protección financiera a la población sin seguridad social. Por tales motivos se busca construir un sistema de salud pública mismo que en el ámbito de la competencia de la Institución y del Sector en su conjunto, permita garantizar la protección de la salud de todas las personas en un sistema planeado, eficaz, eficiente y transparente.



La telemedicina tiene como objetivo ampliar el acceso de calidad en salud, con prevención principalmente, un buen diagnóstico y un tratamiento más efectivo y cercano al lugar donde radicamos



“ Se debe dar prioridad a los programas de salud enfocados a proteger a la población más vulnerable ”

Es necesario enfocar nuestros esfuerzos priorizando la medicina preventiva considerando la importancia que implica la educación en salud, la cual debe dirigirse a todos los grupos de edad y en todos los niveles socioeconómicos; ya que todos debemos reaprender como protegernos, cómo cuidar nuestra salud y promover hábitos de vida saludables desde temprana edad. En consecuencia, se debe dar prioridad a los programas de salud enfocados en proteger a la población más vulnerable como los recién nacidos, los menores de 5 años y los ancianos, con la finalidad de garantizar su seguridad en salud.

Existen algunos determinantes dentro de la telemedicina que son aquellos factores individuales, familiares y/o sociales que están provocando que el problema se presente o que la necesidad no se pueda resolver.

- **Determinantes positivos:** Son aquellos que mejoran la salud de las personas y su calidad de vida, los cuales favorecen que las personas y las comunidades puedan enfrentar con éxito los problemas y necesidades.
- **Determinantes negativos:** Son aquellos que representan un obstáculo para que las personas y comunidades puedan resolver sus problemas o necesidades.

Es necesario que las unidades participantes cuenten con el espacio físico suficiente y servicios que den soporte a las necesidades de salud para preservar la salud misma y la vida si es necesario.

https://www.elseweb.com/actualidad/medicina/2021/05/05/la-tecnologia-esta-comunizando-los-centros-de-salud/ Revista Española de Electrónica. Tendencias y retos de electrónicas actualizadas a diario. https://www.elseweb.com/actualidad/medicina/2021/05/05/la-tecnologia-esta-comunizando-los-centros-de-salud/

Referencias

1. Secretaría de Salud de Hidalgo (2017) Programa Sectorial de Salud 2016- 2022 disponible en: <https://s-salud.hidalgo.gob.mx/contenido/informacion/publicaciones/Programa%20Sectorial%20de%20Salud.pdf>
2. Secretaría de Salud (2021) Guía para la Planeación y Proyectos de Telesalud disponible en: <https://1library.co/document/zgwpjpn2-telesalud-proyectos-tele-salud-gu%C3%ADa-planeaci%C3%B3n-elaboraci%C3%B3n-proyectos-tele-salud.html>



Obesidad pregestacional y desarrollo de complicaciones durante el embarazo

Elizabeth López Hernández¹
Alba María Fernández Sánchez²

Resumen

El objetivo de este estudio fue evaluar la relación que existe entre la obesidad pregestacional y el desarrollo de complicaciones del embarazo en pacientes del Hospital Obstétrico de Pachuca en un periodo de seis meses. Se tomaron mediciones antropométricas de las mujeres embarazadas, peso del recién nacido y se clasificaron de acuerdo a la edad gestacional, se hicieron valoraciones bioquímicas para el diagnóstico de diabetes mellitus gestacional (DMG) y evaluación clínica para el diagnóstico de hipertensión gestacional. El análisis de riesgo se efectuó mediante el cálculo de Odds Ratio (OR) con un intervalo de confianza (IC) del 95%. La comparación entre los grupos se realizó mediante prueba T de Student siendo significativo con una $p < 0.05$. Dentro de las complicaciones desarrolladas en las pacientes con obesidad, la diabetes mellitus gestacional tuvo un porcentaje de 17.30%, partos por cesárea 51.40% e hipertensión gestacional 3.36%. Las mujeres con obesidad presentaron un OR de 3.27 para desarrollar DMG (IC95%), los partos por cesárea tuvieron un OR de 2.76 (IC95%), para hipertensión un OR de 1.02 (IC95%), comparadas con mujeres que no presentaron obesidad. La complicación más frecuente fue la DMG, seguido de partos por cesárea.

PALABRAS CLAVE: Obesidad materna, diabetes mellitus gestacional, cesárea.

Abstract

The aim of this study was to evaluate the relationship between the pregestational obesity and the development of pregnancy complications in patients at the Pachuca Obstetric Hospital during a six-month period. Anthropometric measurements were taken of the pregnant women, newborn weights were classified according to gestational age, biochemical assessments were made for the diagnosis of Gestational Diabetes Mellitus (GDM) and clinical evaluation for the diagnosis of gestational hypertension. Risk analysis was performed by calculating Odds Ratio (OR) with 95% confidence interval (CI). Comparison between groups was performed by student's t-test and was significant at $p < 0.05$. Among the complications developed in patients with obesity, gestational diabetes mellitus had a percentage of 17.30%, caesarean delivery 51.40% and gestational hypertension 3.36%. Women with obesity had an OR of 3.27 for developing GDM (95%CI), caesarean deliveries had an OR of 2.76 (95%CI), for hypertension an OR of 1.02 (95%CI), compared to women without obesity. The most frequent complication was GDM, followed by caesarean delivery.

KEYWORDS: Maternal obesity, gestational diabetes mellitus, caesarean section.

¹ Licenciada en Nutrición Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

² Maestra en Ciencias de los Alimentos Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

La obesidad en la mujer embarazada

De acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, el porcentaje de adultos de 20 años y más de edad con sobrepeso y obesidad es de 75.2% (39.1 sobrepeso y 36.1 obesidad) teniendo un porcentaje más elevado comparado con las cifras de 2012 donde el resultado fue de 71.3% (Romero et al., 2019).

La obesidad durante la gestación conlleva diferentes complicaciones maternas y fetales que se pueden presentar durante el transcurso de la misma. Las gestantes que antes de quedar embarazadas ya se encontraban obesas, al momento del embarazo tienen mayor probabilidad de una ganancia incrementada de peso durante el embarazo, lo que origina un estado de vulnerabilidad más alto a presentar cualquier tipo de complicación (Lara-García et al., 2011).

Principales complicaciones en el embarazo relacionadas con la obesidad

La diabetes mellitus gestacional (DMG) complica del 8 al 12% de los embarazos en México, incluso estudios recientes como el de Nava y colaboradores afirman que del 15 al 60% de las mujeres con DMG desarrollarán DM2 en un lapso de 5 a 15 años después de la resolución del embarazo (Nava et al., 2011).

Estudios revelan que las mujeres que desarrollan DMG, ya presentaban resistencia a la insulina previo al embarazo, lo cual se ve exacerbado en el embarazo avanzado, desarrollando también una disfunción en las células beta pancreáticas, además se presentan elevadas concentraciones de factores inflamatorios como TNF α (factor de necrosis tumoral alfa) e interleucina-6 (IL6 las cuales son inversamente proporcionales a la sensibilidad a la insulina, por lo que se sugiere un papel de los factores inflamatorios en el desarrollo de la DMG) (Baz et al., 2016).

Además de aumentar la posibilidad de que el parto sea mediante cesárea y que la madre sufra lesiones en el canal de parto, un mal control de la diabetes en el embarazo tiene repercusiones negativas en la madre tales como: infecciones urinarias, preeclampsia, ganancia excesiva de peso durante el embarazo, diagnóstico de DM2 en los 5 años posteriores al parto, las incisiones que se hacen para un parto por cesárea son profundas por lo que en una madre con DMG tiene mayor riesgo de infección de herida (Jiménez-Cruz et al., 2014).

Hipertensión gestacional

La HTA en la paciente embarazada se diagnostica cuando las cifras de tensión arterial son superiores o iguales a 140 mmHg (sistólica) y 90 mmHg (diastólica), en dos

ocasiones con un intervalo de 4 horas como mínimo entre las dos mediciones (IMSS, 2017). La obesidad se puede relacionar con este tipo de trastornos ya que está asociada al aumento del gasto cardíaco y la resistencia vascular sistémica, esto debido a que los vasos sanguíneos comienzan a estrecharse incrementando la presión sanguínea (Minjarez-Corral et al., 2014).

Parto por cesárea y macrosomía

Otro de los riesgos que se presentan con frecuencia en el embarazo en mujeres obesas es el parto por cesárea, actualmente se sabe que las cesáreas son más frecuentes en mujeres con productos macrosómicos debido a la desproporción cefalopélvica (Turner et al., 2019).

Esta condición puede estar aquejada por factores genéticos y ambientales, sin embargo, la mayor prevalencia se obtiene del exceso de peso en la madre antes y durante el embarazo, además de los cambios relacionados con el mismo, por ejemplo, el desarrollo de DMG. Estos cambios generan una alteración en la función placentaria, la cual aumenta la disponibilidad de glucosa provocando hiperinsulinemia y teniendo efectos directos en el crecimiento fetal (Alberico et al., 2014).

Metodología

Se estableció un diseño de investigación de tipo observacional, retrospectivo, transversal, comparativo, realizado en el Hospital Obstétrico de Pachuca, durante el período de septiembre de 2019 a febrero de 2020. Se incluyeron a las púerperas que se encontraban en el área de hospitalización y a sus recién nacidos, excluyendo a aquellas que presentaran enfermedades crónicas previas al embarazo.

Los datos antropométricos de la madre y del bebé se tomaron de la hoja de visita diaria del servicio de nutrición del Hospital Obstétrico Pachuca, del expediente clínico de cada paciente y del interrogatorio directo a cada una de las madres.

El análisis con estadística descriptiva que incluyó las medias y desviaciones estándar de las variables cuantitativas, así como la comparación de los grupos por medio de la prueba T de Student, siendo significativo con una $p < 0.05$. La segunda fase se efectuó mediante el cálculo de Odds Ratio (OR) con un intervalo de confianza (IC) del 95%.

Resultados y Discusión

En el presente estudio la población de estudio estuvo integrada por mujeres embarazadas del Hospital Obstétrico Pachuca en el periodo de septiembre de 2019 a febrero de 2020 en el cual se dio una atención hospitalaria a 1665 pacientes. Para el análisis se obtuvieron 2 grupos, en el primer grupo se consideró a mujeres que no presentaban obesidad pregestacional y el segundo a todas las que iniciaron el embarazo con obesidad pregestacional, quedando una $n=599$ para el primer grupo y $n=207$ para el segundo grupo.

Tabla 1
Edad e IMC en pacientes en ambos grupos de estudio

RANGO DE EDAD	No obesas		Obesas	
	EDAD años	IMC Kg/m ²	EDAD años	IMC Kg/m ²
15-19	18±1.31	21±1.78	18±0.9	31.2±1.8
20-24	22±1.42	21.3±1.84	22±1.3	32.7±2.4
25-29	27±1.46	21.8±1.77	27±1.5	32.1±2.9
≥30	33±2.32	21.9±1.70	33±2.7	32.8±3.3

Nota. Los datos están expresados en media ± desviación estándar

Fuente:(Elaboración propia.)

En el estudio de Bustillo et al. (2016), se evidencia que, en las pacientes obesas, existe un defecto en el control de la ingesta de grasas y su oxidación favorece la ganancia de peso, ya que fisiológicamente existen sustancias que se relacionan inhibiendo o estimulando el hambre y la saciedad, como la leptina, grelina y el neuropéptido Y.

Por otro lado, de la Plata Daza et al. (2018) reportan que un IMC elevado, es decir mayor a 30 kg/m² es un factor de riesgo para el desarrollo de complicaciones materno-fetales en comparación con mujeres embarazadas con IMC normal, la media de IMC en su población de estudio fue de 24.9 kg/m².

El IMC es de suma importancia al momento de la concepción ya que como lo mencionan Arenas-Farrona et al. (2015) el incremento de 3 unidades de IMC lleva consigo el incremento de probabilidad de cesárea, además de presentar sobrepeso y obesidad pregestacional incrementa la probabilidad de presentar ganancia de peso excesiva durante el embarazo y a su vez, se asocia también con el desarrollo de complicaciones, por otra parte, se ha observado que en las mujeres con IMC elevado se aumenta el riesgo de diabetes, hipertensión y dislipidemia dentro de los siguientes 5.5 años posteriores al nacimiento de los recién nacidos (Hernández-Higareda et al.,2017)

Tabla 2
Glucosa en ayuno en pacientes no obesas y obesas por grupo de edad

	15 a 19 años	20 a 24 años	25 a 29 años	≥30 años
No Obesas	77±12.87*	76±11.59*	76±8.19*	78±8.03*
Obesas	82±14.7	89±9.9	84±13.2	89±23

Nota. Los datos están expresados en mg/dL, se muestra la media ± desviación estándar.

*Indica diferencia significativa ($p < 0.05$) comparado con las obesas.

Fuente:(Elaboración propia.)



Neyrol, P. (2016, 3 julio). Diabetes gestacional. Dietistas-nutricionistas por todo el mundo. <https://www.dietistasnutricionistas.es/diabetes-gestacional/>

Se encontró que en todos los grupos de edad la glucosa fue significativamente mayor en el grupo de pacientes obesas comparado con las pacientes no obesas con una $p < 0.05$. De las 207 pacientes con obesidad que se incluyeron para este estudio, 17.30% presentó DMG, mostrando un porcentaje elevado de desarrollar esta complicación comparadas con mujeres que inician el embarazo con peso normal de 1%. Los resultados obtenidos en el presente estudio concuerdan con investigaciones previas que asocian la obesidad como un factor de riesgo de DMG, dichos resultados respecto al riesgo de desarrollar DMG son similares, a los obtenidos por Nava et al. (2011).

