



Gaceta

Facultad de Medicina

Facultad de Medicina



PROTÉGETE DEL FRÍO
Y CUIDA TU SALUD

PÁG. 10

Educación y disciplina en la higiene del médico evitan las infecciones intrahospitalarias

Para prevenir las infecciones asociadas a la atención a la salud, la educación y la disciplina de los estudiantes de Medicina es fundamental, pues lavarse las manos correctamente, usar cubrebocas y desinfectar los instrumentos que utilizan, son acciones que pueden hacer la diferencia.

De acuerdo con el doctor Roberto Cabrera Contreras, Profesor Titular del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, erradicar la probabilidad de las infecciones intrahospitalarias es imposible, porque los gérmenes y bacterias habitan en cualquier lugar, pero también depende del médico no convertirse en vehículo de ellas.

“Las bacterias han adquirido resistencia y encuentran en los hospitales las condiciones favorables para vivir. Que el paciente se vea afectado es fácil, debido a que llegan con las defensas bajas, y algunos de los riesgos de contaminación son las superficies que no estén desinfectadas, el aire que no está filtrado y el contacto con el

personal de salud, los médicos y las enfermeras”, indicó.

Para dividir las bacterias por las que se adquieren estas infecciones en unidades médicas, se encuentran dos grandes grupos, las Gram positivas y las Gram negativas; de ellas las más frecuentes son *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Clostridium difficile* y *Acinetobacter baumannii*.

Y aunque todas habitan en nuestro organismo, se convierten en un problema de salud cuando adquieren resistencia a los antibióticos, lo que empeora el estado de salud de los pacientes y los obliga a postergar su estancia dentro del hospital.

Es una situación más compleja, porque a “las instituciones de salud pública les genera un mayor costo económico y de recursos humanos al retener a los enfermos”.

El especialista acotó que, si bien las instituciones tienen la estructura y los comités para que monitoreen estas infecciones, antes denominadas nosocomiales, con el paso del tiempo las bacterias evolucionan, lo que hace que sea difícil controlarlas.

“Se calcula que para 2050 morirán alrededor de 10 millones de personas por gérmenes resistentes a los anti-

bióticos, y eso rebasará por mucho lo que hoy ocurre con las enfermedades crónico-degenerativas, que no son transmisibles”, explicó.

Prescribir antibióticos causa de evolución

La prescripción de antibióticos sin hacer los estudios pertinentes es la causa por la cual los parásitos, las bacterias, los virus y los hongos han evolucionado y no ceden ante los medicamentos, fenómeno que ocurre a nivel global, a decir del doctor Cabrera Contreras. El uso de los antibióticos en la ganadería es otro factor importante en el incremento de la resistencia antimicrobiana.

“En la actualidad se usan antibióticos para un catarro común o para una diarrea que no es infecciosa, eso trae como consecuencia que los gérmenes adquieran multirresistencia. Hay muchos casos que no los requieren, y por eso ya existe una ley que los controla. Países como Suecia y Dinamarca tienen una prevalencia muy baja de estos gérmenes dentro de los hospitales (2 por ciento). Eso se debe a que tienen medidas adecuadas para controlar su uso indiscriminado”, manifestó. (fm)

Samuel Aguirre

NOMBRAMIENTO



Doctora Irene Durante, vicepresidenta del COMAEM

El pasado 1 de febrero, en la Academia Nacional de Medicina de México, la doctora Irene Durante Montiel, secretaria General de la Facultad de Medicina de la UNAM, tomó posesión como vicepresidenta del Consejo Mexicano para la Acreditación de la Educación Médica (COMAEM), para el periodo 2018-2020. (fm)



La Facultad de Medicina se mueve a ritmo de zumba en el primer Reto Más Salud de febrero

Facultad de Medicina



Director

Doctor Germán Fajardo Dolci

Secretaria General

Doctora Irene Durante Montiel

Jefe de la División de Estudios de Posgrado

Doctor José Halabe Cherem

Jefa de la División de Investigación

Doctora Rosalinda Guevara Guzmán

Secretario Administrativo

Maestro Luis Arturo González Nava

Gaceta Facultad de Medicina

Editora

Licenciada Karen Paola Corona Menez

Coordinadora editorial

Leonora C. González Cueto Bencomo

Redacción

Lili Wences Solórzano

Diseño gráfico

Paulina Fonseca Alvarado

Fotografía

Carlos Fausto Díaz Gutiérrez

Distribución

Lorena Patricia Mondragón Rodríguez

Colaboradores

Mariana Montiel Sánchez

Samuel González Aguirre

Servicio Social

Ximena Robles Ramírez

Gaceta Facultad de Medicina

Gaceta Facultad de Medicina, año VI, número 99, del 7 al 13 de febrero de 2018, es una publicación semanal editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México, a través de la Coordinación de Comunicación Social de la Facultad de Medicina, séptimo piso de la Torre de Investigación, Circuito Interior sin número, Ciudad Universitaria delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México. Teléfono 5623-2432, página: <<http://gaceta.facmed.unam.mx>>, correo electrónico: <gacetafm@unam.mx>.

Editora responsable: licenciada Karen Paola Corona Menez. Número de certificado de reserva de derechos al uso exclusivo del título: 04-2013- 052311041600-203. ISSN: 2395-9339, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: licenciada Leonora González Cueto Bencomo, séptimo piso de la Torre de Investigación, Circuito Interior sin número, Ciudad Universitaria, delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México. Fecha de última modificación: 7 de febrero de 2018. Los artículos contenidos en esta publicación pueden reproducirse citando la fuente. Los textos son producto de las actividades propias de la Facultad de Medicina, reproducen las opiniones expresadas por los entrevistados ponentes, académicos, investigadores, alumnos, funcionarios y no reflejan el punto de vista de la editora ni de la UNAM.

