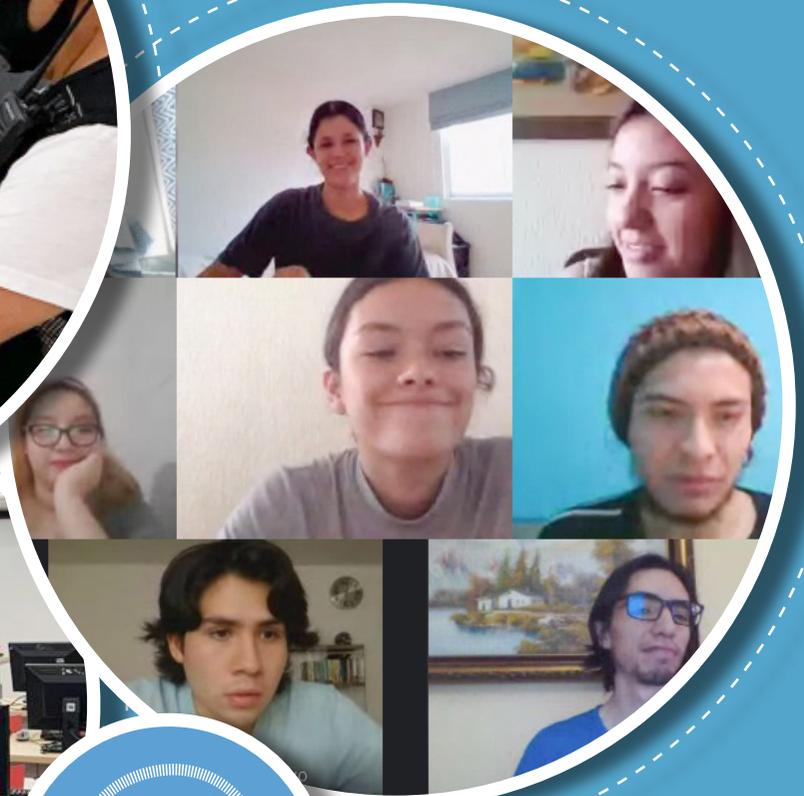




Gaceta

Facultad de Medicina

Facultad de Medicina



Neurociencias aplica exámenes de ingreso
en línea y de forma presencial

Págs. 6-7

CONTENIDO

- | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------|
| 03 | Samara Cárdenas obtiene título en línea como licenciada en Ciencia Forense | 10 | La LIBB aplica examen de admisión en línea |
| 04 | Aprende a prevenir lesiones cuidando tu postura en casa | 11 | Cuidado del sueño de los niños durante la pandemia |
| 05 | Atención integral del adulto mayor en tiempos de COVID-19 | 12 | Egresada de Ciencia Forense gana la Beca Chevening |
| 06 | Neurociencias aplica exámenes de ingreso en línea y de forma presencial | 13 | Josué Alcántara y la fotografía como una forma de generar empatía |
| 08 | El Servicio Social Multidisciplinario continúa brindando atención de manera virtual | 14 | El alma y la muerte, más allá de la existencia |
| 10 | Héroes ante la COVID-19: Capacitados, motivados y protegidos | 15 | Diseciones anatómicas, el arte visto desde el interior |
| | | 16 | La risa como supresor del dolor |