Parto por cesárea

El impacto que tiene el IMC con respecto al tipo de parto es altamente significativo, en mujeres con obesidad la incidencia de partos por cesárea fue de 51.69% comparado con el grupo control con un 29.16%. El riesgo de presentar parto por cesárea fue de 2.76 siendo mayor en esta investigación, comparado con el estudio que realizaron Arenas-Farrona et al. (2015) el cual fue de 1.67 en mujeres con obesidad. En otro estudio realizado por Fernández et al. (2016) se encontró nuevamente que la obesidad se hace presente como factor para un parto por cesárea, en dicho estudio se obtuvo un riesgo de 2.15 para mujeres obesas.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron podemos hacer un llamado a las autoridades del estado de Hidalgo con la finalidad de reforzar las acciones en medida de prevención y educación para mujeres embarazadas, dándole suma importancia a la nutrición desde el control prenatal. Debido a que las pacientes que se atienden en el Hospital Obstétrico son mayormente obesas, lo que genera un gasto mayor tanto para el hospital como para las pacientes por las complicaciones que como ya vimos pueden presentarse. Existen riesgos obstétricos que pueden presentarse de

forma frecuente, pero sin duda el iniciar el embarazo con obesidad incrementa la prevalencia de que estos eventos ocurran. Las principales complicaciones con las que se relaciona la obesidad materna son la diabetes gestacional y los partos por cesárea. Es necesario mantener un adecuado estado de salud preconcepcional de la paciente y una ganancia de peso adecuada para reducir en gran medida las dificultades tanto para la mamá como para el producto.

Referencias

1. Alberico, S., Montico, M., Barresi, V., Monasta, L., Businelli, C., Soini, V., & Maso, G. (2014). The role of gestational diabetes, pre-pregnancy body mass index and gestational weight gain on the risk of newborn macrosomia: results from a prospective multicentre study. *BMC pregnancy and childbirth*, 14(1), 23.
2. Baz, B., Riveline, J.P., Gautier, J.F. (2016). Gestational diabetes mellitus: definition, aetiological and clinical aspects. *European Journal of endocrinology*, 174(2), 43-51.
3. Bustillo, A. L., Melendez, W. R. B., Urbina, L. J. T., Nuñez, J. E. C., Eguigurems, D. M. O., Pineda, C. V. P., & Bustillo, L. L. (2016). Sobre peso y obesidad en el embarazo: complicaciones y manejo. *Archivos de medicina*, 12(3), 11. doi: 10.3823/1310
4. Fernandez-Alba, J. J., Paublete-Herrera, M. D. C., Gonzalez-Macias, M. D. C., Carral San Laureano, F., Carnicer-Fuentes, C., Vilar-Sanchez, A., ... & Moreno Corral, L. J. (2016). Maternal overweight and obesity as independent risk factors for cesarean delivery. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 33(6), 1324-1329. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.778>
5. Jiménez-Cruz, A., Ortega Cisneros, A., & Bacardí Gascón, M. (2014). Efecto de la diabetes gestacional sobre los indicadores de adiposidad en los primeros 18 años: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 29(2), 397-401.
6. Lara-García B, Flores-Peña Y, Alatorre-Esquivel MA, et al. Percepción materna de sobrepeso-obesidad infantil y riesgos de salud en Nuevo Laredo, Tamaulipas, México. *Salud Pública mex*. 2011;53(3):258-263
7. Minjarez-Corral, M., Rincón-Gómez, I., Morales-Chomina, Y. A., Espinosa-Velasco, M. D. J., Zárate, A., & Hernández-Valencia, M. (2014). Ganancia de peso gestacional como factor de riesgo para desarrollar complicaciones obstétricas. *Perinatología y reproducción humana*, 28(3), 159-166.
8. Nava, P., Garduño, A., Pestaña, S., Santamaría, M., Vázquez DA, G., Camacho, R., & Herrera, J. (2011). Obesidad pregestacional y riesgo de intolerancia a la glucosa en el embarazo y diabetes gestacional. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 76(1), 10-14. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717>
9. Romero-Martínez M, Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: metodología y perspectivas. *Salud Publica Mex*. 2019 61:917-923.

Las habilidades para el manejo de la información en el contexto de las competencias informacionales y la gestión del conocimiento

José Joaquín García Orrí¹
Felipa Hernández Aranda²

Resumen

En el marco de la sociedad de la información, los procesos asociados a la búsqueda de conocimientos se ven inmersos en el aprendizaje continuo que se preconiza como catalizador de un desempeño profesional en los ámbitos académico y profesional. Los procesos de enseñanza-aprendizaje dependen en gran medida del desarrollo e interés por las habilidades informacionales, convirtiéndolas en piezas clave para incrementar la eficacia en el proceso educacional y el desarrollo de competencias.

En este artículo se realiza un breve acercamiento reflexivo, tomando como sustento del mismo el abordaje del tema en la literatura especializada, centrándonos en dos elementos sustanciales en los procesos de asimilación del conocimiento a través de las actividades inherentes a la formación profesional y académica, a saber: el "manejo de la información" y "la gestión del conocimiento". A modo de conclusión podemos señalar entonces que varios autores han identificado habilidades específicas para el manejo de la información en el contexto de las llamadas competencias informacionales y se han definido al mismo tiempo un conjunto de acciones o actividades apropiadas para impulsar el desarrollo de las mismas, remarcando también la estrecha relación entre el manejo de información y la gestión del conocimiento.

PALABRAS CLAVE: Habilidades informacionales, búsqueda, conocimiento, análisis, competencias, desarrollo.

Abstract

In the framework of the information society, the processes associated with the search for knowledge are immersed in the continuous learning that is advocated as a catalyst for professional performance in the academic and professional spheres. The teaching-learning processes depend on a large extent on the development of and interest in information skills, making them to increase the effectiveness of the educational process and the development of competences.

This article takes a brief reflective approach, taking as a subject the specialized literature, to two substantial elements in the processes of knowledge assimilation through the activities inherent to professional and academic training, namely: "information management" and "knowledge management".

In conclusion, we can then point out that several authors have identified specific skills for information management in the context of the so-called information competences and at the same time have defined a set of appropriate actions or activities to promote the development of these skills, also highlighting the close relationship between information management and knowledge management.

KEYWORDS: Information skills, search, knowledge, analysis, competences, development.

¹ Maestro en Nutrición en Salud Pública

² Pasante en Bibliotecología y Estudios de la Información Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet



Introducción

Los procesos de búsqueda, selección, análisis y utilización de la información académica y no académica, están intrínsecamente asociados a la formación del individuo, razón por la cual dichos procesos se constituyen en un eje de trabajo fundamental para la educación, ya que la misma asume importantes tareas vinculadas al desarrollo de competencias para el manejo de la información disponible en diferentes fuentes.

La sociedad actual demanda nuevas habilidades de información que se asocian al aprendizaje continuo, creando y promoviendo iniciativas y normas de alfabetización informacional a bien de interactuar de forma eficaz con la información y la gestión del conocimiento. Es común que los estudiantes se encuentren frente a la situación desbordante del volumen de información disponible en cualquier área del conocimiento humano, y que al mismo tiempo carezcan de los conocimientos, habilidades y actitudes para organizar estrategias y procedimientos que les permitan discernir entre lo valioso y lo carente de argumentación inteligente y veraz. En este contexto resulta interesante preguntarse: ¿Cuáles son las habilidades relacionadas con el manejo de la información que el proceso enseñanza-aprendizaje debería abordar en el desarrollo de la competencia “manejo de información” y gestión del conocimiento?

El presente trabajo aborda en un primer término aquellos elementos conceptuales relacionados con las habilidades para la gestión de la información y sus alcances, y en un segundo momento realiza un acercamiento a la relación de dichas habilidades con la gestión del conocimiento como parte de un proceso integral en la formación académica, identificando las necesidades de la información y el cómo usarla de manera efectiva, todo a fin de generar nuevo conocimiento mediante el desarrollo de la capacidad de búsqueda, organización, procesamiento y análisis informacional; así como sus implicaciones en el desarrollo intelectual del ser humano.

El contexto de la gestión de la información

La información constituye un producto notable y esencial de la práctica sociohistórica de la humanidad, y brinda importantes oportunidades para la generación de nichos de poder y desarrollo científico-tecnológico. Sin embargo, el proceso de reproducción masiva, sistematización y evaluación de su calidad ha tomado a nuestra especie, siglos de avances y retrocesos signados por las influencias económicas, políticas y sociales del contexto.

La búsqueda, selección y utilización de información efectiva y confiable para ser utilizada con fines académicos, constituye una de las actividades más importantes en la historia del desarrollo de las ciencias, la tecnología y la sociedad, así como de la propia evolución intelectual de nuestra especie, razón por la cual muchos pensadores e investigadores han dedicado todos sus esfuerzos para organizar y sistematizar este complejo proceso; identificando regularidades metodológicas que puedan ser utilizadas de forma beneficiosa para asegurar la calidad de la generación del nuevo conocimiento. Finalmente se debe hacer hincapié que, además de las habilidades que se han descrito, la competencia informacional tiene como objetivo proporcionar una visión amplia de análisis e investigación adoptando un modelo de trabajo basado en desarrollo de las propias habilidades informacionales de los individuos.

El final del siglo XX se nos muestra como la cuna del nacimiento del concepto computacional de “la nube”, el cual se atribuye a John McCarthy, un acercamiento conceptual utilizado en su momento como una alusión a “Internet”, que se asume como un conjunto de servicios, aplicaciones, enormes cúmulos de información, y recursos en red que constatan un nivel de conectividad digital sin precedentes (Canchica de Medina, 2016), y que sin discusión alguna ha representado un salto descomunal en la historia de la humanidad, cuyos beneficios y perjuicios apenas comienzan a vislumbrarse.



Sin embargo, es importante señalar que la gestión adecuada de información en hipermédios dentro de un entorno electrónico, es en esencia un proceso de alta complejidad por varias razones: la cantidad de información que es subida a la red se incrementa cada segundo, el número de sitios fuentes de información que pueden ser consultados es sencillamente impresionante, cualquier individuo puede generar información y subirla a la red en cualquier momento, no siempre es posible atribuir la autoría, responsabilidad y filiación institucional de los materiales informativos que se encuentran en la red, y la propia dinámica de internet genera un

fenómeno de desactualización constante de la información disponible en la misma (Lorenzo García & Ledesma Saustre, 2012). Por estas razones, y otras no mencionadas en este documento, la gestión efectiva de la información disponible en internet cursa necesariamente por dos procesos de extraordinario valor académico: el establecimiento de la confiabilidad de la información disponible (Marina Kriscautzky, 2014) (Ramos Herrera, Hidalgo San Martín, & Celis de la Rosa, 2003) y el desarrollo en los individuos de competencias en el manejo adecuado de la información (Canchica de Medina, 2016) (Lorenzo García & Ledesma Saustre, 2012).

Tomando como punto de partida dichas citas de los autores, se evidencia el hecho de que formar a los nuevos profesionales para el desarrollo e interacción de forma efectiva con la información, es decir, para que sean competentes informacionalmente, es el principal reto ante la ola de información en la que nos encontramos inmersos socialmente y académicamente.

Las habilidades para el manejo de la información y su argumentación en el contexto del desarrollo de competencias

Una máxima de sabiduría popular centra y sustenta la controversia en torno al tema que aquí nos ocupa ... Quien no sabe lo que busca, no entiende lo que encuentra... lo anterior describe de forma clara el hecho de que una búsqueda que no responde a objetivos bien definidos, criterios bien fundamentados y sistematizados para realizarla, otorgando tiempo para cualificar el resultado de nuestras pesquisas, y finalmente una muy bien establecida visión del uso y alcance de los hallazgos, conducirá inevitablemente al empleo inapropiado, apoyado desde el desconocimiento, de la información obtenida.

Lo mencionado en el párrafo anterior coincide concretamente con el hecho, al decir de educadores e investigadores que trabajan en el tema, que muchos jóvenes estudiantes tanto en pregrado como en posgrado suelen limitar el proceso de búsqueda de información en internet, a colocar una palabra directamente en el buscador sin aplicar criterio alguno para la selección o filtrado de los resultados a obtener, lo cual evidencia la carencia de competencias adecuadas para el manejo de la información y al mismo tiempo limita significativamente la calidad de los productos académicos que son generados y que se sustentan en la utilización de la información encontrada.

Si a esto sumamos la práctica del “copia y pega” al momento de redactar documentos académicos solicitados por sus profesores, situación generalizada y persistente entre los estudiantes, quienes no ejecutan un ejercicio de pensamiento crítico que les permita generar verdaderos y novedosos productos intelectuales, estamos entonces en condiciones de visualizar la magnitud del resultado negativo de este proceder (Canchica de Medina, 2016) (Marina Kriscautzky, 2014).

La situación aquí descrita, nos deja frente al reto educativo de asumir la identificación de aquellas habilidades que, en el contexto de la competencia para el manejo de la información, deben ser desarrolladas en los estudiantes para sortear la barrera formativa que les impide generar productos académicos de calidad y al mismo tiempo consolidar los alcances de sus procesos de apropiación del conocimiento.

Esta forma de “analfabetismo” nos muestra las carencias de varias generaciones ante un desarrollo propio de sus habilidades informacionales y la ausencia casi total de las mismas en algunos casos, dando como resultado la

inexistencia de capacidad para el análisis crítico de documentos y argumentaciones, así como para evaluar y generar nueva información, creyendo que el buscar solamente en Internet es la única herramienta que tienen a la mano, mostrando un total desgano y hasta desconocimiento por otros formatos para la recuperación de información valiosa, creyéndose obsoletos. Algunos investigadores mencionan las siguientes habilidades o elementos como componentes fundamentales de la competencia para el adecuado manejo de la información, a saber: definir el tema o problema objeto de la





búsqueda, establecer las necesidades específicas de la búsqueda y obtención de la información, evaluar la calidad y confiabilidad de las fuentes de información, procesar y analizar la información, sintetizar y sistematizar la información, representar y presentar la información, y utilizar adecuadamente la información (Canchica de Medina, 2016) (Lorenzo García & Ledesma Saustre, 2012). Dichas habilidades se derivan a su vez en un conjunto de acciones o sub-pasos que por razones de espacio no detallaremos en este documento, y que tributan al desarrollo y consecución de las mismas en el entendido de que se constituyen en componentes operativos intrínsecos de las mencionadas habilidades, las cuales deben formar parte permanente de las diferentes actividades organizadas y planificadas por el docente para el proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo piezas clave para incrementar la eficacia.