CONTENIDO

- 02** Educación y disciplina en la higiene del médico evitan las infecciones intrahospitalarias
Doctora Irene Durante, vicepresidenta del COMAEM
- 04** Comer bien y estudiar previenen los trastornos cognoscitivos
Un apoyo para los padres de universitarios
- 05** Más de 800 alumnos se han capacitado en el Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes
- 06** La Generación 1968, pieza importante en la salud del México actual
Médicos y emprendedores
- 07** La importancia de la comunicación médico-paciente
- 08** Clínica de Trastornos del Sueño: 20 años de brindar salud y bienestar
- 10** Evita que evolucionen las enfermedades respiratorias
Profesores concluyen el curso a distancia del Programa Maestro de Capacitación Docente
- 11** Recibe la Facultad de Medicina 39 desfibriladores para capacitar a la comunidad
- 12** Investigación busca analizar qué comen los estudiantes de Medicina
- 13** Epilepsia: una enfermedad controlable que no debe ser estigmatizada
- 14** Producción de plantas medicinales debe tener un enfoque sostenible
Noche de Museos
- 15** Cerebritito
Misión y Visión de la Licenciatura de Médico Cirujano
- 16** Imparten Fisioterapia a entrenadores para tener equipos más competitivos



Comer bien y estudiar previenen los trastornos cognoscitivos

Leer, hacer ejercicio, dejar de fumar, tener una dieta balanceada, e incluso, contar con una buena audición, son factores que pueden prevenir los trastornos cognoscitivos en el adulto mayor, como la pérdida de memoria, el Alzheimer y la demencia.

El doctor Antonio Rafael Villa Romero, Profesor de Carrera de la División de Investigación en la Facultad de Medicina de la UNAM, explicó que, con base en estudios recientes, los riesgos de padecer uno de estos males son atribuibles en 9 por ciento a la pérdida auditiva, 8 por ciento al bajo nivel escolar y 5 por ciento al tabaquismo.

Otros de los padecimientos que, de no ser tratados correctamente afectan al cerebro durante la vejez, son la obesidad, la hipertensión y la diabetes. La depresión y el aislamiento social también pueden ser causantes.

“Para evitar estas enfermedades existen factores de riesgo modificables, que en suma representan hasta un 35 por ciento de prevención. No haber desarrollado un alto grado de estudios es sinónimo de una baja reserva cognoscitiva; además el sedentarismo, el tabaquismo y el alcoholismo propician estos trastornos.”

En el Seminario Permanente "La epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en México", el doctor Villa Romero ahondó que, si bien, entre más avanzada sea la edad, existe un mayor riesgo de fallas cognoscitivas, también hay personas de 40 o 50 años cuyos hábitos los llevan a un envejecimiento biológico acelerado.

Ante este panorama, el investigador recomendó que, tanto en la adultez como en la edad avanzada, se realicen actividades que requieran una demanda mental como tejer, bailar, tocar un instrumento, realizar actividades culturales y físicas y, sobre todo, tener el hábito de la lectura.

Asimismo, agregó que debe darse relevancia a ciertos comportamientos para distinguir cuándo es una pérdida de memoria sólo por la edad y cuándo se trata del comienzo de un trastorno cognoscitivo. "Hay una diferencia entre el deterioro por la edad y la demencia. En el primero la persona es capaz de realizar actividades de la vida diaria, como vestirse, comer o ir al baño; en la demencia se ve afectada la capacidad de realizar por lo menos una de ellas".

De acuerdo con el Centro Nacional para la Información Biotecnológica de Estados Unidos de América, en 2050 habrá cerca de 130 millones de personas con demencia en el mundo.^(fm)

Samuel Aguirre



Un apoyo para los padres de universitarios

¿Qué significa ser padre de un universitario? ¿Qué papel tiene en su educación? Éstas y otras preguntas se abordan en el Grupo de Orientación Familiar, una red de apoyo para que los padres establezcan una mejor relación con sus hijos que actualmente cursan alguna de las carreras que imparte la UNAM.

Organizada por el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina, la actividad consta de ocho sesiones que se imparten los martes, de 10 a 12 horas y de 17 a 19 horas, del 30 de enero al 20 de marzo.

“El objetivo es brindar herramientas que den soporte a la familia para que apoye a sus hijos y juntos puedan hacer frente a las diferentes situaciones que se presentan a lo largo de la etapa universitaria,” explicó el licenciado en Trabajo Social Daniel Herrera Rojas, uno de los responsables de coordinar el Grupo.

Entre los temas que se impartirán, en un esquema participativo y reflexivo, están la autoestima, la parentalidad, la importancia de la comunicación, la asertividad y la diferencia entre autoridad y autoritarismo.^(fm)

Mariana Montiel



Más de 800 alumnos se han capacitado en el Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes

A un año y cinco meses de que se implementara el Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes (PPEA) de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM, se ha capacitado a más de 800 estudiantes de la Licenciatura de Médico Cirujano, informó su coordinadora, la doctora Mónica Aburto Arciniega.

México es considerado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos como el país con más embarazos adolescentes, cuya tasa de fecundidad es de 77 nacimientos por cada mil jóvenes de 15 a 19 años de edad.

Derivado de ello, el 26 de agosto de 2016 surgió el PPEA con el objetivo de implementar una intervención educativa para aumentar el conocimiento en temas de salud sexual y reproductiva en estudiantes de la carrera de Medicina, a fin de que ejerzan una sexualidad totalmente informada y con plena decisión.

“Es un proyecto de investigación que nos llevará unos cuatro años, pues necesitamos dar seguimiento a los estudiantes para verificar qué tan efectivo ha sido el Programa”. En él también intervienen el Instituto Nacional de Perinatología “Isidro Espinosa de los Reyes” y el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.

Así, la intervención educativa, compuesta por cuatro módulos, busca informar a los jóvenes acerca de las

infecciones de transmisión sexual, capacitarlos sobre la técnica de la colocación del condón masculino y femenino, el uso de los métodos anticonceptivos hormonales y el desarrollo de habilidades sociales. “El modelo es de instrucción directa. Se diseñaron materiales y presentaciones, y se utilizan modelos anatómicos durante cada una de las sesiones para poder capacitar a los alumnos en esas temáticas”.

Los estudiantes pueden acudir a la División de Investigación para saber cómo realizar su registro electrónico y tomar alguno de los cursos.

“Actualizar y capacitar a nuestros estudiantes no solamente va en función de su beneficio personal; el hecho de que esté dirigido a médicos en formación, puede ser un beneficio de largo plazo también para sus pacientes.”