f LIVE **Calendario semanal**

21 al 25 de septiembre

@FacultadMedicinaUNAM

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:00 - 13:00	10:00 - 12:00	12:00 - 13:00	10:00 - 11:00	12:00 - 13:00
- Curso-taller de Historia del Arte Con la mirada al cielo. La arquitectura gótica Mtra. Nuria Galland Camacho Palacio de la Escuela de Medicina	- Webinar La formación médica en campos clínicos durante la emergencia sanitaria Dr. José Francisco García Gutiérrez Asesor Regional en Desarrollo de Recursos Humanos de Salud (GRPS/OMS), WDC-ELUA Dr. Sanjay V Desai Director de la Residencia Médica Osler, Vicepresidente de Educación, Profesor de Medicina, Johns Hopkins Medicina, EUA, Prof. Dr. D. Luis Jiménez Reina Decano de la Facultad de Medicina y Enfermería, Universidad de Córdoba, España. Dra. Ana Elena Limón Rojas Secretaria de Enseñanza Clínica, Internado Médico y Servicio Social, Facultad de Medicina, UNAM, México.	- Charla Proyecto Harley "El Tuerto". Programa de ayuda humanitaria y apoyo emocional asistido con can para personal sanitario en áreas COVID-19 Dra. Lucía Ledesma Torres Adscrita a la División de Neurociencias, Centro Médico Nacional "20 de Noviembre"	- Taller práctico de Mindfulness Mtro. Antonio Albanés Santana Escuela Española de Desarrollo Transpersonal <div style="background-color: #FF69B4; color: white; text-align: center; padding: 2px;">12:00 - 13:00</div> - Charla Reinfección e inmunidad de la COVID-19 Dr. Alejandro Macías Hernández Integrante de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia del Coronavirus, UNAM <div style="background-color: #FF69B4; color: white; text-align: center; padding: 2px;">17:00 - 18:00</div> - Programa Más Salud ¿Qué es el Alzheimer? Dr. Víctor Manuel Rodríguez Molina Coordinador de Evaluación del Departamento de Fisiología, FacMed	-Charla Desigualdades y determinantes sociales de la salud. Perspectivas histórica y epidemiológica. Dr. Jorge Alejandro Ramírez Hernández Profesor de la División de Estudios de Posgrado, FacMed

Gaceta Facultad de Medicina, año VIII, número 206, del 21 al 27 de septiembre de 2020, es una publicación semanal editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, alcaldía de 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, alcaldía de 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 Lili Wences Solórzano, séptimo piso de la Torre de Investigación, Circuito Interior sin número, Ciudad Universitaria, alcaldía de Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México. Fecha de última modificación: 21 de septiembre de 2020. 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.

Samara Cárdenas obtiene título en línea como licenciada en Ciencia Forense

Por Janet Aguilar

El 14 de septiembre, Samara Isabel Cárdenas Álvarez presentó su examen profesional de manera remota para obtener el título de licenciada en Ciencia Forense, con mención honorífica, al defender la tesis "Evaluación de la proporción de melaninas de cabello de población mexicana por medio de espectrofotometría ultravioleta con fines de identificación forense".

En esta investigación montó un método químico con fotometría ultravioleta que le permitiera aislar y cuantificar los pigmentos que están de manera natural en el cabello para así hacer una estimación más objetiva al momento de asignar el color de cabello de alguna persona.

Fue una tesis que le llevó más de año y medio realizarla, y que defendió ante el sínodo integrado por la doctora Perla Castañeda López, presidenta; la doctora María Elena Bravo Gómez, secretaria y directora de la tesis; así como el ingeniero químico Bernabé Hernández Santos, vocal. También estuvieron las doctoras Zoraida García Castillo, coordinadora de la Licenciatura en Ciencia Forense (LCF), y Ana Sosa Reyes, jefa de la Unidad de Docencia de la LCF.

La recién titulada eligió este tema debido a que siempre ha tenido interés en la Química, desarrollándolo en el Laboratorio de Investigación en Toxicología de la LCF: "Se buscaba estandarizar un método sobre la cuantificación de los pigmentos responsables de la coloración del cabello en población mexicana; sin embargo, el desarrollo del método tomó demasiado tiempo, pues fue necesario establecer las condiciones óptimas para alcanzar el resultado deseado, por lo que después de un largo trabajo se pudo aplicar sólo en 10 muestras de cabello (porque la pandemia no permitió analizar un mayor número), lo cual es un inicio para continuar en futuros trabajos con el desarrollo de éste", señaló.