La gestión de información es inherente a las actividades educativas y académicas, la consolidación de este proceso estimula los resultados positivos del binomio enseñanza – aprendizaje. Por esta y otras razones, es nuestra responsabilidad propiciar el desarrollo de habilidades que estén orientadas al manejo adecuado de la información y a la generación de productos de calidad a partir de la misma. Permitir que se perpetúen prácticas inadecuadas en la gestión de la información, así como en la redacción de documentos académicos

a partir de ella, constituye un acto de irresponsabilidad pedagógica y moral. Con respecto a su enseñanza y aplicación dentro de una institución educativa se podría indicar que el cuerpo docente debe tener un cierto porcentaje de dominio en habilidades y competencias informacionales; y la institución educativa incluir en sus planes de formación académica e investigación, cursos y talleres que propicien la adquisición y consolidación de las mismas.

El manejo de la información y la gestión del conocimiento

Los datos son el conjunto de hechos concretos, discretos y objetivos acerca de acontecimientos de la realidad, mientras que la información está constituida por los datos organizados, clasificados y sistematizados a los que se les ha reconocido un significado particular dentro de un contexto específico que determina su interpretación individual y colectiva. Si asumimos que el conocimiento deriva de la información, y que la modificación permanente de ambos elementos es un ejercicio del pensamiento de los seres humanos, el cual está mediado por las perspectivas de orden individual y colectiva, entenderemos entonces que la gestión del conocimiento es al mismo tiempo un acto de índole personal y social (Garín Sallán, 2007).

Esta dinámica contiene dos elementos importantes que muestran fuertes lazos de unificación con intensas características bidireccionales en sus relaciones, primero la gestión de la información, insertada profundamente en las valoraciones críticas y subjetivas cargadas individualidad, las cuales realizamos en base a los datos disponibles y que en definitiva enlazan a la persona con los productos de su pensamiento, y segundo la gestión del conocimiento que pertenece a una dimensión colectiva, intersubjetiva, social e históricamente determinada, y que en sus acciones permite que el conocimiento personal resultante de la gestión de la in-

formación disponible se transforme en explícito, de carácter público y de gran utilidad para la sociedad en su conjunto, toda vez que sea evaluado por los criterios sociales de valor y responsabilidad (Garín Sallán, 2007) (Alonso, 2007).

Las afirmaciones anteriores ganan especial significado en el contexto de las características y la operatividad de internet, en términos del número de internautas conectados, el volumen de información que es subida cada segundo, la proporción de documentos y recursos digitales de todo tipo que son bajados constantemente, así como el amplísimo número de acciones de comunicación que se establecen entre los individuos conectados a esta red global. Los alcances de internet superan las cuestiones de la amplitud y cobertura de la conectividad, y se integran a los procesos de gestión de la información y gestión del conocimiento, ambos ubicados en la razón de ser de la educación y en las actividades sustanciales del mundo académico, lo cual genera un importante compromiso con la formación integral de las personas y el desarrollo de las competencias informacionales, entendidas estas últimas como el reconocimiento de las necesidades de información, la capacidad para localizarla, cualificarla, organizarla, comunicar y hacer uso productivo de ella en la solución de problemas específicos y como objeto de aprendizaje permanente (Garín Sallán, 2007).

Los alcances de internet superan las cuestiones de la amplitud y cobertura de la conectividad

CONCLUSIONES

Los investigadores del tema han identificado habilidades específicas para el manejo de la información en el contexto de las llamadas competencias informacionales, definiendo también un conjunto de acciones o actividades propias para impulsar el desarrollo de las mismas. La relación entre el manejo de información y la gestión del conocimiento es significativa en muchos sentidos y adquiere especial significado en el contexto de las nuevas tecnologías de la información, considerando a su vez el alcance presente y futuro del internet. Las responsabilidades educativas en las condiciones actuales del desarrollo de las competencias informacionales, implican a los involucrados en términos de la calidad del proceso formativo de los individuos, así como en el valor de los resultados académicos derivados del trabajo de los mismos.

A sabiendas que en muchos casos no todos comprenden la imperiosa necesidad de la gestión de estas habilidades informacionales, ni están conscientes de la incorporación, en los programas educativos institucionales y planeaciones docentes, de contenidos y actividades que propicien el desarrollo de competencias informacionales. Así como tampoco se sensibiliza al personal docente, en la necesidad de la cooperación educativa en el marco de las academias, poniendo mayor atención en la formación de nuevas generaciones con orientación hacia la crítica reflexiva y la generación del nuevo conocimiento, con apoyo en la reducción notable del analfabetismo informacional.



Freepik. (2022b, octubre 3). Set of ring binders in the archive Premium photo. https://www.freepik.com/premium-photo/set-ring-binders-archive_32543775.htm

Referencias

1. Alonso, A. J. (2007). Gestión de la información, gestión de contenidos y conocimiento. II Jornadas de Trabajo del Grupo SIOU, (págs. 1-15). Salamanca, España.
2. Canchica de Medina, M. E. (2016). Modelo Gavilán para el desarrollo de competencias en el manejo de información a través de Google Drive. Una experiencia innovadora. Revista Academia y Virtualidad, 11-26.
3. Garín Sallán, J. (2007). Competencias para la gestión del conocimiento y el aprendizaje. Cuadernos de Pedagogía, 24-27.
4. Lorenzo García, E., & Ledesma Saustre, O. (2012). La búsqueda de información. Habilidades a desarrollar para un adecuado manejo de la información en entornos virtuales. Mendive. Revista Científico Pedagógica. , 01-04.
5. Marina Kriscautzky, E. F. (2014). La confiabilidad de la información en internet: criterios declarados y utilizados por jóvenes estudiantes mexicanos. Educação e Pesquisa. São Paulo. , 913-934.
6. Ramos Herrera, I. M., Hidalgo San Martín, A., & Celis de la Rosa, A. d. (2003). Evaluación de la calidad de la información en internet: estado del arte y consideraciones para su aplicación en la BVS Adolec México. ACIMED, vol. 11, n.1.
7. La Alfabetización Informacional en Iberoamérica. Una aproximación a su pasado, presente y futuro desde el análisis de la literatura publicada y los recursos web. IBERSID. Rev SID [Internet]. 2010 [citado 12 Mar 2015]; [aprox. 165-176 p.]. Disponible en: <http://eprints.rclis.org/handle/10760/14638>.

Adolescentes y el Día Mundial de la Salud Mental

Alberto Xithe Maxtha¹

Resumen

Los trastornos de salud mental, se han exacerbado en la era post COVID-19, en especial en los jóvenes, quienes derivado de su desarrollo físico, mental y social se encuentran en un mayor riesgo de sufrir estas patologías.

PALABRAS CLAVE: Salud mental, adolescentes, depresión

Abstract

Mental health disorders have been exacerbated in the post-COVID-19 era, especially in young people, whose physical, mental and social development puts them at greater risk of suffering from these pathologies.

KEYWORDS: mental health, adolescents, depression

Definiendo

En los últimos años hemos escuchado cada vez más el uso del término salud mental, para la Organización Mundial de Salud este concepto integra:

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2013). Podemos entonces considerar que la salud mental es un fenómeno ligado a los factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos. La palabra adolescencia tiene su origen etimológico en el verbo latino *adolescere*, que significa “crecer hacia la madurez”. (Méndez, 2009). En esta etapa se considera de transición de la niñez a la vida adulta, durante la cual el niño busca alcanzar mayor autonomía, en la cual sufrirá cambios biológicos evidentes y que en el ámbito cognitivo se caracterizan por lograr un pensamiento concreto (Méndez, 2009). Ahora bien, el ser humano, a lo largo de su desarrollo experimenta diversas etapas, en cada una de las cuales, la salud mental juega un papel trascendental una de ellas es la adolescencia, la cual es considerada entre los 10 y 19 años de edad. (UNICEF, s.f.).

Ahora bien, en el aspecto psicológico y social los jóvenes viven cambios psicológicos, emocionales y físicos; llenos de diversos matices pudiendo mostrarse: “eufóricos y disfóricos”; egoístas, altruistas; deseando la soledad y el aislamiento, pero añorando la vida grupal, en esta etapa además se desarrollan las funciones sexuales y reproductivas; la formación académica y en algunos casos la formación de sus propias familias.

Panorama en México

En nuestro país la salud mental ha sido desatendida por muchos años, derivado de la escasez de recursos, además de los temores y prejuicios arraigados en nuestra cultura respecto a quienes cursan con estos trastornos. Llegando a considerar que aquel que sufría algún trastorno mental debía ser atendido en instituciones como el “Manicomio General La Castañeda” que fue abierto a principios del siglo XX, en la capital del país. Y no fue sino hasta albores del siglo XXI en que se ha producido un cambio en las políticas públicas en materia de Salud Mental. (Ia, 2014). Sin embargo, más del 20% de los adolescentes del mundo sufren algún tipo de trastorno mental (UNICEF, 2019).

¹ Maestro en Administración de Hospitales y Salud Pública Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

Al revisar los datos de la organización mundial de la salud respecto la morbilidad de este grupo de edad la depresión ocupa el tercer lugar y el suicidio la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años. Según cifras oficiales (INEGI, 2022) en la encuesta nacional de hogares en 2017(ENH) el 32.5% de los integrantes del hogar de 12 años o más, presentan sentimiento de depresión y de estos, cerca del 10% lo manifiesta a diario y 11% por lo menos una vez a la semana. (INEGI, 2022).

A este aspecto en que sumar la presencia de la pandemia COVID-19 y el confinamiento secundario que ha incrementado esta situación, siendo los jóvenes quienes tienen más riesgo y de modo significativo entre quienes cursan la educación universitaria con una tendencia de hasta 2.5 veces mayor para sufrir ansiedad y hasta 6.3 veces más alta de sufrir cualquier trastorno afectivo que las personas mayores, sin embargo la presencia de estas patologías se consideran solo la punta del iceberg pues se extienden a familiares y amigos alterando sus relaciones sociales e incluso la productividad.

¿Cómo afecta a los jóvenes?

En este contexto, debemos considerar a los jóvenes como un grupo prioridad en intervenciones de salud, ya que en ellos se desarrollan y plantean los proyectos de vida futura. Sin embargo, muchas veces se presentan conductas poco saludables, abuso de alcohol, uso de sustancias y violencia. Además de esto los sentimientos de inferioridad la falta de reconocimiento social, el mal desempeño escolar, los malos hábitos de sueño y las afectaciones en la economía familiar también pueden ser fuente significativa de ansiedad y depresión, en especial para quienes se forman en el área de la salud mismos que son más proclives a padecer estas patologías, algunos estudios han llegado a ubicar hasta cerca del 68% de prevalencia en los estudiantes de medicina (Jones, Johnston, 1997) encontrando que hasta 30% de estudiantes de enfermería presentan depresión y 67% de estos ansiedad todo esto derivado de la exigencia académica sumado a que en etapas tempranas reciben la

responsabilidad de procurar el bienestar e incluso la vida de sus pacientes dentro de un ambiente hospitalario, que en ocasiones llega a ser hasta hostil.

¿Qué podemos hacer?

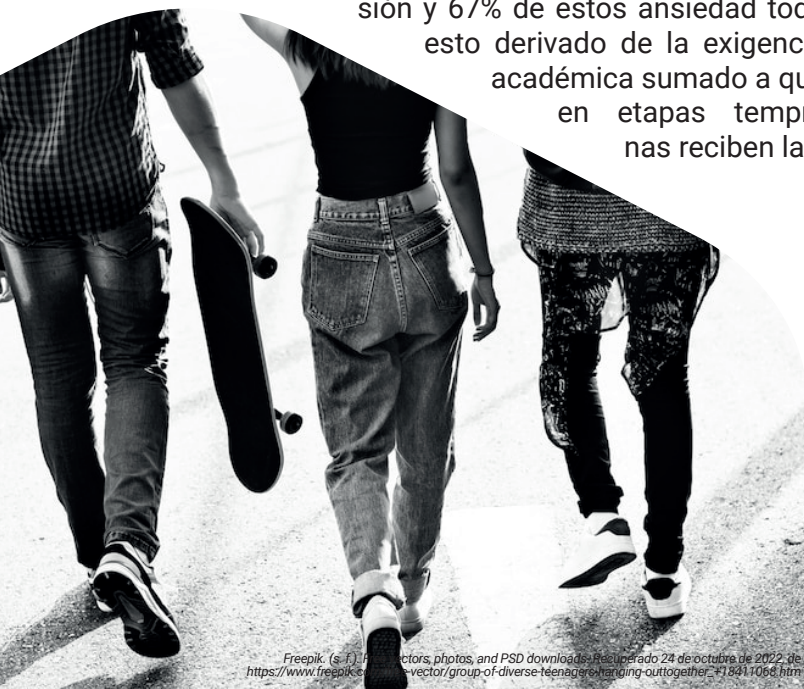
Con la finalidad de crear conciencia entre la población la OMS estableció en 2002 el día 10 de octubre como el Día Mundial de la Salud Mental (OMS, 2022) sin embargo el campo de la salud mental en el adolescente en México es poco estudiado.

Si bien los niveles de estrés pueden ser benéficos para nuestros universitarios coadyuvando al logro de sus objetivos personales y académicos es de suma importancia que el estudiante cuente con los espacios propicios para en caso necesario recibir la atención preventiva y coadyuvar a la disminución de derivar en el estado crónico de ansiedad y depresión; estos pueden ser en los módulos de salud mental de las unidades de salud de primer nivel de atención y en caso de una crisis existen en Hidalgo varias iniciativas de centros de apoyo ejemplo de ellas es el servicio de la línea telefónica 7717172000, ext. 2136 de la UAEH que se especializa en brindar atención inmediata en casos de crisis de ansiedad, depresión, estrés, y en caso de una crisis existen en Hidalgo varias iniciativas de centros de apoyo, ejemplo de ellas es el servicio de la línea telefónica 7717172000, ext. 2136 de la UAEH, que se especializa en brindar atención inmediata en casos de crisis de ansiedad, depresión, estrés.

Al conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental es conveniente evaluar nuestra salud física y mental, y tomar las medidas necesarias, para en caso de encontrar factores de factores de riesgo, realizar las intervenciones necesarias, para lo cual existen diversas técnicas, en las que profundizaremos en entregas posteriores, pero que mencionaremos aquí como son, mindfulness, meditación, yoga, disminución del tiempo frente a las pantallas, organización del tiempo entre otras y sobre todo no dudes en caso de necesitarlo a acercarse a los servicios de tutoría del instituto quienes siempre te recibirán y juntos encontrarán la forma de canalizarte para recibir el apoyo necesario, porque #NoEstasSol@ . #DíaMundialDeLaSaludMental.