“Sin duda, nos estamos enfrentando a un problema de salud pública en nuestro país. El PPEA pretende fortalecer las temáticas mencionadas en los estudiantes. Posiblemente no sea suficiente, pero el que seamos una institución responsable de la formación de recursos humanos es un componente esencial”, consideró la doctora Aburto Arciniega en el Seminario de Investigación en Educación Médica.

¿Cómo ejercen su sexualidad los estudiantes?

El PPEA incluye una fase de diagnóstico, en la cual se aplicó a mil 388 alumnos un cuestionario electrónico de más de 90 reactivos sobre información general, de sexualidad y de conocimiento de los métodos anticonceptivos, datos de sus padres y factores relacionados al consumo de tabaco, de alcohol y drogas.

“Cuando analizamos estos factores, no encontramos asociación de riesgo, pues en general, los chicos tienen antecedentes familiares estables y una buena comunicación con sus padres”, precisó la doctora Aburto Arciniega.

En promedio los alumnos encuestados iniciaron su vida sexual a los 16.5 años. “En comparación con las estadísticas que hay en la literatura nacional e internacional, lo hacen de manera no tan temprana como el resto de la población, sin embargo, no están totalmente protegidos en términos del ejercicio de su sexualidad responsable”.

De la población estudiada que refirió haber iniciado su vida sexual, el 87.3 por ciento dijo haber utilizado el condón en su primera relación sexual; el 4 por ciento utiliza la pastilla de anticoncepción de emergencia; el 2.5 el coito interrumpido y el 4.6 por ciento no utiliza ningún método anticonceptivo. (fm)



La Generación 1968, pieza importante en la salud del México actual

"La emblemática 'Generación del Cambio', que ingresó hace 50 años a la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM, ha sido pieza importante en la salud del México de hoy, sus legados son muy valiosos", afirmó el doctor Guillermo Fajardo Ortiz, profesor de la División de Estudios de Posgrado de esta dependencia.

Recordó que hace cinco décadas era profesor de primer año y conocía los deseos de superación de quienes conformaban la Generación 1968: "Empezaban a adentrarse en el mundo médico, en estas instalaciones deseaban saber; se sorprendían de sus profesores, de los nuevos compañeros, de las materias, las aulas, los laboratorios, del anfiteatro, la biblioteca y de la cafetería; se nutrían del libro de Quiroz, más adelante de la obra de Laguna".

Al finalizar la década de los sesenta del siglo pasado, indicó, los tiempos médicos eran muy distintos a los actuales, pues no existían centros médicos, ni los grandes hospitales privados, las farmacias no tenían servicios médicos, se desconocían los trasplantes, no se practicaba la cirugía ambulatoria, las diálisis eran rudimentarias, el médico era paternalista o autoritario, la tecnología empezaba a ser aparente, no existían las ciencias de la información, y la microcirugía, la robótica, la laparoscopia y los determinantes sociales de la salud-enfermedad estaban iniciando,

al igual que la administración de la atención de la salud.

"Hoy el panorama médico-sanitario, la situación demográfica y el aparato tecnológico son diferentes. Hemos avanzado, ustedes han abatido muchos problemas de salud, su legado ha sido importante. La salud de México de 2018 no se puede entender sin ustedes, la mejoraron", aseguró a los integrantes de la Generación 1968 presentes en el auditorio "Doctor Alberto Guevara Rojas".

Por su parte, el doctor Humberto Gasca González, cronista de la FM, precisó que cuando ellos se incorporaron a esta dependencia, habían transcurrido 135 años de haberse creado el Establecimiento de Ciencias Médicas, 102 de haber ocupado el ex Palacio de la Inquisición, 12 de trasladarse a la Ciudad Universitaria como Escuela Nacional de Medicina y ocho años de convertirse en Facultad.

"A su ingreso se estableció un nuevo plan de estudios conformado en la dirección del doctor Carlos Campillo Sáinz; había sido aprobado por el Consejo Universitario el 30 de noviembre de 1967", señaló al manifestar que a dicha Generación le tocó vivir el movimiento estudiantil de 1968, fenómeno social que afectó a la FM, a la Universidad y al país. (m)

INFORMÁTICA BIOMÉDICA

Médicos y emprendedores

El Bootcamp de Emprendimiento Médico, organizado por el Departamento de Informática Biomédica de la Facultad de Medicina y la Coordinación de Innovación y Desarrollo (CID) de la UNAM, pretende que los estudiantes de la Licenciatura de Médico Cirujano desarrollen habilidades para emprender en el área de la salud.

"La intención es abrir un poco el panorama que tenemos los médicos porque, a veces, en la carrera pensamos que tenemos muy cerradas nuestras opciones de ejercicio profesional; sin embargo, podemos ampliar nuestra visión y desarrollar emprendimientos tecnológicos o de servicios. Eso es lo que queremos: hacer pensar a los estudiantes 'fuera de la bata' y que puedan emprender su futuro", manifestó la doctora Esther Mahuina Campos Castolo, jefa del Departamento de Informática Biomédica.

Así, de la mano del maestro Rogerio Canales Pérez de Innovación UNAM, médicos pasantes de Servicio Social conocieron los conceptos más importantes en los temas del emprendimiento. (m)



Doctora Liz Hamui



La importancia de la comunicación médico-paciente

Todos sabemos comunicarnos de alguna u otra manera, pero la comunicación médico-paciente va más allá de la cotidiana, pues demanda entablar una conversación clara, es decir, una comunicación dialógica que permita establecer un pacto de confianza.

“En la medida en que la persona pueda expresarse mejor; decir lo que le preocupa, el tratamiento se puede adecuar mejor a su estilo de vida y es más probable que el paciente se adhiera a él”, indicó la doctora Liz Hamui Sutton, titular de la Secretaría de Educación Médica de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM, coautora del libro *La comunicación dialógica como competencia médica esencial*.

Escrita también por los doctores Isaías Hernández Torres, coordinador de Docencia de la Subdivisión de Medicina Familiar de la FM, y Alfredo Paulo Maya, profesor e investigador de la Facultad de Filosofía y Letras de la máxima casa de estudios, la obra explora el proceso de comunicación médico-paciente para brindar herramientas a profesores, estudiantes y médicos en ejercicio.