En la actualidad, Samara cursa el tercer semestre de la Licenciatura en Derecho en la modalidad a distancia, pues busca complementar todo lo que aprendió en la primera



carrera e involucrarse más en el área de la litigación", por lo que también planea cursar una especialidad en Derecho Penal.

Al calificar como "algo diferente y una gran experiencia" el poder realizar su examen de titulación en línea, manifestó que ahora es más fácil entrar al mundo laboral y así construir mejor la visión de la LCF que es colaborar en la impartición de justicia.

Por su parte, la doctora Zoraida García aseguró que "Samara Cárdenas ha logrado obtener su título de científica forense por una vía llena de retos y los ha salvado de la mejor manera, obteniendo el reconocimiento de la mención honorífica. Su trabajo de investigación abre brechas para otras investigaciones en la química forense".

“ El titularse por medio de tesis sirve mucho en el campo de la investigación y permite contribuir con nuevos temas que se puedan aplicar en beneficio de la sociedad. Es una forma de regresar algo de lo mucho que la Facultad de Medicina y la UNAM me dieron. ”

Samara Isabel Cárdenas Álvarez

Aprende a prevenir lesiones cuidando tu postura en casa

Por Axel Torres

Con el fin de evitar el contacto físico entre trabajadores y la propagación de la COVID-19, la mejor alternativa fue trabajar desde casa; no obstante, hay empleos que requieren estar mucho tiempo sentado frente a una computadora, por lo cual tener una buena postura será necesario para evitar molestias, dolores e incluso patologías que requieran cirugía.

“La mayoría de las personas que tienen alguna lesión por mala postura y no tienen la oportunidad de acudir a un fisioterapeuta o servicio profesional optan por medicamentos para aliviar los dolores, pero la mejor opción es ponernos en manos de profesionales que nos hagan una buena valoración postural y nos den un tratamiento individualizado”, afirmó el fisioterapeuta José Antonio Cañete Avellaneda, jefe del área de Control Docente de la Licenciatura en Fisioterapia de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Asimismo, explicó que el cuerpo humano se ha adaptado a las fuerzas internas y externas a las que se ve sometido, una de ellas es la gravedad. “Tenemos un punto imaginario llamado centro de gravedad cerca de las últimas vértebras lumbares y primeras vértebras sacras; cuando ese punto se modifica al cambiar de posición, los músculos empiezan a compensar esta postura, si éstos no tienen la fuerza o laxitud necesaria van a predominar unos músculos sobre otros, dando como resultado una alteración postural”, señaló.

Nuestros músculos tendrán diferentes adaptaciones en función de la actividad que realicemos; el abdomen y los músculos posteriores de la espalda juegan un papel muy importante para mantener la postura erguida, cuando están débiles pueden provocar desequilibrios musculares y posturas anormales que pueden ser causa de dolor, principalmente en el cuello, en la espalda media y baja, en los hombros, caderas, rodillas y tobillos.

Las causas y factores de riesgo de una mala postura son variados, van desde factores funcionales, alteraciones estructurales, enfermedades degenerativas y factores emo-



cionales. “Las nuevas tecnologías provocan que tengamos que hacer movimientos repetitivos con las manos, esto puede provocar lesiones como tendinopatías y trastornos neurológicos como el síndrome del túnel carpiano”, advirtió el especialista durante su charla transmitida a través de Facebook Live de la Facultad.

Asimismo, consideró que en esta época de confinamiento debemos seguir recomendaciones que nos sirvan para prevenir estas complicaciones producto de malas posturas y movimientos repetitivos. “Al trabajar sentados podemos hacer adaptaciones a la silla que nos permitan tener la espalda recta, una alineación de 90° en la cadera; debemos evitar llevar los hombros hacia adelante y el cuello no debe de estar proyectado hacia atrás ni hacia adelante; se deben usar unos adaptadores para las muñecas que nos ayuden a mantenerlas en posición neutra”, detalló.