Referencias

1. F. R. (2014). Semblanza de la salud mental en México. *Salud Pública Mex*, 861-867.
2. INEGI. (2022). Obtenido de Tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales: https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_05_101eeb31-ab5d-4238-899b-47a8d85786cc
3. INEGI. (2022). Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
4. Méndez, P. (2009). Factores psicológicos en la adolescencia. *Anales de Pediatría Continuada*, 239-242.
5. OMS. (2013). *Salud Mental Guía del promotor comunitario*. USAID.
6. OMS. (2022). Obtenido de <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2021>
7. UNICEF. (s.f.). ¿Qué es la adolescencia? Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os.>



Educación Virtual: del alumno al estudiante activo

Flor Yanet Mejía Benítez¹

Resumen

La globalización en la actual sociedad del conocimiento junto con la masificación de las denominadas Tecnologías de la Información y Comunicación, han permitido que la educación virtual bajo las modalidades de la educación abierta y a distancia sean la respuesta metodológica ofensiva con la que cada vez más países enfrentan, mediante sus respectivas políticas públicas y privadas, los retos derivados del derecho a la educación universal, de cobertura y flexibilidad, que el crecimiento demográfico exige ante sistemas educativos tradicionales y presenciales. De aquí la relevancia de la educación virtual por su variedad y dinamismo metodológico mejorando y garantizando la calidad de los servicios educativos aplicando los desarrollos tecnológicos a los procesos de enseñanza-aprendizaje y estimulando las innovaciones en las prácticas educativas contemporáneas, de manera holística y generando una "realidad virtual"; un medio simulado en el cual se puede uno sumergir en la virtualidad de la educación.

PALABRAS CLAVE: educación virtual, aprendizaje, docente, estudiante.

Abstract

Globalization in the current knowledge society together with the massification of the so-called Information and Communication Technologies have allowed virtual education under the modalities of open and distance education to be the offensive methodological response with which more and more countries face, through their respective public and private policies, the challenges derived from the right to universal education, coverage and flexibility, which demographic growth demands in the face of traditional and face-to-face educational systems. Hence the relevance of virtual education for its variety and methodological dynamism, improving and guaranteeing the quality of educational services by applying technological developments to the teaching-learning processes and stimulating innovations in contemporary educational practices, in a holistic manner and generating a "virtual reality"; a simulated environment in which one can immerse oneself in the virtuality of education.

KEYWORDS: virtual education, learning, teacher, student.



Se entiende por aprendizaje al "proceso a través del cual el ser humano adquiere o modifica sus habilidades, destrezas, conocimientos o conductas, como fruto de la experiencia directa, el estudio, la observación, el razonamiento o la instrucción" (Shunk, 1997).

El aprendizaje de los sujetos es la clave para que se vayan adaptando a los cambios tecnológicos, político-sociales, educativos y de todo aquel suceso que acontece en la también llamada nueva realidad.

Es un desafío para el sistema educativo adaptarse a los estilos de aprendizaje de cada sujeto, la base de saberes que poseen, así como el perfil de estudiante y la forma en que aprenden de manera tal que se generen ambientes de aprendizaje innovadores y significativos, tanto aquel que es presencial como virtual, permitiéndoles beneficiarse de todo el conocimiento y la información que existe en la red, usándolos como recurso en la permanente generación del conocimiento.

¹ Maestra en Educación Media Superior y Superior Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

“La educación virtual es una nueva modalidad de enseñanza-aprendizaje, en la cual se hallan inmersas principalmente las nuevas generaciones de alumnos. Se está refiriendo a la forma o formas en que se comportan los mercados tanto internos como externos, se insiste concretamente en el destino final de la oferta, la demanda real y los precios finales de los servicios, productos y tecnologías, en juego, sin dejar de apreciar: logística, calidad, garantía de servicios y la agresividad o posición de ventaja competitiva, de los grandes prestadores que, con su quehacer monopolístico originan cuando de distorsiones del mercado se trata” (Sandoval, 2022).

“En México, podemos considerar que la Educación Virtual o a Distancia es nueva e innovadora, por ello se manifiesta en calidad de rompimiento, con el esquema tradicional de la educación contemporánea; que se distingue, del sistema presencial convencional que consiste estar sentado, en calidad de observador pasivo: escuchar muy poco, sin participar-opinar” (Silva, 2010).

La educación virtual se ha convertido en un nuevo espacio de aprendizaje, creando nuevas condiciones que eliminen las barreras de la distancia y el tiempo siempre y cuando se cuente con las herramientas tecnológicas para este tipo de educación. Sin embargo, estamos ante un choque de pensamiento, donde los docentes quieren implementar un modelo tradicional presencial en un espacio virtual de aprendizaje, generando la sensación de que este modelo no es válido, el estudiante no aprende como cuando se encuentra en un aula y se desconfía de la forma de evaluación.

La educación virtual se ha convertido en un nuevo espacio de aprendizaje, creando nuevas condiciones que eliminen las barreras de la distancia y el tiempo siempre y cuando se cuente con las herramientas tecnológicas para este tipo de educación

Es cierto que el contacto directo y la interacción emocional con el otro no aparecen, de allí que los sistemas híbridos son los que han tenido más éxito. A pesar de ello la educación virtual hace más accesible la información permitiendo la aplicación de nuevas metodologías.

Métodos que apuntan al aprendizaje significativo y autónomo. Lo que supone una gran transformación en el rol docente y del alumno; por una parte, el docente debe centrarse en condiciones de aprendizaje óptimas, mientras que el alumno asume un papel de estudiante activo en su propio aprendizaje.

De allí que el trabajo docente tiene dos dimensiones: generar tareas en vez de clases con sus respectivos recursos didácticos atendiendo a los diversos estilos de aprendizaje por lo que se pasa de un modelo contenido a uno organizado por tareas que debe realizar el estudiante, con el acompañamiento del docente para solventar dudas y consultas que vayan superando los conflictos cognitivos cuando un estudiante menciona que no puede o no entiende.

La planificación del docente debe estar centrada en situaciones de la realidad que inicien un proceso de aprendizaje junto con diferentes recursos educativos (videos, documentos, links a bibliotecas digitales, plataformas educativas, entre otros), con la finalidad de facilitar la asimilación del nuevo conocimiento.

La innovación educativa comienza a ser relevante en la tarea docente con el fin de desarrollar una experiencia de aprendizaje motivadora.

La dimensión presencial o sincrónica cuando se hace por medio de una herramienta tecnológica será principalmente para atender dudas y consultas de los estudiantes, estimulando el trabajo colaborativo.

Por lo que la interacción del docente con el estudiante es fundamental para mantener su atención y ayudar a reforzar el aprendizaje autónomo.

En esta interacción el docente puede hacer uso de herramientas didácticas como presentaciones power point, videos, hacer conferencias con estudiantes nacionales e internacionales que aporten a la temática, lo que permite conocer otras culturas, foros, wikis que permitan discutir diferentes temas en opiniones personales y posteriormente grupales donde se intercambien las opiniones sobre el mismo.

Esto genera un gran desafío para las instituciones de educación superior, centrar el aprendizaje en el estudiante y su estilo de aprendizaje para tener éxito en esta modalidad de enseñanza-aprendizaje.

La planificación docente debe orientar al estudiante en su proceso de formación para que comprendan la aplicabilidad de lo aprendido, y eso es fundamental que, a través de metodología como el estudio de casos o la resolución de problemas los conecte con la situación actual, o situaciones cotidianas de la profesión que estudian.

Desde la investigación educativa se ha constatado que el estudiante aprende si se le dan los recursos, las condiciones y tiempo para incorporar nuevas habilidades y competencias. Para aprender se requiere de un estímulo inicial que resulte nuevo e interesante y es de suma importancia asociar la realidad que vive el estudiante con la teoría que se presenta entonces se logra un aprendizaje significativo.

Sin embargo el docente no debe suponer que el estudiante, al encontrarse inmerso en el contexto de las TIC sabe manipular las herramientas tecnológicas, si bien dependen constantemente de un smartphone o tableta para desarrollar la mayoría de sus actividades, cuando hablamos de educación virtual el estudiante entra en constante conflicto cognitivo pues es capaz de utilizar una aplicación para la mayoría de sus necesidades pero carece de las habilidades para trabajar en la construcción de su aprendizaje.

La educación virtual invita a los actores del proceso enseñanza aprendizaje a continuar en la búsqueda de nuevas herramientas que amplíen sus horizontes en la construcción de conocimiento.

Suponer que por ser una TIC's realiza automáticamente cualquier procedimiento, lleva a creer erróneamente que el proceso de asimilación de conocimiento se reduce a la mera transmisión. Como todo proceso mental se requiere de etapas para la construcción de nuevos saberes.

No hay estudiantes malos ni buenos sino estudiantes que aprenden de diferente manera. No hay aprendizaje significativo sin errores, este es uno de los secretos para pasar a un aprendizaje significativo; pasar de un modelo castigador a una evaluación real y comprensible para el estudiante activo y autónomo para actuar ante los desafíos que la vida le presente en su contexto personal, laboral y social.

Referencias

1. Shunk, Dale H. (1997) Teorías del aprendizaje. (2da. ed.) Editorial Prentice Hall. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4etf9ND-6JU8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=aprendizaje&ots=s4Ki0j7xm1&sig=n-laLffBDrFbHolJc7gz77sjd4Kk#v=onepage&q=aprendizaje&f=false>
2. Sandoval Coronel, J (2022) Educación Virtual consultado el día 08 de septiembre de 2022 disponible en: https://www.academia.edu/21637436/Educacion_Virtual
3. Silva Rodríguez J.A. (2010) La Educación Virtual en México pág. 24 Instituto Politécnico Nacional consultado el día 08 de septiembre de 2022 disponible en: <https://repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/123456789/5396/3/53-54-3.pdf>



La prevención y promoción de la salud en tiempos de cambio

Gabriela Cárdenas Ocampo ¹

Resumen

La promoción de la salud en términos positivos y de bienestar, involucra ir más allá de las prácticas preventivas de la enfermedad y curación, definiéndose como el conjunto de acciones que la sociedad civil y las instituciones del estado llevan a cabo en forma integrada, para desarrollar procesos que actúen sobre los factores determinantes de la salud, con la finalidad de que la población ejerza un mayor control sobre esta y la mejore. La promoción de la salud, apunta a la generación de entornos saludables, considerados como los escenarios comunitarios o locales donde deben existir oportunidades y condiciones para el desarrollo tanto individual como colectivo, mejorar la calidad de vida y estado de salud, fortaleciendo la capacidad de las personas para adquirir hábitos saludables que les permitan, afrontar los problemas relacionados con los estilos de vida, incentivando, por ejemplo, la práctica de la actividad física, la alimentación saludable y la sana recreación.

Uno de los desafíos apunta a fortalecer el enfoque colectivo-social de la promoción de la salud, evitando sobredimensionar lo referente a los “estilos de vida” individuales, cada vez se hace más evidente actuar a nivel de los determinantes sociales de la salud, para alcanzar mejores resultados en salud, calidad de vida y equidad.

PALABRAS CLAVE: salud, promoción, estilos de vida, prevención de la salud.

Abstract

The promotion of health in positive terms and well-being involves going beyond preventive practices of illness and cure, defining it as the set of actions that civil society and state institutions carry out in an integrated manner, to develop processes that act on the determining factors of health, with the aim of the population exercising greater control over it and improving it. Health promotion aims to generate healthy environments, considered as community or local scenarios where there should be opportunities and conditions for both individual and collective development, improving the quality of life and state of health, strengthening people's capacity to acquire healthy habits that allow them to face problems related to lifestyles, encouraging, for example, the practice of physical activity, healthy eating, and healthy recreation.

One of the challenges is to strengthen the collective-social approach to health promotion, avoiding overemphasis on individual “lifestyles”, it is becoming increasingly evident to act at the level of the social determinants of health to achieve better health outcomes, quality of life and, equity.

KEYWORDS: health, health promotion, lifestyles, health prevention.



Figura 1 Cardenas, G. (2022) (Fotografía).

¹ Licenciada en Enfermería Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

Introducción

“La declaración de la OMS contenida en la carta de Ottawa la define como el proceso de permitir a la gente que aumente el control sobre su salud, a su vez mejorarla. Es decir, promover la salud comprende el empoderamiento y el proceso en el que los individuos o comunidades obtienen control de sus decisiones y acciones, por lo que el concepto involucra un amplio panorama de la salud como la equidad, justicia social y la colaboración intersectorial” (OPS, 2022).

La promoción de la salud, es una piedra angular de la atención primaria de salud y una función esencial de salud pública; el fundamento de su desarrollo se materializa en la eficiencia con que reduce la carga de morbilidad y mitiga el impacto social y económico de las enfermedades, dándose un amplio consenso en cuanto a la relación existente entre promoción de la salud, desarrollo humano y económico. Por lo tanto, es la estrategia clave del mejoramiento de los factores determinantes de la salud y la equidad, considerando aspectos sociales, culturales, ambientales, etc., tanto para el individuo mismo, como para toda la sociedad. Su objetivo es fomentar la creación de entornos saludables, donde los diferentes establecimientos educacionales provean de condiciones en el ambiente, que garanticen así la salud de su comunidad educativa, con acceso a un ambiente saludable y seguro. Esta estrategia, se implementa principalmente en coordinación con el sector de educación en establecimientos desde el nivel preescolar, básico, medio y medio superior, además cuenta con orientaciones técnicas metodológicas; pautas, criterios y procedimientos que forman parte de un sistema de reconocimiento que categoriza, dependiendo del estado de avance. En este contexto, los establecimientos realizan diferentes actividades de promoción de la salud; entre las cuales destacan acciones curriculares y extracurriculares sobre áreas que impactan en la salud.

Su punto de partida son las condiciones sanitarias mínimas y propone trabajar en las áreas de alimentación saludable, actividad física, educación, salud sexual, detección de enfermedades crónico-degenerativas, inmunizaciones, salud bucal y lactancia materna.