“**El libro aporta estrategias para el aprendizaje de la comunicación. En la medida que se puedan aplicar éstas, la comunicación dejará de ser algo intuitivo para convertirse realmente en una competencia de los profesionales de la salud.**”

El teatro, los sociodramas, el *role modelling* y los videos son recursos valiosos para el análisis reflexivo de la comunicación dialógica en la clínica, explicó la autora; de hecho, estos últimos fueron clave para el libro que se presentó el pasado 1 de febrero en el auditorio “Doctor Alberto Guevara Rojas”.

“Surgió a partir de un curso que los médicos familiares llevan sobre autoimagen; cada seis meses los graban dando una consulta, después ellos ven este video para saber cuáles son sus áreas de oportunidad. Es un ejercicio que realizan dentro del marco del Curso de Especialización de Medicina Familiar.

“Nos dimos a la tarea de recopilar todos estos videos para observar a los médicos del curso. Hicimos un estudio para ver qué características tenía la consulta en el primer nivel de atención en las unidades de Medicina Familiar. Entonces pensamos que podíamos crear herramientas que pudieran enseñar la comunicación médico-paciente”, señaló la doctora Hamui Sutton.

Entre otros recursos, en el libro editado por la FM y El Manual Moderno, se puede encontrar un cuestionario para que el médico reflexione, al finalizar su consulta, cómo fue su relación con el paciente, si lo ayudó a resolver su problema o si lo comprendió desde el punto de vista emocional.

Durante la presentación, el doctor Germán Fajardo Dolci, director de la FM, manifestó que “el tema del libro es sumamente pertinente para considerar cuáles son las implicaciones de la comunicación hoy en día. Como institución líder en este campo, debemos hacer un mayor esfuerzo por enseñar a los alumnos a tener una mejor comunicación con el paciente y desde luego con su familia”.

En ello coincidió el doctor Alberto Lifshitz Guinzberg, secretario de Enseñanza Clínica, Internado Médico y Servicio Social de la Facultad, quien escribió el prólogo de la obra y resaltó que los médicos son “lectores de los pacientes”, por lo que la comunicación resulta una competencia fundamental que no ha sido debidamente cultivada en la profesión.

Por su parte, el doctor José Halabe Cherem, jefe de la División de Estudios de Posgrado de la FM, refirió que este libro es ideal para la reflexión y así conjuntar “una excelente atención biomédica con una muy buena comunicación”. (fm)

Clínica de Trastornos del Sueño: 20 años de brindar salud y bienestar

El pasado 4 de febrero la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM cumplió 20 años de brindar atención y tratamiento a las personas que tienen algún padecimiento al dormir, dar impulso a la investigación y formar a especialistas.

La Clínica se encuentra dentro del Hospital General de México "Doctor Eduardo Liceaga" y, desde hace dos años, creció con la apertura de otra clínica que forma parte de la Unidad de Atención Médica de Alta Especialidad, ubicada en la Ciudad Universitaria. Entre las principales enfermedades que atiende están los trastornos respiratorios del sueño, el insomnio, las alteraciones del movimiento durante el sueño y las parasomnias, entre otras.

Durante estas dos décadas, la Clínica ha avanzado de manera rápida y progresiva, pues cuando inició, en 1998, se realizaron 21 estudios polisomnográficos, mientras que en 2017 se contabilizaron 4 mil 745 consultas de especialidad y mil 261 estudios del sueño (en sus variantes diurnas y nocturnas).

Aunado a eso, en sus inicios sólo tenía un psiquiatra, una neumóloga y dos técnicos. En la actualidad, cuenta con las áreas de Otorrinolaringología, Psiquiatría, Geriátrica, Odontología y Psicología, por mencionar algunas. Trabaja las 24 horas del día, de lunes a domingo.

"El sueño representa la tercera parte de nuestra vida, por eso es importante que la UNAM cuente con este par de clínicas, debido a que todos, por alguna razón de orden psicológico, o por enfermedad, pueden tener un trastorno del sueño. Nuestra Clínica ha llegado a un punto de madurez en los tres objetivos para los que fue creada: atención clínica, investigación y docencia, esto es en gran medida porque hemos adoptado el conoci-

miento de una manera más práctica y más rápida", afirmó su titular desde 2014, el doctor Ulises Jiménez Correa.

De acuerdo con el especialista, esta unidad mixta perteneciente a la División de Investigación tiene la finalidad de aportar a la sociedad, investigación y conocimiento en un tema tan vital como lo es el sueño, ya que, entre otras cosas, al mejorar el dormir se previenen enfermedades que hoy son prioridad para las instituciones de salud.

"Hay muchos aspectos del sueño que se encuentran en estudio, por ejemplo, hay mayor riesgo de adicciones ante la mala calidad del sueño, o los trastornos del mismo son factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades metabólicas", resaltó.

Además, "todos los días tenemos noticias trágicas por choques o accidentes que se relacionan con problemas del sueño", señaló al mencionar que la meta es que las investigaciones que se realizan en la Clínica lleguen al ámbito gubernamental, a fin de promover el conocimiento del sueño para que se le dé relevancia dentro de las políticas públicas de salud.

Finalmente, el doctor Jiménez Correa dio a conocer que cada año reciben a médicos pasantes de Servicio Social y especialistas que hacen el curso de posgrado de alta especialidad médica en trastornos del sueño, así como estudiantes de maestría y doctorado de diferentes programas de posgrado de nuestra Universidad.

Para mayores informes comunicarse a los teléfonos 5623 2690 (Hospital General de México "Doctor Eduardo Liceaga") y 5623 2685 (Ciudad Universitaria). (tm)

Samuel Aguirre



Doctor Ulises Jiménez



CLÍNICA DE
TRASTORNOS
DEL SUEÑO

OCHO PASOS PARA PROTEGERTE EN INVIERNO

- Vacúnate cada año contra la influenza.
- Descansa cuando estés enfermo.
- Cubre boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar.
- Usa gel antibacterial o lávate las manos frecuentemente con jabón.
- Bebe líquidos y come alimentos ricos en vitaminas A y C, y mantente activo.
- Limpia y desinfecta los lugares con los que tengas más contacto.
- Si ya te enfermaste, evita tocar tus ojos, nariz y boca.