También, añadió, podemos realizar estiramientos de los músculos de la muñeca, del tronco y del cuello antes y después de la jornada laboral con una duración de 10 a 15 segundos, a tolerancia y de manera progresiva. “El automasaje en los músculos del antebrazo de cinco a 10 minutos nos puede ayudar a disminuir la tensión muscular, prevenir lesiones y mejorar la movilidad”, apuntó el fisioterapeuta Cañete Avellaneda.

Atención integral del adulto mayor en tiempos de COVID-19

Por Victor Rubio

Un síndrome geriátrico es una condición en la que coexisten múltiples etiologías con distintas vías patogénicas y que, dada la heterogeneidad del envejecimiento, pudiera presentarse como una sola manifestación estereotipada. En estas entidades se considera que distintos factores como los propios asociados al envejecimiento, comorbilidades acumuladas a lo largo de la vida, vulnerabilidad, limitaciones adicionales como déficits sensoriales, el estado nutricional y el uso de múltiples fármacos van a interactuar para generar dicha manifestación.

En el caso del SARS-CoV-2 es importante reconocer que, al ser considerado como un agresor agregado a todos estos factores, se puede desencadenar una serie de descompensaciones con un espectro clínico especial para este grupo poblacional.

“Para estos momentos las manifestaciones de COVID-19 pudieran ser ya bien conocidas, así, tenemos manifestaciones consideradas como cardinales, otros síntomas agregados y las manifestaciones atípicas que, para su presentación, dependerán en gran parte del perfil de cada individuo. En el caso del adulto mayor que tenga un perfil de vulnerabilidad incrementado, que pudiera predisponerlo a responder a situaciones de estrés agudo de manera atípica, las manifestaciones atípicas de enfermedad pudieran ser delirium, caídas e inestabilidad postural, manifestaciones constitucionales como astenia y anorexia, desaturación asintomática y ausencia de fiebre”, destacó el doctor Virgilio Hernández Ruiz, adscrito al Departamento de Geriátrica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”.

Durante su charla transmitida por Facebook Live de la Facultad de Medicina, indicó que en el estudio francés “Clinical Characteristics and Outcomes of 821 Older Patients with SARS-CoV-2 Infection Admitted to Acute Care Geriatric Wards”, se describieron las características clínicas y los desenlaces de adultos mayores con diversas comorbilidades hospitalizados por COVID-19, encontrándose que sólo el 55 por ciento tuvo fiebre, el 25 por ciento delirium y el 45

por ciento tos seca, por lo que la fiebre no necesariamente se presenta en este sector vulnerable con esa patología.

“Existe un conjunto de particularidades biológicas intrínsecas y extrínsecas que modifican al sistema inmunológico durante el envejecimiento y este conjunto de factores forma parte de la inmunosenescencia, que se puede acompañar de una inflamación crónica de bajo grado llamada *inflammaging*, cambios de poblaciones de linfocitos, acumulación de células senescentes y acortamiento de telómeros, generando así una amplia variabilidad en la respuesta inmunológica innata y adaptativa de cada individuo”, apuntó el especialista.

Finalmente, el geriatra señaló que, en el contexto de la pandemia, se tiene que emplear una estrategia de atención multidisciplinaria que incorpore la valoración geriátrica, con el objetivo de modificar los desenlaces y no se excluya a este grupo de pacientes de tratamientos o maniobras terapéuticas, además de continuar promoviendo el contacto social durante el confinamiento físico, para lo que destacó el trabajo realizado en la institución donde labora, que cuenta con una línea de atención telefónica para adultos mayores, una campaña de recomendaciones para el acompañante y los familiares, así como el Primer Congreso Digital “Geriátrica y COVID-19” programado para el 3 y 4 de diciembre.



Neurociencias aplica exámenes de ingreso



Por Lili Wences

Del 10 al 25 de septiembre, la Licenciatura en Neurociencias realiza su proceso de selección interno 2020, para elegir a los aspirantes que integrarán la cuarta generación, el cual se modificó para salvaguardar la salud de los aspirantes y del personal académico-administrativo.