La promoción de la salud dirigida a los jóvenes, especialmente a los adolescentes más jóvenes, tiene un gran potencial para fomentar la salud de la población. El establecimiento de comunidades, redes e instituciones de apoyo, así como el fomento de com-

portamientos saludables son las formas más eficaces de que los jóvenes y sus familias puedan ejercer un mayor control sobre su salud y mejorarla. Es fundamental que las actividades de promoción de la salud estén al alcance de todos los jóvenes, tanto de los que están escolarizados como de los que no lo están. Especialmente importante es el papel que pueden desempeñar el deporte y el ocio en cuanto a plantear alternativas saludables a los comportamientos arriesgados de los jóvenes, así como la influencia, con frecuencia neutralizadora, de los medios de comunicación y de la industria del espectáculo. Es necesario aumentar los conocimientos sanitarios para que la población pueda ejercer un mayor control sobre su salud y para que pueda tratar las enfermedades y gestionar los riesgos mejor.

Las estrategias de comunicación que permiten un mayor acceso a la información y crean la capacidad de utilizarla pueden mejorar los conocimientos sanitarios, la adopción de decisiones, la percepción y evaluación de los riesgos, así como hacer que los individuos, las comunidades y las organizaciones obren con conocimiento de causa. Las comunicaciones, especialmente la promoción mediática, pueden ir encaminadas a orientar la opinión pública y la acción hacia la reforma de las políticas y reglamentos de los diversos factores sociales, económicos y ambientales que influyen en la salud, así mismo constituye un proceso



Figura 2 Cardenas, G. (2022) (Fotografía). Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet.

La promoción de la salud se interesa más allá de los estilos de vida, sino que es un nivel adecuado de vida

político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.

Es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud.

Además, la promoción de la salud se interesa más allá de los estilos de vida, sino que es un nivel adecuado de vida, buenas condiciones de trabajo, educación, actividad física, descanso y recreación, se refiere fundamentalmente a la prevención de la enfermedad a través de programas como cesación de fumar, reducción del abuso del consumo de alcohol y de drogas, mejoramiento de la nutrición, ejercicio físico y actividad física y control del estrés. Aún en estas tres últimas áreas, las cuales están verdaderamente relacionadas con la salud positiva, el énfasis mayor se hace en la prevención de la enfermedad.

A pesar de que la frontera entre estos conceptos es difícil de determinar en la práctica diaria, cuando se realizan acciones para evitar que se produzca determinada enfermedad, se está haciendo prevención. El desarrollo de acciones orientadas a causar impacto en las condiciones sociales de la población o en su bienestar general, sin actuar en función de enfermedades concretas sino más bien por la salud positiva, es en esencia la promoción de la salud. Sencillamente es promover la salud, teniendo claro que también, de esta manera, se previene la enfermedad.

Para realizar promoción y prevención de salud se cuenta con grandes caminos, siendo uno de ellos las ferias de salud, que se encargan de romper los esquemas tradicionales unidireccionales y pasivos de los programas de salud, la cual puede influir de manera positiva en la vida y salud de sus miembros, liderar y apoyar procesos de cambio en su entorno.



Asimismo, la promoción de la salud dentro del ámbito estudiantil favorece los siguientes aspectos:

- 1 Incremento de la satisfacción laboral
- 2 Disminución del ausentismo en estudiantes, académicos y administrativos, favoreciendo las relaciones interpersonales sanas, mejorando el ambiente laboral y de estudio, y la calidad de vida durante el estudio y trabajo.
- 3 En el largo plazo favorecerá la salud del país a través de las generaciones que fomentarán el bienestar y la salud de las instituciones y comunidades en las que laboren y de las familias, lo que se relaciona con la educación positiva.

La participación de la ciudadanía es sin duda un eje fundamental a la hora de implementar programas de promoción y prevención de la salud. Así mismo acciones individuales en áreas como la alimentación, el ejercicio físico, la higiene personal o el adecuado manejo del estrés, ayudan a mantener una mejor salud.

Una alimentación equilibrada tiene un efecto directo sobre nuestro rendimiento físico e intelectual en cualquier etapa de la vida ya que nos proporciona un adecuado crecimiento y desarrollo. Cabe mencionar que tiene un importante papel en la prevención de enfermedades, el ejercicio físico conlleva evitar el consumo de tabaco, comer saludablemente y favorece el bienestar psicológico.

Por otra parte, el descanso y el sueño son fundamentales, el sueño no es un proceso pasivo, sino un estado activo y dinámico complejo. Una buena calidad de sueño tiene gran impacto sobre la salud, el funcionamiento durante la vigilia y el desarrollo. Adquirir las herramientas necesarias para manejar el estrés evita la excesiva fatiga física y emocional a la que nuestra civilización nos tiene sometidos, aprender a manejar el estrés es invertir en calidad de vida, en calidad de trabajo y en salud.

La promoción y prevención de la salud es un punto de partida, una filosofía de trabajo, una herramienta y una legítima aspiración pública y debe, por ello, ser una tarea colectiva y compartida entre la población.

Referencias

1. OMS (1986) " Carta de Ottawa para la prevención de la salud" disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
2. Rootman, Irving & Goodstadt, Michael & Potvin, Louise & Springett, Jane. (2001). A framework for health promotion evaluation. WHO regional publications. European series. 7-38.
3. Barranca-Enríquez, Antonia; Romo-González, Tania; Pérez-Morales, Alfonso-Gerardo Las ferias como medio para la promoción de la salud en la comunidad universitaria: pasos hacia una educación positiva Archivos de Medicina (Col), vol. 21, núm. 1, 2021 Universidad de Manizales, Colombia Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273865670011DOI:https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3892.2021>



Figura 3 Cárdenas, G. (2022) (Fotografía).



El milagro de la vida, en una máquina perfecta: el cuerpo humano

Eric Fernando González Castellanos¹

La unión del óvulo con el espermatozoide supone el inicio de la concepción, que da inicio a la proliferación celular y al paso del tiempo da origen a la diferenciación celular, dando forma al feto y culminando con el nacimiento de un ser vivo.

Sin embargo, desde la perspectiva pre-concepcional, “Intervenciones que permiten identificar y modificar riesgos biomédicos, conductuales y sociales de la salud de la mujer y prevenir y manejar en forma integral con resultados perinatales favorables” (Secretaría de Salud, 2019, p. 35), en mi opinión agrego la participación de la pareja; los proveedores de las células reproductoras (óvulo y espermatozoide) deben cumplir con características biológicas y sociales adecuadas para garantizar la calidad de las mismas, para que una vez dadas las condiciones, se inicie el recorrido anatómico a través de los órganos sexuales masculinos y femeninos, hasta favorecer el encuentro celular y en consecuencia la fecundación, seguido de un lecho anatómico en el útero materno que asegure la nidación y desarrollo de un nuevo ser.

Estructuras y condiciones innatas del hombre y la mujer que fueron concebidas con características anatómicas, bioquímicas, enzimáticas, endocrinológicas en óptimas condiciones y en perfecto equilibrio, que garanticen la perpetuidad de la humanidad con las mejores condiciones biológicas. En el mismo sentido, una vez naciendo, el ser humano en sus diferentes etapas de la vida cuenta con condiciones fisiológicas específicas para su desarrollo, lógicamente en diversas etapas asistido por el entorno familiar y social.

Los aparatos y sistemas que conforman el cuerpo humano se encuentran relacionados para un funcionamiento y engranaje impecable, con la capacidad de soportar condiciones extremas, regenerarse e incluso adaptarse, siempre con la prioridad de brindar soporte vital al cuerpo que los alberga.

Afortunadamente el cerebro humano cuenta con las capacidades distintas al resto de seres vivos, que nos diferencian del mundo animal y que nos proveen de conocimientos y aprendizajes, resultado de actividades repetitivas de millones de neuronas, ensambladas en circuitos neuronales específicos, confinadas en diversas estructuras cerebrales como el hipocampo, tálamo, amígdala del lóbulo temporal, cuerpos mamilares y al cerebelo, entre otros beneficios de nuestro

¹ Maestro en Salud Pública Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

encéfalo que debemos aprovechar para adentrarnos al maravilloso mundo del funcionamiento interno de nuestros cuerpos, sin ser necesario ser un profesional de salud, sino únicamente como el mayor interesado en mi propio ser. (Solís et.al, 2009, pag. 85);

El contexto previo descrito en el presente documento lleva por objetivo, llevarnos a generar consciencia de la importancia de mantener el equilibrio entre todos los sistemas de cuerpo y lo necesario que requieren para funcionar correctamente, saber que los signos, síntomas, los parámetros que se evalúan en los laboratorios: glucosa, electrolitos, saturación de oxígeno entre muchos elementos más, se ajustan constantemente para adaptarnos a los cambios internos y externos del organismo.

Teniendo la responsabilidad como individuos de la búsqueda de los medios para asegurar el aporte básico y suficiente de nutrientes a través de los alimentos que ingerimos, hacer de los alimentos la mejor estrategia terapéutica para evitar y prevenir la enfermedad, mediante el conocimiento para la elección y combinación de los mismos e incluso la exclusión de aquellos de aporte benéfico mínimo o nocivo; Apoyados de ser necesario por un profesional de la salud experto en el tema, para evitar la desinformación de la industria alimentaria que se ve influenciada por un sistema de consumismo con el fin económico dejando de lado el beneficio a la salud, situación que ha resultado en el incremento de enfermedades crónico-degenerativas, oncológicas e infecciosas.

Paralelo al aporte óptimo de nutrientes, es necesario el complemento de actividades que ejerciten nuestro cuerpo con la práctica constante de un deporte idóneo para la edad y características de la persona, y no menos importante, la búsqueda de un equilibrio emocional que favorezca una sana salud mental, mediante el apoyo de terapias de meditación, respiración y control de emociones.

El objetivo de integrar a nuestra forma de vida a los elementos benéficos para preservar la salud: alimentación, ejercicio, salud mental y espiritual, es la generación de conciencia propia que nos ayude a vivir bien en el presente y prepararnos para la madurez, a efecto de llegar de forma plena y con calidad de vida, disfrutando cada etapa de nuestra vida, de la mano con los que amamos y haciendo lo que amamos.

**Hacer de los alimentos
la mejor estrategia
terapéutica para evitar y
prevenir enfermedades**



¿Cómo tener un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu? Triángulo de la sabiduría. (2018, 14 abril). Slidemkr. <https://www.slidemkr.com/slides/40484010/como-tener-un-equilibrio-entre-mente-cuerpo-y-espiritu-o-triangulo-de-la-sabiduria>

Referencias

1. Secretaría de salud. (2019). Atención Pregestacional. lineamiento técnico, 35. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/458238/web_Atenci_n_Pregestacional_final.pdf
2. Solís Hugo, Estela López-Hernández. (2009). Neuroanatomía funcional de la memoria, 85. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2009/ane093f.pdf>

Todo está aquí

Mariana Rodríguez Juárez¹

Thich Nhat Hanh es un filósofo y monje budista que, a través de un hermoso texto en su libro “Ser paz y el corazón de la comprensión”, me hizo reflexionar sobre la conexión que hay en todo, sí, eso nos incluye: a ti, a mí, al entorno (Nhat Hanh, 1999). Permíteme explicarlo a través de él; piensa en una hoja de papel, aquella de la que están hechos tus cuadernos y libros, aquella en la que puedes leer estas líneas:

“[...] Sin una nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no pueden crecer; y sin árboles no podemos hacer papel. La nube es esencial para que exista el papel. Si la nube no está aquí, tampoco puede estar la hoja de papel. Así, podemos decir que la nube y el papel ínter-son. ‘Inter-ser’ es una palabra que aún no está en el diccionario, pero si combinamos el prefijo ‘inter’ con el verbo ‘ser’, tenemos un nuevo verbo, inter-ser.

Si miramos aún más profundo en esta hoja de papel, podemos ver el sol en ella. Sin sol, el bosque no puede crecer. De hecho, nada puede crecer sin el sol. Así, sabemos que el sol también está en esta hoja de papel. El papel y el sol ínter-son. [...] Mirando aún más profundamente, también podemos vernos a nosotros mismos en esta hoja de papel. No es difícil de ver, porque cuando miramos una hoja de papel, esta forma parte de nuestra percepción. Tu mente está aquí y la mía también. Podemos ver que todo está aquí, en esta hoja de papel. No podemos señalar ninguna cosa que no esté aquí, el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales del suelo, el sol, la nube, el río, el calor.

Todo coexiste con este papel. Por eso pienso que se debería incluir la palabra ínter-ser en el diccionario. Ser es ínter-ser, no podemos simplemente ser por nosotros mismos. Tenemos que ínter-ser con cada una de las demás cosas. Esta hoja de papel es porque todo lo demás es. [...] Una hoja de papel tan fina, y contiene todo lo que hay en el universo”

Cada vez que leo este fragmento me vuela la mente. Es un recordatorio de que no estoy sola, que en mí se concentran múltiples conexiones que de una u otra forma, siempre me mantienen relacionada.

Miro a mi alrededor y noto cómo soy parte de una comunidad, de un país, de un planeta, de un universo y entonces, me es imposible ser indiferente. No puedo hacer como si lo que le ocurre a alguien más, a un animal, o al medio ambiente, no tiene que ver conmigo, al contrario, estoy tan implicada en ello que me afecta, que me duele.

¹ Licenciada en Psicología Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet





“ Permite que te afecten las cosas para que te lleven a actuar ”

Solemos pensar que resolver cuestiones sociales y ambientales es trabajo de otros, que ser empáticos es cosa de psicólogos y que mientras esté bien “YO”, lo demás no importa.

Y hoy quiero decirte que pensar así te está destruyendo. Si tu compañero de aula la está pasando mal, si las mujeres son asesinadas por ser mujeres, si los polos se están derritiendo, si el agua se está agotando, tú tienes que ver con todo eso, tú puedes hacer algo por ello, porque, aunque sea difícil de concebir, cada persona, cada cosa y todo, está conectado contigo.

Te invito a que reflexiones y aún más, que trates de vivir así, permitiendo que te afecten las cosas para que te lleven a actuar. Te necesitamos. Tu familia, tus amigos, tu escuela, tu país y el planeta te necesita, y viceversa, también necesitas de todos ellos.

Que empiece por ti.