ESCUCHA *Más Salud*
 TODOS LOS JUEVES
 12 A 13 HORAS
 860 DE AM, EN RADIO UNAM
 WWW.RADIO.UNAM.MX

Evita que evolucionen las enfermedades respiratorias

En época de invierno llegan las enfermedades respiratorias; sin embargo, para que éstas no se conviertan en infecciones agudas los pacientes deben ponerles atención, pues en cuestión de 15 días a un mes pueden hacerse crónicas.

Al agravarse estos males, que comienzan con tos, dolor de cabeza, fiebre y secreción en el oído y nariz, pueden convertirse en neumonía, bronquitis, asma, faringitis, rinosinusitis y rinitis, mismas que afectan a los pulmones de manera progresiva.

Por esa razón, la doctora María Dolores Ochoa Vázquez, miembro del Subcomité Académico de Neumología de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM, hizo una serie de recomendaciones ante estos padecimientos que se vuelven más frecuentes en esta temporada de frío.

“Las enfermedades respiratorias regularmente son autolimitadas, es decir, que es el propio sistema inmunológico el que repara el cuerpo; sin embargo, su evolución no debe ser mayor a las dos semanas, porque se agudiza y puede convertirse en un padecimiento crónico. Se debe acudir al médico inmediatamente porque ya no es un simple cuadro en la vía aérea supe-

rior”, mencionó durante el programa radiofónico *Más Salud FacMed*.

La especialista detalló que es importante usar una bufanda o un cubrebocas para cuidar las vías respiratorias, pues en estos meses se presenta un gran número de casos de rinitis vasomotora, misma que se genera de forma súbita cuando las personas se exponen a cambios bruscos de temperatura.

Las enfermedades respiratorias pueden ser no infecciosas, las cuales se caracterizan por dolor en el cuerpo, nariz que escurre constantemente y moco transparente, más la presencia de fiebre. También, pueden ser infecciosas y provocar un dolor específico en la región frontal de la cabeza, en el maxilar y al respirar el aire frío; además, hay una mucosidad un poco más espesa y amarillenta y la sensación de mal olor de boca. Cuando se presenta tos, el esputo es de color verdoso.

“Lo recomendable es asistir al médico, porque en muchas ocasiones, las personas intentan tomar antibióticos sin necesitarlos y luego viene la resistencia bacteriana. Hay que tener cuidado sobre todo cuando se trata de niños o adultos mayores”, finalizó. (fm)

Samuel Aguirre

Profesores concluyen el curso a distancia del Programa Maestro de Capacitación Docente

En una ceremonia encabezada por el doctor Alberto Lifshitz Guinzberg, secretario de Enseñanza Clínica, Internado Médico y Servicio Social de la Facultad de Medicina, 25 académicos del área clínica, que imparten clases en diferentes sedes de la Ciudad de México, recibieron un diploma por concluir satisfactoriamente el curso en la modalidad a distancia del Programa Maestro de Capacitación Docente (PMCD).

Esta actividad académica tiene como objetivo actualizar, profesionalizar y dignificar la práctica docente, para que los profesores promuevan en los estudiantes el logro de las competencias del plan de estudios vigente.

“Haber concluido este Programa es un logro verdaderamente de ustedes, pueden sentirse orgullosos. Nosotros estamos orgullosos porque no es fácil ser alumno a distancia, es una experiencia diferente a la que todos tuvimos durante nuestra formación de educación continua”, celebró el doctor Lifshitz Guinzberg.

Asimismo, destacó la importancia que tienen los educadores del nivel superior y la educación a distancia, la cual requiere de un sincero interés y compromiso, como el que demostraron los docentes.

Al acto asistieron la doctora Karem Mendoza Salas, titular de la Unidad de Capacitación y Vinculación Docente y coordinadora del PMCD, así como los doctores Lydia Alcázar Martínez y Antonio Anacleto Hernández, tutores del mismo. (fm)

Lili Wences



El señor Yasushi Takase y el doctor Germán Fajardo

Recibe la Facultad de Medicina 39 desfibriladores para capacitar a la comunidad

La Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA, por su sigla en inglés) y la empresa Nihon Kohden donaron a la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM 20 desfibriladores de entrenamiento y 19 desfibriladores externos automáticos que servirán para capacitar a quienes integran la comunidad de la Facultad, a fin de que cuenten con los conocimientos necesarios para salvar al mayor número de personas con un ataque cardiorrespiratorio.

En el auditorio “Doctor Fernando Ocaranza”, el doctor Germán Fajardo Dolci, director de la FM, recibió estos instrumentos en un acto al que asistió el excelentísimo embajador de Japón en México, el señor Yasushi Takase, quien explicó que éste es un esfuerzo de su nación por aportar a la educación en nuestro país.

“Japón y México tenemos cooperación técnica en amplios temas y el sector salud es uno de los más importantes, porque eleva el bienestar social. En este contexto es motivo de alegría hacer la entrega de desfibriladores. Manifiesto mi respeto a todos

los que trabajaron en este proyecto y sobre todo a la UNAM”, dijo el funcionario japonés.

A su vez, el doctor Fajardo Dolci agradeció el interés del pueblo nipón, representado por el excelentísimo embajador, en los avances de la Medicina en México, ya que las enfermedades cardiovasculares son la causa número uno de muerte para nosotros.

“La relación de ambos países tiene mucho tiempo y está basada en una cuestión comercial; hasta hace unos años había más de mil empresas japonesas, esto nos habla, a pesar de la distancia, de la relación tan importante que existe. Deseo que este evento sea el principio de una relación académica, porque entendemos que esta entrega de desfibriladores debe ir acompañada de capacitación para que exista un cambio en la salud”, expresó.

El proyecto está enfocado en el uso de recursos educativos para la reanimación cardiopulmonar y está liderado por el Departamento de Integración de Ciencias Médicas de la

FM, a cargo de la doctora Sara Morales López, con el apoyo de JICA y Nihon Kohden. La meta es evaluar e implementar el protocolo en diferentes áreas de la Facultad, con la visión de seguir propiciando su desarrollo en distintos sectores.

El uso del desfibrilador ofrece una mayor oportunidad de sobrevivir, pues de atenderse en el primer minuto un paro cardiorrespiratorio la probabilidad de vivir es de 90 por ciento, en tanto, a los nueve minutos de haber ocurrido el evento la posibilidad de vida es de uno por cada 10.

Esta entrega de desfibriladores cobra relevancia en un escenario en el que ocurren 75 mil infartos en el mundo al año, de ellos el 70 por ciento suceden fuera de un hospital; además, este mal provoca el 54 por ciento de la totalidad de las muertes en México. (fm)

Samuel Aguirre

Foto tomada de: <https://goo.gl/7u7CU3>

Investigación busca analizar qué comen los estudiantes de Medicina

A menudo se habla de los alimentos “chatarra” y del poco contenido nutricional que poseen. Sin embargo, casi no se dice que son productos ultra-procesados con poca o nula calidad nutricional y que algunos de sus componentes aumentan el riesgo de ocurrencia de algunas enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cánceres, las dislipidemias y el síndrome metabólico.

Los ultra-procesados, diseñados para el consumo inmediato, están elaborados principalmente con azúcares añadidos, grasas vegetales y sal. Su verdadera naturaleza está disfrazada por el uso de aditivos como colorantes y saborizantes. Además, contienen sustancias como aceites hidrogenados o interesterificados, almidones modificados y otras que no están presentes naturalmente en los alimentos. Algunos ejemplos son los *snacks* de bolsa, las bebidas gaseosas, los fideos instantáneos y los *nuggets* congelados.

Estos productos de fácil acceso han desplazado la alimentación tradicional mexicana, también conocida como Dieta de la Milpa, basada en maíz, frijoles, chile, jitomate y calabaza, que proporcionan fibra, vitaminas y minerales.

Por esta razón, la doctora Laura Moreno Altamirano, investigadora del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM, y un equipo de colaboradores de diversas disciplinas, emprenden una investigación acerca de los pa-

trones de consumo de los alumnos de esta institución.

“Queremos saber qué comen los estudiantes y por qué lo comen, en la Universidad y en sus casas. Generalmente se tiene una idea confusa sobre los ultra-procesados, ya que la industria alimentaria nos ha hecho creer que son productos sanos y nutritivos porque están adicionados con minerales, vitaminas o calcio.”

Aunado a esto, la experta señaló que el precio, el hecho de que sean aparentemente higiénicos y de que se puedan encontrar en casi cualquier lugar, hacen que sean más socorridos, especialmente por quienes llevan un ritmo de vida acelerado o tienen ocupaciones demandantes, como es el caso de los alumnos de Medicina.

En el estudio, que está siendo evaluado por las comisiones de Investigación y Ética de la FM, se planea analizar los patrones de consumo de los estudiantes del primer año de la Licenciatura de Médico Cirujano y cómo se relacionan con sus estrategias de consumo y condiciones socioeconómicas y culturales.

La especialista aseguró que “en nuestra cultura, el médico consciente o inconscientemente, se vuelve un ejemplo a seguir, y es muy importante que los jóvenes puedan orientar, pero primero que ellos tengan he-

rramientas e información para decidir qué comer”.

De esta manera, la investigación, además de estimar la asociación entre el estado nutricional y los hábitos de los alumnos, también pretende darles seguimiento, analizar las etiquetas de los productos más consumidos para identificar sus componentes, y emprender una campaña de educación con materiales audiovisuales.

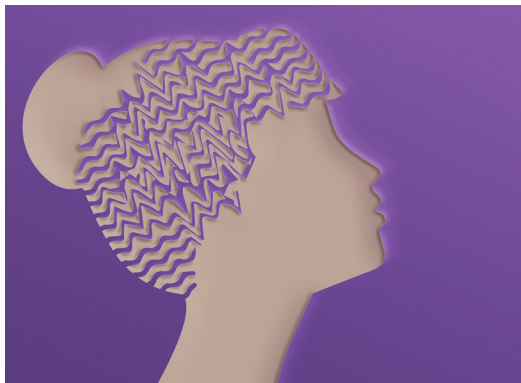
Un problema nacional

En un estudio realizado anteriormente por la doctora Moreno Altamirano se concluyó que, de 1961 a 2013, el consumo aparente de calorías de los mexicanos aumentó, mientras que el de nutrientes se redujo notablemente.

“Ha disminuido el consumo de cereales y aumentado el de alimentos de origen animal. Nuestro consumo de azúcar está muy por encima del recomendado por la Organización Mundial de la Salud, y no es que se coma a cucharadas, sino que es uno de los principales componentes de los ultra-procesados”, indicó.

México actualmente ocupa el segundo lugar en obesidad de los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 revelan que la prevalencia de obesidad en hombres mayores de 20 años fue del 72.1 por ciento y en mujeres del 75.6 por ciento. ^(fm)

Mariana Montiel



Una enfermedad controlable que no debe ser estigmatizada

“La epilepsia tiene muchas implicaciones sociales, como la discriminación, para el enfermo y su núcleo familiar, porque está muy estigmatizada al considerarla una enfermedad mental y no neurológica. No obstante, la mayoría de los casos pueden ser diagnosticados y tratados en los primeros niveles de atención”, indicó el doctor Felipe Arturo Vega Boada, coordinador del Subcomité Académico de Neurología de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Este padecimiento, en su forma idiopática, es una afección cerebral que se caracteriza por una predisposición permanente a generar crisis epilépticas, lo cual tiene consecuencias neurobiológicas, psicosociales y cognitivas. La disminución de memoria y de las capacidades ejecutivas son complicaciones asociadas a la cronicidad y al mal control.

La epilepsia es una enfermedad universal que afecta a cualquier grupo humano, sin importar su raza o condición económica, sin embargo, se puede controlar y tiene baja mortalidad. En el mundo, la padecen siete personas por cada mil; en México hay aproximadamente 2 millones de individuos con la enfermedad, siendo la prevalencia más alta en zonas rurales, situación similar en algunos países de América Latina.