Referencias

1. Nhat Hanh, T. 1999. Ser paz y el corazón de la comprensión. 2da Edición. Neo Person.



Experiencia exitosa al realizar la investigación “Comparación de estrategias dirigidas para incrementar el tamizaje de papanicolaou en mujeres de 25 a 34 años en el Llano Largo Huichapan, Hidalgo 2021” Impacto en los pacientes hidalguenses

Luz María Ramírez Trejo¹

José Alejandro González Espíndola²

Resumen

El presente documento expone la experiencia obtenida al realizar la investigación sobre “Comparación de estrategias dirigidas para incrementar el tamizaje de Papanicolaou en mujeres de 25 a 34 años en Llano Largo Huichapan, Hidalgo 2021” en el cual durante el desarrollo de la investigación se analizaron los datos obteniendo resultados satisfactorios.

PALABRAS CLAVE: estrategias, problemas, tamizaje, papanicolaou.

Abstract

This document presents the experience obtained when carrying out the research on Comparison of directed strategies to increase Pap smearing in women aged 25 to 34 years in Llano Largo Huichapan, Hidalgo 2021, in which during the development of the research the data obtaining satisfactory results.

KEYWORDS: strategies, problems, screening, papanicolaou.

Introducción

El tema de investigación fue elegido durante la formación académica para la Maestría en Salud Pública en tercer semestre, la elección del tema fue inspirado por mi desempeño laboral en la jurisdicción sanitaria IV Huichapan en el Programa Cáncer Cérvico Uterino y mi ardua labor por intentar incrementar el tamizaje de Papanicolaou específicamente en mujeres de 25 a 34 años de edad, rango contemplado en las metas asignadas por la Secretaría de Salud a nivel estatal de las cuales año con año no se cumple a pesar de las estrategias implementadas mediante Programas y Políticas nacionales con la suficiencia de recursos materiales y humanos.

El logro de detección es insuficiente en todo el municipio, por lo que en segundo semestre realice una actividad de práctica en la materia de Salud Pública invitando a la realización del papanicolaou con visitas domiciliarias dirigidas de acuerdo al censo de MEFRES (mujeres en edad fértil) teniendo respuesta, pero con limitaciones de estrategias más efectivas para obtener el objetivo.

Metodología

Tomando en cuenta esta experiencia decidí buscar estrategias de promoción a la salud e investigar cuál de ellas pudiera dar mejores resultados por lo que la me di a la tarea de identificar la localidad con menor tamizaje en los últimos 5 años ya que en todo el municipio no se cumple con la meta establecida por la por la secretaría de salud a nivel estatal, siendo la localidad de Llano Largo población muy cercana al estado de Querétaro donde sus pobladores se trasladan para ejercer diferentes actividades cotidianas, al estado vecino por la cercanía a éste, de aproximadamente 15 minutos.



¹Maestra en Salud Pública Instituto De Estudios Superiores Elise Freinet

²Maestro en Salud Pública Instituto De Estudios Superiores Elise Freinet



Referencia Fotografías: Ramirez, L. (2021). (Fotografía)

Al principio tenía la hipótesis que esta era la razón por la que las mujeres no acuden al tamizaje, pero en realidad no deseaba saber los motivos por los que no se realizan la muestra de tamizaje si no la problemática de cobertura, teniendo un 16% de la población tamizada.

Teniendo identificada la problemática continué con la planeación de mi objetivo general el cual es buscar estrategias que funcionen para obtener respuesta al tamizaje, teniendo esto en mente inicié la investigación proponiendo a mis maestros en turno mi tema con la problemática mencionada.

Elegí esta área de la salud ya que es un tema que me apasiona, y a la que me dedico en mi área laboral desde hace 14 años, por lo que encontré dificultad para establecer objetivos específicos ya que tenía en mente temas diferentes pero mi prioridad era la necesidad de implementar estrategias de promoción a la salud efectivas para incrementar el tamizaje en la edad establecida de acuerdo a la meta, estableciendo objetivos específicos describiendo el universo de estudio de 160 mujeres existentes en el censo y que coincide con la población INEGI realizando los criterios de selección (inclusión, exclusión y eliminación), aprovechando los avances tecnológicos y sobre todo los programas informáticos como es Excel donde se analizó el historial de tamizaje en papanicolaou de cada mujer, así fue como se realizaron los tres grupos (visitas domiciliarias, mensajes por WhatsApp y llamadas telefónicas) para realizar promoción enviando material informativo realizado específicamente sobre el tema, se hizo una agenda con fecha y hora dando espacio de media hora para que las mujeres pudieran elegir día y hora para el tamizaje.

Resultados

Teniendo el material a utilizar inicié con el trabajo de campo momento crucial de la investigación ya que no imagine encontrar diversas situaciones de peligro:

“En salud por la pandemia actual porque en el periodo de trabajo en campo, específicamente en la localidad de Llano largo se cursaba con un brote comunitario muy grande de covid-19”.



Referencia Fotografías: Ramirez, L. (2021). (Fotografía)

En problemas sociales ya que en esta localidad pasan ductos de Pemex y son ordeñados clandestinamente que justamente en este mismo tiempo se convirtió en zona de peligro intenso tan así que después de las 10:00 pm. la guardia nacional cerró la carretera federal Huichapan - San Juan del Río Querétaro es claro que no se realizaban actividades de campo en ese horario, pero el riesgo era en la región y al momento de acudir a las visitas domiciliarias no sabía quién pudiera ser persona de riesgo por lo que el personal de la unidad médica decidió acompañarme para que pudiera ser identificada como personal de salud.

Por tanto, de acuerdo a la experiencia obtenida debo comentar que en las visitas domiciliarias encontré mayor dificultad al realizar y efectuar las 3 intervenciones, al encontrarnos con la actual pandemia covid-19, problemas sociales con situaciones de peligro y ocupando mayor tiempo de la jornada laboral.

En tanto en los mensajes por WhatsApp al principio al enviar el mensaje no conocían el número telefónico que se los enviaba por lo que solo dejaban en visto sin contestar o les mandaban mensaje a las enfermeras de la unidad médica personal muy bien identificadas por la población ya que son originarias de la localidad gran fortaleza para obtener confianza y credibilidad.

Para las llamadas telefónicas se les realizó la llamada y al principio no contestaban al igual que en los mensajes por WhatsApp por no conocer el número telefónico hacían caso omiso, hasta que la enfermera titular de la unidad médica prestó su teléfono móvil personal, pudimos lograr que contestaran la llamada argumentando no contestaban porque no conocían el número que les marcaba, fue así como las contactamos logrando el objetivo de proporcionarles información agendando cita al tamizaje.



	Grupo 1 Whats App	Grupo 2 Llamadas	Grupo 3 Visitas Domiciliarias
Acudió a toma de papanicolaou	25	14	34

En los análisis de acuerdo a la estadística descriptiva se pudo observar que el resultado total de las 3 estrategias de promoción para realizar el tamizaje fue muy bueno ya que de 160 mujeres que integran el censo 73 acudieron a realizarse el papanicolaou, 33 entraron en criterios de exclusión y eliminación, 15 que cumplen con el algoritmo, 5 que tiene diagnóstico de lesión precursora a cáncer cervicouterino y 34 fueron renuentes, pero se siguió trabajando en ellas para reconquistarlas.

El resultado obtenido en los 3 grupos es el siguiente:

Observando la tabla nos indica que las visitas domiciliarias tienen mayor respuesta al tamizaje, sin embargo, en la estadística inferencial tomando el rango promedio con un 71.8 se comprobó que la estrategia más efectiva es la llamada telefónica, pues el costo es menor a comparación de visitas domiciliarias por lo que es más accesible.

Las visitas domiciliarias tienen una serie de desventajas y riesgos que impiden el principal objetivo, Ma. Francisco casados 2017 nos dice que los tiempos asistenciales es la tercera parte del tiempo total de la jornada laboral y que genera mayor costo. Muñoz Roca -2020 dice que el personal de salud tiene dificultades por factores expuestos.

Los mensajes por WhatsApp no resultan favorables pues hacen caso omiso al mensaje enviado. Ruiz, Proaño y Ponce refiere que las tecnologías de la información constituyen el desarrollo más importante de la comunicación mundial, ofrece comunicación de alta velocidad e información versátil, la tecnología móvil se innova, mejorando la comunicación para educar, prestar servicio mediante la Promoción a la salud.



Arévalos-2017. Las telefonías con las apps llegaron al campo de la salud para quedarse y evolucionar, ayudará al paciente y al médico contar con mayor eficiencia en prevención, diagnóstico y tratamiento, nos ayuda a que no te desplazas al lugar. Achampong-2018, internet provee información, constante, facilita aplicación virtual, teniendo impacto económico y social en salud.

Recomendaciones

Considerando el gran número de mujeres tamizadas estas estrategias se van a implementar en todo el municipio de Huichapan para evitar rezagos en meta y la disminución en la morbi mortalidad de mujeres por cáncer cervicouterino ya que en el 2021 la unidad médica de Llano largo logró el primer lugar en tamizaje entre las 8 unidades médicas de la secretaría de salud que conforman el municipio de Huichapan.

De lo que llevamos en el 2022 se llevó a cabo esta estrategia de promoción a la salud en las 8 unidades médicas del municipio de Huichapan incluyendo Llano largo ya que cada año se programan nuevas metas pero con un historial de 3 años retrospectivos y Llano largo obtuvo el 85% en todo el año por que se siguió con la estrategia en las mujeres con renuencia generando respuesta positiva obteniendo el primer lugar de tamizaje de primera vez entre los 4 municipios que comprende la jurisdicción sanitaria No. 4 al mes de agosto del presente año.

Si el algoritmo se lleva a cabo aplicando las estrategias realizadas en el presente estudio el rezago de metas disminuirá considerablemente y solo se tamizarían cada año a la mujer que le corresponde de acuerdo al algoritmo y a las mujeres que entren en el rubro de edad de 25 a 34 años.

Referencias

1. SSA. (1994). Norma Oficial Mexicana para la prevención, tratamiento y control del cáncer del cuello del útero y mamario en la atención primaria. México D.F: diario oficial de la federación.
2. Arevalos, J. A. (2017). Aplicaciones móviles en salud: potencial, normativa. Cielo, 1-11.
3. Casados, M. d. (2017). Análisis del costo de la visita domiciliar de enfermería. Elsevier, 110-116.

NOTICIAS FREINET

II Simposio Latinoamericano Virtual de Nutrición “La Nutrición basada en Evidencias”

Leonel Ortega Montes¹

El Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet como parte de los proyectos integradores que realiza para fortalecer la superación académica de nuestros colaboradores y estudiantes, y ampliar el dominio de las nuevas líneas de generación y aplicación activa del conocimiento resultante de la investigación, tuvo a bien desarrollar el II Simposio Latinoamericano Virtual de Nutrición titulado “La nutrición basada en evidencias” llevado a cabo los días 22 y 23 de septiembre del año en curso; como parte de las contribuciones institucionales con la formación integral de nuestros futuros profesionistas y líderes en la formación de recursos humanos para la salud en México. Este notable evento, contó con la participación de reconocidos investigadores de la nutrición de países como: Costa Rica, Colombia, Brasil y México.

Gracias a la dedicación y esfuerzo del comité institucional organizador de este intercambio científico tuvimos la oportunidad de compartir con los ponentes expertos, experiencias, resultados y estrategias en temáticas tales como: ¿Qué comer antes, durante y después de una competencia?, diseño de curvas para monitorear la vigilancia de la ganancia de peso en gestantes adolescentes latinoamericanas, evidencia científica y la aplicación de la dieta FODMAPS, “¿Cuál es la relación entre las enfermedades, el sistema alimentario y los servicios alimentarios?”, consejería nutricia aplicada a la fragilidad en el adulto mayor, relación de la malnutrición, capacidad cognitiva y capacidad física con la sarcopenia en adultos mayores, Intervención educativa nutricional para el control de la presión arterial de pacientes con diabetes mellitus tipo 2.

El magistral dominio temático de los expositores invitó a los profesionales de la nutrición, docentes, alumnos y público en general, a involucrarse en los procesos investigativos que atañen a la Nutriología y a continuar innovando en esta disciplina científica. Nuestros expositores son dignos de un reconocimiento y agradecimiento especial, por su notable labor en la divulgación de los resultados investigativos en el campo de la nutrición humana, así como por su desinteresada participación y compromiso con el encargo social de este importante campo de la actividad humana. Mencionamos entonces a la Maestra en Nutrición Deportiva y Ciencias del Ejercicio María Pía Gutiérrez digna representante de Costa Rica miembro del Colegio Profesionales en Nutrición y de la Asociación Costarricense de Dietistas y Nutricionistas [ACDYN], además de la Federación Mexicana de Nutrición y Deporte, a la Maestra en Salud Colectiva, Sandra Lucía Restrepo Mesa nos compartió desde Colombia investigaciones e intervenciones locales que han permitido generar suplementos de micronutrientes, vigilancia del estado nutricional, diseño y evaluación de programas educativos.

Licenciada en Nutrición Karla Moreno Ulloa certificadora en diferentes universidades sobre las



Investigador Gonzalo B. L. D. G. A. (2022) 22/23 septiembre (Figura 1)



Investigador Gonzalo B. L. D. G. A. (2022) 22/23 septiembre (Figura 2)



Profesora Karla Moreno Ulloa L. D. G. A. (2022) 22/23 septiembre (Figura 3)

¹ Maestro En Docencia Para La Educación Media Superior Y Superior Estudios Superiores Elise Freinet

FODMAPS representante de México, de nueva cuenta contamos con la presencia de la Doctora en nutrición Humana Marcela Boro Veiros quien en Brasil se ha desempeñado dentro de la industria de servicios de nutrición y alimentos, especialmente en el campo de la evaluación de la calidad nutricional y sensorial de los menús.

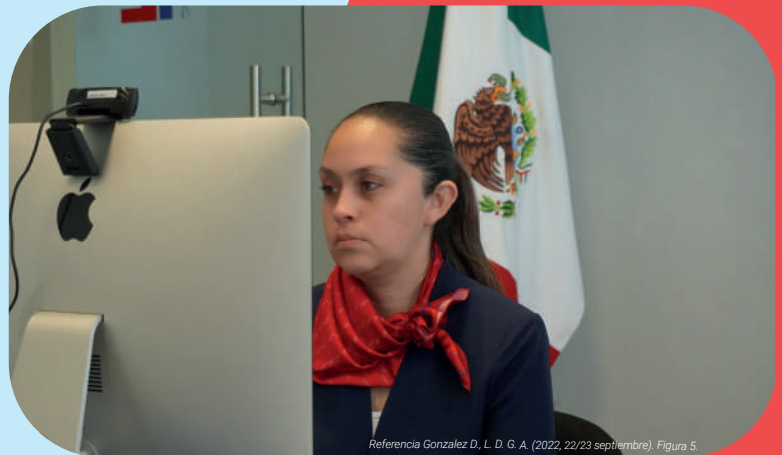
También nos acompañó la Maestra en nutrición Clínica Mariana Cecilia Orellana Haro, Presidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos en Jalisco, cuenta con certificado en proceso de atención nutricia por la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos y autora de diversos libros; por su parte el Doctor en Educación Edgar Ismael Gaspe-rín Rodríguez, nos amplió el conocimiento sobre lo que debemos hacer para que nuestros adultos mayores no disminuyan la masa muscular, evitando la presencia de debilidad o sarcopenia, con consecuencias significativas en la calidad de vida de nuestros pacientes.

Igualmente nos acompañó la Maestra en Nutrición clínica Alejandra Huizar Castañeda, quien es coordinadora de la Licenciatura en nutrición del Centro Universitario del Norte y autora de diversos artículos científicos y para el cierre de este magno evento, contamos con la participación de la Maestra en Ciencias Biomédicas y de la Salud Itziar Hernández Martínez con la investigación Efectos del Flúor y la Dieta Hiperlipídica en la función reproductiva de ratas Wistar macho que tuvo como finalidad aperturar futuras líneas de investigación y avances en la salud metabólica y reproductiva.

Sin duda este evento fue una gran muestra de los esfuerzos de la comunidad Freinet para impulsar la formación de nuestros estudiantes, gracias por la participación de todos nuestros ponentes, colaboradores, alumnos y público en general, nos vemos en el 2023 con grandes proyectos para una gran institución.



Referencia Loeza Cruz, L. D. G. A. (2022, 22/23 septiembre). Figura 4.



Referencia Gonzalez D., L. D. G. A. (2022, 22/23 septiembre). Figura 5.



Referencia Loeza Cruz, L. D. G. A. (2022, 22/23 septiembre). Figura 6.



Referencia González D., L. D. G. A. (2022, 15 septiembre). Figura 1.



Referencia González D., L. D. G. A. (2022, 15 septiembre). Figura 2.



Referencia González D., L. D. G. A. (2022, 15 septiembre). Figura 3.



Referencia González D., L. D. G. A. (2022, 15 septiembre). Figura 4.



Referencia González D., L. D. G. A. (2022, 15 septiembre). Figura 5.

Festejos Patrios

Las fiestas patrias en México, se celebran en el mes de septiembre y específicamente la madrugada del 16, donde todos los mexicanos conmemoramos a las personalidades que nos dieron patria a través de sus ideas, actos heroicos y diferentes hechos que marcaron a nuestro país.

Por ello y como uno de los pilares fundamentales del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, se desarrollan diferentes dinámicas con la finalidad de promover el compañerismo, la unión, el trabajo en equipo, la creatividad y especialmente honrar a los héroes que, a través de su valor, el día de hoy somos una nación libre y soberana, que permite dar opiniones, elegir qué estudiar, trabajar donde existan las posibilidades y ser un orgullo más de nuestro país.

Por lo anterior y como parte de los festejos, esta casa de estudios se enfocó en los tradicionales juegos mexicanos, como la lotería cantada, tiro penal, dardos, aros con botellas y mucho más, sin olvidar la degustación de la gastronomía nacional, con las quesadillas, tacos de guisado, elotes y aguas de sabor; estas actividades generan grandes experiencias con toda la familia Freinet. Pero quien se llevó la tarde, fue la lotería viviente siendo esta uno de los juegos más representativos de México, recordando que alguna vez en nuestra infancia hemos gritado "Lotería", donde podrás encontrar al diablito, el cántaro, la jara, el borracho y muchos personajes icónicos de este tradicional juego, los colores y la creatividad, fueron el factor clave para este gran evento y que dieron realce al espíritu mexicano.

Si deseas revivir esta icónica pasarela, visita nuestra cuenta oficial de Facebook @InstitutoDeEstudiosSuperioresEliseFreinet y recórdenos con alegría estos hermosos momentos.

Para concluir, nuestra casa de estudios reconoce y agradece la participación de todos los alumnos, docentes y personal administrativo que coadyuva al desarrollo de estas actividades.

¡Muchas Gracias Familia Freinet!

Muestra Gastronómica

Una muestra gastronómica es un momento cultural y de alegría, donde el tema central son los alimentos y bebidas, siendo de talla internacional, nacional o regional; estas en la antigüedad se consideraban un medio de unión y agradecimiento de las comunidades por las buenas temporadas de cosecha, en la actualidad, el objetivo de las muestras gastronómicas es, motivar a los consumidores a que compren productos locales, además de promover el turismo en las regiones.

El Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, tiene como pilar fundamental el desarrollo de prácticas que permitan a la comunidad estudiantil, adquirir las habilidades y competencias necesarias para el desarrollo profesional, por ello, nuestro instituto, siempre está en búsqueda de generar espacios académicos y culturales para toda la comunidad que fomentan además la adquisición de valores como la responsabilidad, el compañerismo y la unión. Por tal motivo, en esta ocasión el programa Académico de la Licenciatura en Nutrición nos deleitó, con la elaboración de platillos típicos de diferentes estados como Veracruz, Oaxaca, Hidalgo, Puebla, Sinaloa, Querétaro, Michoacán, Guerrero, Yucatán y Jalisco.

Los alumnos deslumbraron al auditorio, con los platillos de alta cocina, donde a través de los diferentes laboratorios del instituto, lograron llegar al punto exacto de sabor, para presentarnos caldo de mariscos, chileatole, mole negro, tlayudas, pastes, barbacoa, chiles en nogada, acachul, tacos gobernador, agua chile, enchiladas quereitanas, gorditas de tierritas, carnitas, sopa tarasca, pozole verde, cochinita pibil, agua de horchata, tortas ahogadas y tequila.

Cerrando dicha actividad con la ponencia denominada "Dieta occidental y enfermedades no transmisibles", impartida por la Maestra en Ciencias Biomédicas y de la Salud, Itziar Hernández Martínez, donde los alumnos de la licenciatura en nutrición aprendieron el impacto que tiene el consumo de los alimentos ricos en harinas y azúcares refinadas, así como las grasas en la aparición de enfermedades tales como obesidad, hipertensión y diabetes mellitus, donde se le invitó a la reflexión y regresar a las antiguas tradiciones prehispánicas, al hacer uso de alimentos naturales y no ultra procesados.

Estas actividades académicas y culturales, fueron desarrolladas en el marco del "Día mundial de la nutrición", siendo las autoridades educativas los principales embajadores en la promoción de hábitos saludables.

Felicitemos a nuestros alumnos, docentes y administrativos, que colaboraron en este proyecto, siendo una actividad integral en su formación académica para la Licenciatura en Nutrición.



Referencia Gonzalez D., L. D. G. A. (2022, 25 Mayo). Figura 2.



Referencia Gonzalez D., L. D. G. A. (2022, 25 Mayo). Figura 2.



Referencia Gonzalez D., L. D. G. A. (2022, 25 Mayo). Figura 3.



Referencia Gonzalez D., L. D. G. A. (2022, 25 Mayo). Figura 4.



¿Sabías qué? el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet cumple su Noveno Aniversario

Flor Yanet Mejía Benítez¹

Si, el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet cumple su noveno aniversario, se crea en el año 2013 en el mes de noviembre, su fundadora la Mtra. Irma Rubio Traspeña pionera en el campo de la educación genera el proyecto institucional con un modelo innovador, con la misión de formar alumnos de una manera integral con la inteligencia y sensibilidad para adaptarse a un mundo en constante transformación, que acepten retos y propongan soluciones viables y solidarias a los problemas de su entorno y así construir una mejor sociedad.

La Mtra. Irma Rubio Traspeña, con 36 años de experiencia en el campo de la educación inicialmente crea el Centro Educativo de Enseñanza Reflexiva Elise Freinet consolidando así su proyecto educativo, bajo el lema "educar para la vida"; que se caracteriza por tener un sistema que combina la excelencia académica con la calidez humana, siguiendo el modelo de la pedagoga Elise Freinet.

Cree firmemente que la educación debe centrarse en el bienestar de nuestros alumnos, en el cual se respetan los procesos de cada individuo y se atienden sus necesidades emocionales, sociales, intelectuales y físicas.

Es así como El instituto de Estudios Superiores Elise Freinet se consolida, bajo un modelo pedagógico humanista, sociocultural y constructivista y se caracteriza por ser una escuela socialmente comprometida con la comuni-

dad construyendo espacios educativos donde sus alumnos sean felices y reflexivos potencializando sus máximas capacidades.

El Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet incursiona en el ámbito de las Ciencias de la Salud en educación superior cuya oferta educativa se logró conformar al contar con el reconocimiento de validez oficial de estudios y la opinión técnica académica favorable otorgada por la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos en Salud, así como la opinión de pertenencia otorgada por la Comisión Estatal para la Planeación de la Educación Superior bajo los estándares de calidad, responsabilidad y compromiso pedagógico que nos caracterizan como escuela, como comunidad.

Además de robustecer nuestro ejercicio pedagógico y la formación de nuestro alumnado, el IESEF ha generado vínculos interinstitucionales a través de la firma de convenios con instituciones de primer y segundo nivel de atención a la salud para el otorgamiento de campos clínicos y servicio social, así como dependencias gubernamentales.

En estos nueve años hemos egresado a la generación vigésimo primera de la Licenciatura en Enfermería Nivelación Académica, generación vigésimo primera de las Especialidades en Enfermería, décima generación de

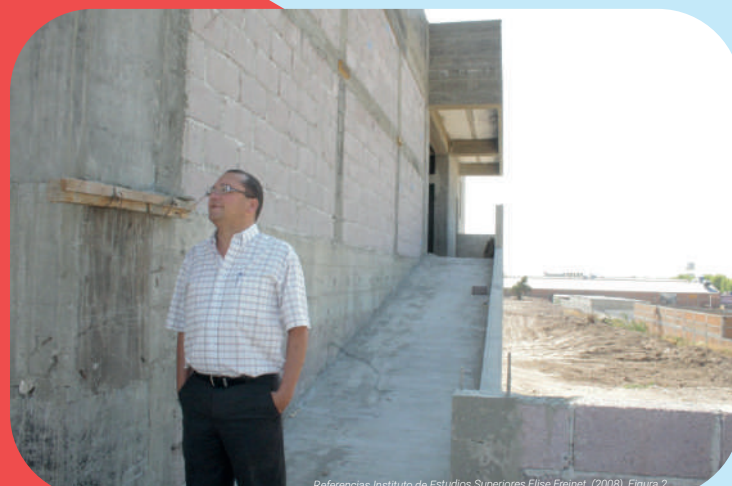
¹ Maestra en Educación Media Superior y Superior Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

Enfermería Escolarizada, sexta generación Licenciatura en Nutrición, sexta generación de Maestría en Salud Pública, cuarta generación de Maestría en Gestión y Dirección de Instituciones en Salud, cuarta generación Maestría en Docencia. Más de 2000 alumnos egresados han salido de nuestras aulas; hemos ofertado diplomados, cursos y webinars que coadyuvan a los aprendizajes significativos de nuestros estudiantes, además de permitirnos posicionarnos ante las nuevas tecnologías con certeza y calidad, para ello contamos con nuestra plataforma Moodle Elise Freinet que no solo acerca el conocimiento a nuestra comunidad Freinet sino también le da la posibilidad a todo aquel que desee continuar profesionalizándose a través de nuestros diplomados y posgrados en línea traspasando nuestras propias fronteras.

Somos una institución educativa líder en la educación privada en el Estado de Hidalgo, de amplia trayectoria académica y basada en un modelo constructivista sustentado en valores universales y competencias orientadas a la formación integral del individuo, a través de la ciencia y de los pilares mundiales de la educación: aprender a conocer, aprender a ser, aprender a hacer y aprender a vivir juntos, cuyos resultados y acciones impactan positivamente en la práctica social humana.

Apostamos por reinventarnos y seguir siendo un punto de referencia en el ámbito de la educación y en la formación de recursos humanos para la salud.

“Somos una nueva escuela, para una nueva generación”



El misterio de Salem's Lot

Naomi Chávez Castro¹

Título: El misterio de Salem's Lot (Salem's Lot en inglés)

Autor: Stephen King

Género: Terror

Páginas: 528

Fecha de publicación: 17 de octubre de 1975

Sinopsis: Veinte años atrás, por una apuesta infantil, Ben Mears entró en la casa de los Marsten. Y lo que vio entonces aún puebla sus pesadillas. Ahora, como escritor consagrado vuelve a Salem's Lot para exorcizar sus fantasmas. Salem's Lot es un pueblo tranquilo y adormilado donde nunca pasa nada, excepto la vieja casa de los Marsten. Y el perro muerto colgado de la verja del cementerio. Y el misterioso hombre que se instaló en la casa de los Marsten. Y los niños que desaparecen, los animales que mueren desangrados. Y la espantosa presencia de Ellos. Quienquiera que sean Ellos.