Para que se considere que se tiene el padecimiento, se deben presentar

por lo menos dos convulsiones en seis meses, que no sean consecuencia de crisis sintomáticas agudas, las cuales se dan por factores como: fiebres elevadas, el alcohol o estados metabólicos, pero que no son epilepsia. “Es importante saber que una crisis convulsiva puede aparecer hasta en el 15 por ciento de la población general, sin que esto sea una epilepsia”, precisó quien también es Profesor Titular de Neurología con sede en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”.

“Personas que la padecen se han visto afectadas por el desconocimiento y estigma que se tiene de la enfermedad: la primera convulsión es dramática para la persona y para la familia. Además, algunos pacientes han visto reducido su acceso a los seguros de vida o son despedidos de su trabajo por esta razón, eso es discriminación y no debería suceder.”

Cómo se manifiesta la epilepsia

Hay diferentes tipos: la epilepsia idiopática, aquella en donde no existe una causa, aunque hay factores genéticos implicados; la criptogénica, generalmente no tiene ningún rasgo genético y no se puede diagnosticar con los métodos habituales de detección, como la tomografía o la resonancia magnética,

y la sintomática, en la cual existe una causa subyacente a nivel del sistema nervioso, como es una enfermedad vascular cerebral, un infarto, una hemorragia o una meningitis, que dañan al cerebro y generan las convulsiones.

La epilepsia se produce a partir de la ruptura entre los factores inhibitorios y excitatorios de las neuronas; si éstos no están en equilibrio y predomina el excitatorio, se puede presentar una convulsión.

“Hay una descarga anormal en una población neuronal específica (en el área frontal o sensorial, por ejemplo), la cual determinará el tipo de crisis que se presente. Las crisis parciales pueden o no alterar la conciencia, mientras que en las generalizadas sí hay una pérdida de ésta”, explicó el experto.

El doctor Vega Boada señaló que el objetivo del tratamiento es evitar las crisis en el enfermo y reintegrarlo a la sociedad. Asimismo, advirtió que hay grupos vulnerables, como los adolescentes y los jóvenes, a quienes se les debe dar seguimiento para que tomen el medicamento anticonvulsivo, duerman bien y eviten consumir alcohol, a fin de prevenir una crisis. (fm)



La cúrcuma es un producto endémico de la India, actualmente tiene gran demanda en China

Gracias a la biodiversidad que existe en América, las culturas mesoamericanas desarrollaron un vasto conocimiento sobre las propiedades curativas de las diferentes plantas, como se deja ver en el Códice de la Cruz-Badiano o *Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis*, considerado el primer tratado de Farmacología de nuestro continente.

Muchas de las plantas mencionadas en este documento, autoría de un médico mexicano, siguen siendo utilizadas en diversas formas, incluso como base para la elaboración de medicamentos. Sin embargo, cuando estos insumos se convierten en un producto global, atraviesan por procesos complejos que pueden llevar a la mala

calidad de los productos y a la destrucción del medio ambiente, señaló el doctor Michael Heinrich, profesor de la University College London.

Como ejemplos, el especialista en Farmacognosia y fitomedicamentos (medicamentos herbolarios), recordó la producción de la cúrcuma y la maca, endémicas de la India y Perú, respectivamente, las cuales en los últimos años han encontrado un demandante mercado en China, el país con mayor número de habitantes.

El doctor Heinrich explicó que cuando la maca entra en esta nueva cadena de valor, referente a una distribución más allá de lo local, tiene que realizarse a partir de un desarrollo

Producción de plantas medicinales debe tener un enfoque sostenible

sostenible; es decir, que pueda satisfacer las necesidades del mercado sin comprometer el medio ambiente ni la producción futura.

“Se necesita un convenio entre los países proveedores, instituciones y naciones interesadas. El más importante actualmente es el Protocolo de Nagoya que define en una forma legal y justa el acceso a los recursos genéticos (plantas, animales y microorganismos)”, por lo que destacó la necesidad de definir claramente la composición química, los efectos farmacológicos y beneficios que tienen. (fm)

Mariana Montiel

PALACIO DE LA ESCUELA DE MEDICINA



Noche de Museos

Con el tema “Té X Ocho”, el pasado 31 de enero tuvo lugar la Noche de Museos en el Palacio de la Escuela de Medicina. Cuatro médicos y dos historiadores encabezaron el recorrido guiado, durante el cual los visitantes ingresaron al Paraninfo para escuchar un monólogo acerca de la relación del alcohol con la Medicina a lo largo de la historia de México y cómo surgió el término ‘teporochó’. (fm)

Cerebrito

Emilio Martuscelli Fuentes*



¡Hola! Mi nombre es Cerebrito. Desde que tengo memoria, he vivido dentro de un traje como el de Buzz Lightyear. Esta armadura me permite sobrevivir al mundo que me rodea. El ambiente de allá afuera es brusco y no tiene piedad. Estoy seguro que sin mi súper traje no sobreviviría ni un minuto. Por eso tengo que cuidarlo muchísimo, cosa que no hice muy bien el otro día... si te cuento, ¿prometes no decir nada? En especial a Cerebrota, mi madre. Se pondría intensa y no me daría paracetamol, uno de mis dulces preferidos. ¿Está bien? ¡Va!

Sucedió hace tres días si no mal recuerdo. Tenía tantas ganas de jugar "basket" que olvidé la regla más importante: ¡nunca salgas de casa sin gasolinar el traje! Esta gasolina transparente es una de las cosas que le confiere poder a mi traje. Cuando se lo pongo, mi jugo de tomate se diluye y sabe delicioso; eso es lo que me permite seguir funcionando. En fin, como ya te conté, olvidé gasolinar mi traje y a medio partido comencé a sufrir las consecuencias. Tuve que hacer miles de cosas para evitar que esto empeorara, y ¿sabes?, no es un trabajo fácil.

Como mi súper traje sabe que debo mantenerme a 37 grados, comenzó a ventilarme automáticamente por medio de la sudoración. Pero estaba tan metido en mi partido, que no me di cuenta de que mi preciosa brillantina se estaba saliendo por la ventilación. Mi mamá le dice "sales de sodio" pero yo prefiero llamarle brillantina. Al poco tiempo me di cuenta que a mi traje le pasaba algo raro en su pierna derecha. Se movía extraño, y recordé que mi madre me contó una vez que se trataba de calambres. Ella dijo que era normal y que le daban cada vez que corría, así que yo también decidí no darle tanta importancia e ignorarlos.

No pasó más de un minuto y mis focos osmorreceptóricos se encendieron como luces de árbol de navidad. Hacían "weeeooo, weeeooo, weooo" y la verdad eso me asustó mucho. Recordé mi entrenamiento en pañales y supe que debía bajar la palanca de la hormona antidiurética. No me preguntes qué hace esta cosa exactamente... sólo sé que saca una sustancia que viaja a algo llamado riñón y hace que la preciosa gasolina no salga tan rápido. Mi mamá me dijo que eso sólo era de emergencia y que si lo dejaba pasar mucho tiempo, a mi traje le daría algo llamado oliguria. ¡Pero caramba! El partido estaba buenísimo y no le hice caso. También se prendió un foquito que decía "sed" pero no parecía tan importante, jajaja. Recuerda que te dije que no le contaras, ¿eh?

¡A la mitad del partido iba ganando! Pero cuando tomé un sorbito de mi jugo de tomate, noté que estaba muy, muy espeso. No sabía nada bien. Traté de apretar mis popotes lejanos (mi mami le dice vasos) para hacer "vasoconstricción". Ayudó un poco pero no por mucho tiempo... Se me olvidó decirte que también bajé otra palanca con un nombre rarísimo: "renini angiotensini aldosterini". Cerebrota me había dicho que ayudaba a que mi brillantina Sodio y mi gasolina no se salieran tan rápido. También me dijo que aumentaba el volumen de mi jugo de tomate y algo llamado "presión" en mis popotes.

Yo sé que hice todo... todo menos escuchar a mi mamá. Ignoré la regla más importante: ¡nunca salgas sin gasolinar el traje! No pasaron más de cinco minutos después del *break* y mi traje se desplomó. No funcionaba nadaaaaa y como yo no tenía mi jugo de tomate, pues me fui a dormir automáticamente. Tuve una breve pérdida de conciencia, pero después de eso otra vez mi traje siguió funcionando... me sentía mal. Mis amigos me llevaron a casa y, afortunadamente, Cerebrota no estaba ahí. Estuvo muy cerca, pero aprendí mi lección. ¡Gracias por escucharme amigo! Ahora sabes lo importante que es gasolinar el traje.

¡No te vaya a pasar lo mismo que a mí! Porque podrías desmayarte, o peor, quedarte sin el delicioso paracetamol.

*Alumno de la Licenciatura de Médico Cirujano

¡Felicidades a los ganadores que respondieron correctamente!

MISIÓN

La Licenciatura de Médico Cirujano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, forma médicos generales **éticos, críticos y humanistas que responden a las necesidades en salud**, con **innovación y excelencia educativa**, capaces de desarrollarse en la investigación científica **en beneficio del ser humano y de la nación.**

VISIÓN

Mantener a la **vanguardia** la formación de médicos cirujanos **líderes, competentes** en el ejercicio profesional en **beneficio de la nación y de la humanidad.**



DEPORTES

IMPARTEN FISIOTERAPIA A ENTRENADORES PARA TENER EQUIPOS MÁS COMPETITIVOS

Para que los alumnos que practican un deporte tengan una atención integral y sean más competitivos, es importante que la Facultad de Medicina (FM) cuente con un equipo multidisciplinario formado por el entrenador, el médico, el psicólogo, el nutriólogo y el fisioterapeuta.

Es por ello que Karla Yareni Ramírez Reyes, pasante de Servicio Social de la Licenciatura de Fisioterapia, imparte un curso a los entrenadores deportivos para que conozcan cómo actuar ante una lesión.

El proyecto consta de exposiciones y ejercicios en el que se dará instrucción sobre hidratación, estiramientos, rehabilitación, masajes, técnicas de vendaje, equipo y vestimenta adecuados para cada actividad, todo con la finalidad de prevenir una lesión, recuperar y readaptar al paciente.

La idea es que los instructores de cada disciplina de la FM sepan qué hacer ante escenarios en donde la lesión pueda generar un daño en el estudiante y afectar sus actividades de la vida diaria, conozcan la importancia de la Fisioterapia y tengan las bases para saber cuándo referir a un alumno con un fisioterapeuta.

“En muchas ocasiones los chicos que practican un deporte tienen una lesión y la dejan sin atender, y eso a largo plazo puede generar una debilidad, porque la estructura no queda bien, y también puede haber consecuencias como dolor crónico les cuesta gran trabajo hacer ciertos movimientos”, dijo Ramírez Reyes.

El fisioterapeuta se encarga de vigilar que el deportista realice el ejercicio de forma correcta y tenga la disciplina de

preparar su cuerpo antes, durante y después de la actividad, también, en el caso de lesiones, ayuda al deportista durante su rehabilitación hasta conseguir su máxima recuperación en la zona dañada.

“Es importante que un fisioterapeuta acompañe a los alumnos durante su actividad, porque al ser deportistas *amateurs* están más expuestos a las lesiones que un profesional. Creo que la Universidad tiene que cuidar a todos sus estudiantes, como lo hace la Fisioterapia”, añadió la promotora de la iniciativa.

La pasante también enseñará a los profesores el tipo de lesiones que existen y cómo identificarlas; además de principios de crioterapia, que es un método basado en la utilización del frío, y técnicas de *kinesiotaping*, que son vendajes funcionales, es decir, permiten el movimiento de los músculos mientras ejercen soporte.

“Hay procedimientos que sólo corresponden al fisioterapeuta, pero también hay técnicas como el *tape*, que pueden realizar si lo aprenden de la manera correcta, pues es un método que funciona como analgésico, mejora la circulación sanguínea y hace óptimos los movimientos, además de que reduce la fatiga de los músculos”, explicó.

La estudiante consideró que de conseguirse la meta de su proyecto, la Facultad tendrá equipos más competitivos, pues el fisioterapeuta es capaz de maximizar su potencial durante la actividad y brindar una rehabilitación más acelerada de la lesión. (fm)

Samuel Aguirre



ISSN 0186-2987