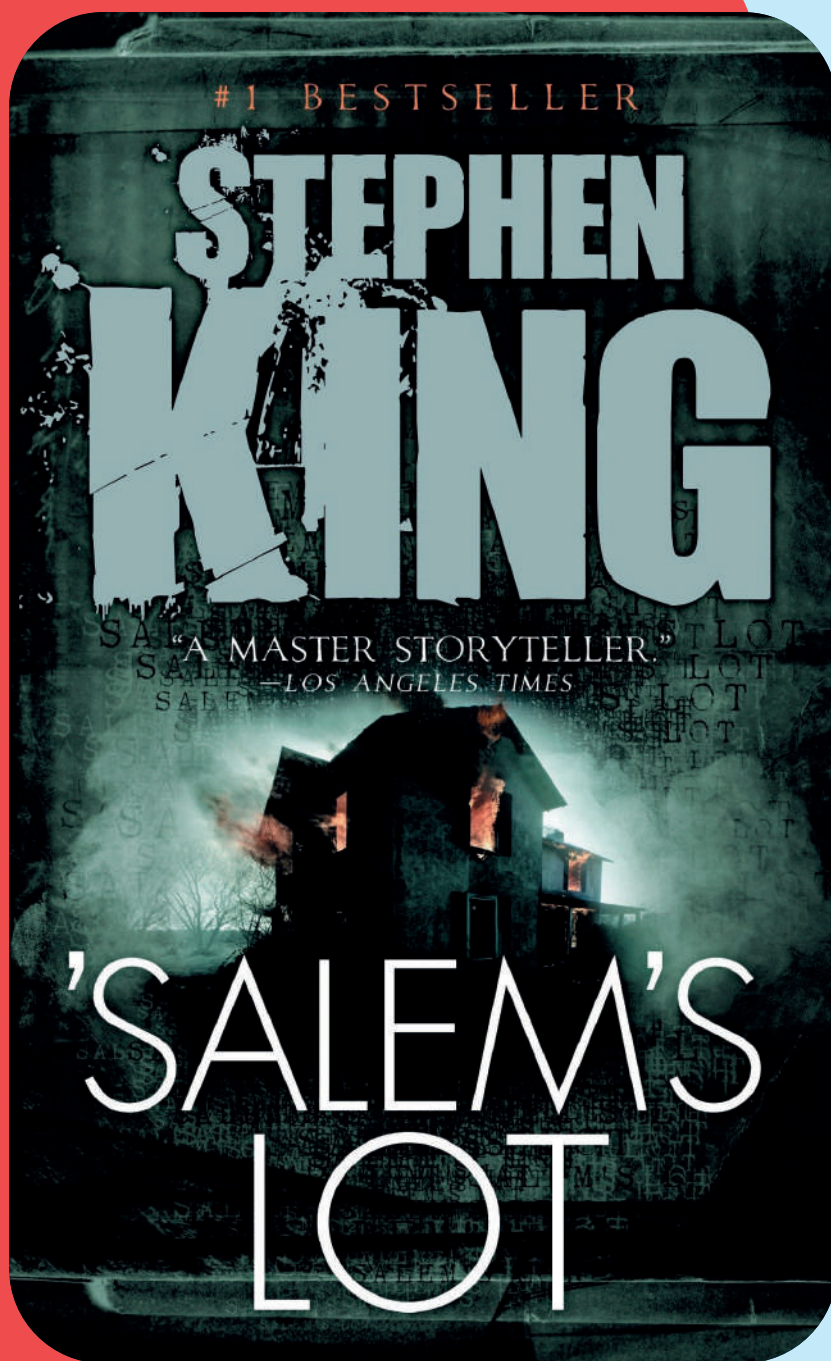
Stephen King es un autor considerado como parte de los maestros del terror; entre sus obras más conocidas se encuentran *Carrie*, *It (Eso)*, *El Resplandor*, la saga de la Torre oscura, *Ojos de Fuego*, *El Visitante*, entre otras. Esta vez, el libro a reseñar es *El misterio de Salem's Lot*, la segunda novela publicada por King y una de las mejores según sus seguidores.

El misterio de Salem's Lot cuenta la historia de Ben Mears, un escritor que decide regresar a su pueblo natal —Salem's Lot, Maine, una de las ciudades ficticias creadas por Stephen King— para encontrar inspiración para su nueva obra. Mientras él se adapta al pequeño pueblo, una criatura desconocida llega a alojarse en el lugar y una serie de eventos misteriosos comienzan a verse entre la población: animales muertos, niños muertos o desaparecidos y más. En *El misterio de Salem's Lot*, el protagonista es el mismo pueblo, así que los hechos mencionados son mostrados de forma paralela a la historia personal de Ben; de esta manera conocemos diferentes puntos de vista y avanzamos en esta oscura y escalofriante historia.

Ben nota el mal en Salem's Lot, pero no por casualidad. Cuando era un niño, perdió una apuesta con sus amigos y tuvo que entrar a la casa de los Marsten, una mansión abandonada en lo más alto del pueblo. Dentro de la mansión vio la imagen que lo motivó a regresar y a escribir un libro sobre aquella casa: el fantasma de un hombre colgado. Por otra parte, tenemos a Kurt Barlow, el villano principal, quien es un emigrante austriaco que compra la casa de los Marsten y rápidamente se gana la confianza del pueblo. En realidad, nadie ha visto a Barlow, su condición de vampiro le impide salir a la luz del sol e interactuar con los vecinos; todo lo que ellos ven es a Richard Straker, el hombre al que contrató para secuestrar niños indefensos y cumplir su objetivo: convertir a Salem's Lot en un pueblo fantasma y crear pequeños vampiros.

Mientras Straker y Barlow conquistan Salem's Lot, Ben conoce y se enamora de Susan Norton, una mujer soñadora que quiere mudarse a Nueva York. Susan va saliendo de una relación violenta, pero su madre no acepta el nuevo romance entre ella y Ben.

¹ Alumna de Preparatoria Centro Educativo de Enseñanza Media Superior Elise Freinet S. C.



Stephen King (1975). Salm's Lot (imagen). (2022). <https://outyet.net/books/salems-lot/>

Más adelante, Marlow empieza con su plan y las desapariciones aumentan, pero él no está enterado de que un grupo sabe de su verdadera forma y arman su propio plan para detenerlo. Ben y Susan comprenden que van a luchar contra un vampiro inmortal, así que crean al equipo perfecto para derrotarlo; en este se encuentran Jimmy Cordy (médico del pueblo), Matt Burke (un profesor supersticioso), Mark Petrie (un chico obsesionado con las películas de terror) y el Padre Donald Callahn. A partir de este punto empiezan las cosas más interesantes e incluso vemos crecer a los personajes. Creo que una de las marcas más personales de Stephen King como escritor es la creación de personajes complejos, y la manera en la que las mentes y formas de pensar de los personajes en El misterio de Salem's Lot van evolucionando lo demuestra.

Esta novela es una de esas historias que empiezan lentas y tranquilas y que terminan en un clímax adictivo. Al ser la segunda publicación de King, se puede notar que fue escrita por un autor joven e inexperto cuando el desarrollo de algunos personajes secundarios va muy lejos y no volvemos a verlos después. Considero que este es un punto que hace un poco pesada la lectura durante la primera mitad, pero después la historia se pone muy interesante. También cabe resaltar que El misterio de Salem's Lot es un retelling de Drácula que, a pesar de que tiene sus fallas, le hace justicia a la obra original.

Como lectora constante de Stephen King, considero que esta es una de las mejores novelas para empezar a adentrarse a todos los tipos de terror que este autor logra plasmar en sus historias. El misterio de Salem's Lot es una de las lecturas que más recomiendo, anímense a conocer Jerusalem's Lot, a sus habitantes y a sus vampiros.

Referencias

1. Stephen King (1975). Salm's Lot. Outyet. <https://outyet.net/books/salems-lot>

Black Mirror, una serie de Netflix

Leopoldo César Romero Rubio¹

Si eres el tipo de espectador de mentalidad abierta, que disfruta del debate de temas futuristas y controversiales, a través de un pensamiento crítico, que te permita cuestionarse cómo proceder si fueras el protagonista en circunstancias adversas, generadas por acciones previas que, sin duda, pueden conducir a un desenlace sumamente obscuro, esta serie es para ti.

Black Mirror, es una serie inglesa de ciencia ficción, escrita por Charlie Brooker, estrenada en el año 2011 y que ha recibido premios EMMY a la mejor película para la televisión o miniserie.¹ Sus episodios, muestran con toda crueldad y deshumanización social, pero de manera muy original, los peligros que podemos enfrentar con el abuso de la tecnología desde diferentes perspectivas sociales, proyectados a través de un gran reparto con tramas diversas; así que, querido lector, si no te has acercado a ver esta interesante serie, te aconsejo no esperar más.



Los televidentes de esta serie, podrán explorar la conducta humana bajo la lupa; es bien sabido que, las series o películas, tienen gran influencia en la mente humana, en ocasiones juegan, moldean o afectan la psique y esta serie no es la excepción; en ella, podremos observar cómo

el espectador, crea desenlaces o bien, soluciona sus propios conflictos de tal modo que este, puede llegar a sentirse identificado con algún personaje al cuestionarse: ¿Qué hubiera hecho yo? o “¡Esto sí puede ocurrir!”, lo que podría generarle nuevas sensaciones y emociones.

Estas emociones incluso, podrán generar cierto grado de ansiedad ante la exposición de situaciones complejas y, en casos extremos, se podrían activar ciertas patologías ya que, algunas de sus características tienen el poder de activar sentimientos alojados en lo más recóndito del inconsciente, lo que incluso nos puede ayudar a liberar sensaciones reprimidas.

Algunas de las temáticas que, sin duda, muestran el lado oscuro de la tecnología y que tienen la facilidad de cautivarte son: ciberbullying, tecnoadicciones, violación a la privacidad, chantaje social o acoso virtual entre muchos otros temas que, al analizar, te permitirán ser más precavido con el uso de la red global llamada internet.

A continuación, podrás encontrar una breve reseña de algunos de los capítulos que, por sus características pueden llegar a ser bastante perturbadores:

1. Himno nacional (“The national anthem”)

Black Mirror presenta a través de este episodio a una princesa que es secuestrada del Reino Unido, sus plagiarios, lejos de exigir un pago económico, obligan al primer ministro a transmitir en televisión abierta y en otros medios digitales, un video de sexo zoofílico protagonizado por el propio primer ministro, reflejando una trama de humillación social, la reacción pública de un pueblo rencoroso ante sus gobernantes, disfrutando del morbo, la burla y el sadismo.

¹ Maestro en Alta Dirección de Personal Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

2. Toda tu historia (“The entire history of you”)

Te imaginas ¿Qué pasaría si todos tus recuerdos quedarán grabados en un dispositivo electrónico y que estos, pudieran estar al alcance de cualquier persona? Este episodio ofrece esa alternativa, al mostrar cómo toda la población, tiene implantado un dispositivo electrónico que es capaz de reproducir lo que ven y escuchan; esto nos conduce a pensar que, nuestra vida, podría anclarse al pasado reviviendo de manera obsesiva, generando desconfianza de la memoria natural aunado al riesgo de convertirse en víctimas de aquellos voyeristas que pagarían lo que fuera por poseer una copia de las historias de las personas que les interesen.

3. Vuelvo enseguida (“Be right back”)

En este capítulo, tu mente podrá entrar en una gran contradicción emocional, pues refleja el deseo de una viuda de clonar a su esposo fallecido a través del uso de la inteligencia artificial, empleando los datos que este dejó durante los años en que usó sus redes sociales. En este episodio podremos darnos cuenta de la necesidad humana de evitar los duelos por algún ser querido, aferrándonos a ellos de una forma equivocada y por otro lado, de la falsa imagen que en muchas ocasiones, los usuarios de redes sociales proyectan al exterior. De igual manera, nos llevará a interrogarnos sobre las consecuencias al clonar a una persona, qué pasa con la paternidad, las emociones del ser clonado, el duelo de la familia, entre otras interrogantes que nos darán mucho en qué pensar.

4. Cállate y baila (“Shut up and dance”)

Cuántas veces hemos recibido mensajes por diversos medios, alusivos a haber ganado premios o a haber sido seleccionados para participar en algún sorteo; en este episodio podremos observar cómo un adolescente es grabado al aceptar estos mensajes y dar acceso de su cámara web, que permite a los estafadores espiar la rutina diaria del joven, al grado de contar con videos íntimos que les permiten extorsionarlo, exigiéndole acatar instrucciones con tal de que no se hagan públicos sus videos, mismos que él desconocía que existían.

Definitivamente Black Mirror es una serie altamente recomendable, ya que detonará una gama de emociones y sentimientos en nosotros mismos.

Esta serie la podrán disfrutar antes de ir a dormir a fin de que los mensajes que nos proyecte, nos conduzcan a ser más conscientes de nuestros actos diarios, de nuestro actuar con la sociedad, de los usos y abusos que hacemos con la tecnología misma que parece no tener límites; de igual manera, nos permitirá no perder de vista que existe la maldad humana y que esta se encuentra latente y es capaz de conducirnos a una modernidad sátira y despiadada, aunque... la mejor opinión, es la tuya.



Referencias

- 1.- Emmy Premio a la excelencia en la industria televisiva estadounidense otorgado por: Academy of Television Arts & Sciences, National Academy of Television Arts & Sciences, International Academy of Television Arts & Sciences.
2. Netflix. (2015). Black Mirror (Poster). https://netflix.fandom.com/es/wiki/Black_Mirror

Humor

Jesús García Ramírez¹



*Si ves su tamaño, no te asustes
Si te la acercan, no digas nada
Si entra, solo respira y espera que acabe
Si te duele, deja que pase
Porque una inyección puede salvarte la vida.*

*Doña Carmen
¿Cómo le va con el
audífono nuevo que le puse?
Muy bien doctor, ahora
escucho mejor
¿Y su familia qué dice?
No les he dicho nada todavía,
pero ya cambié el testamento
cuatro veces.*



*Estaba
una pizza llorando en
el cementerio
Llega otra pizza y le pregunta
¿Era familiar?
No, era mediana ...*



*Mi nutriólogo me
prohibió comer
carnes rojas,
afortunadamente los
taquitos al pastor son
naranjas.
Dios aprieta, pero no
ahorca.*





El Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet S.C. a través del área de Enlace Interinstitucional establece convenios de colaboración académica y recreativa con personas físicas o morales que realizan servicios de cooperación en función de poder crear nuevas oportunidades y generar un beneficio mutuo entre pares.

A través de estas colaboraciones la comunidad Freinet obtiene múltiples beneficios; desde el acceso a prácticas clínicas y servicio social en instituciones de prestigio y renombre hasta descuentos en distintos establecimientos que brindan servicios alimenticios, recreativos entre otros.

Si quieres conocer más acerca de los convenios que nuestra Institución otorga a través de sus lazos de alianza, acércate al área de Enlace Interinstitucional y disfruta de ellos.

“Una nueva escuela, para una nueva generación”





*“Una Nueva Escuela,
para una nueva Generación”*