Por primera vez, debido a la pandemia por COVID-19, este proceso se realizó mediante un modelo híbrido (en línea y presencial). Se consideraron todas las opciones posibles para su aplicación, a fin de garantizar no sólo las condiciones sanitarias adecuadas, sino también de igualdad de oportunidades entre los aspirantes, siguiendo las recomendaciones de la Rectoría y la Abogada General de la UNAM.

Un total de 431 aspirantes se registraron del 18 al 31 de mayo para ingresar a la Licenciatura en Neurociencias, campus Ciudad Universitaria y campus ENES Juriquilla.

Dado que se trata de una licenciatura de ingreso indirecto, los interesados en participar en el proceso de selección interno solicitaron previamente su ingreso a alguna licenciatura del sistema escolarizado en cualquiera de los *campi* de la UNAM del Área I: Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías, o del Área II: Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud.

Entre los preparativos para el concurso de selección interno, se realizó una prueba piloto el 27 de agosto a la que se invitó a los 431 aspirantes; de esta forma se conocieron las condiciones en las que podrían presentar el examen, es decir, si contaban con el equipo de cómputo y de conexión de Internet. Los aspirantes que no reunieron las condiciones tecnológicas solicitaron el examen presencial, informó el doctor David García Díaz, coordinador de la Licenciatura.



Ingreso en línea y de forma presencial



El jueves 10 de septiembre, 422 aspirantes realizaron el Examen de Conocimientos Generales en modalidad en línea y nueve lo hicieron en las aulas del Departamento de Informática Biomédica de la Facultad de Medicina. Después de aplicarse el examen, se seleccionaron 118 aspirantes para el campus CU y 44 para el campus ENES Juriquilla.

El viernes 11 de septiembre, 155 aspirantes presentaron el Examen de Habilidades y el Examen de Comprensión de Textos en Inglés y Español en línea, y siete aspirantes lo realizaron de forma presencial en la Facultad de Medicina, observando las medidas sanitarias: uso de gel antibacterial, uso obligatorio de cubrebocas y guardando la sana distancia entre los aspirantes.

De esta forma, el viernes 18 de septiembre se publicó en la página de la Licenciatura en Neurociencias la lista de los

66 seleccionados que pasaron a la siguiente etapa para el campus CU.

Los aspirantes que pasaron a la última etapa presentarán la entrevista personal en línea el 22 de septiembre ante el Comité de Entrevistas, el cual estará integrado por académicos de la Facultad de Medicina, del Instituto de Fisiología Celular, de la Facultad de Ciencias y de la Facultad de Psicología.

Finalmente, el 25 de septiembre se publicará la lista de los alumnos que integrarán la cuarta generación de la Licenciatura en Neurociencias.

*Fotografías de portada e interiores cortesía de la Licenciatura en Neurociencias, FM, UNAM



El Servicio Social Multidisciplinario continúa brindando atención de manera virtual

Por Janet Aguilar y Lili Wences

La Facultad de Medicina participa en el Programa de Servicio Social Multidisciplinario de la Facultad de Derecho de la UNAM, donde pasantes de las carreras de Médico Cirujano, Odontología, Psicología, Enfermería y Derecho proporcionan un servicio de atención integral tanto a la comunidad universitaria como al público en general, en colaboración con la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO).

Durante la pandemia este programa continúa brindando sus servicios, para lo que ha implementado una estrategia de atención integral, considerando la salud física y mental, trabajando con instituciones federales como la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz".

A través de la página <https://misalud.unam.mx/covid19>, la comunidad puede ingresar por medio de su celular o una computadora y responder un cuestionario de 86 reactivos donde se valoran las condiciones de riesgo social inherentes a COVID-19, informó la doctora Silvia Morales Chainé, coordinadora de Centros de Formación y Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología.

Con esta herramienta se pueden detectar cinco niveles de riesgo y dar retroalimentación personalizada inmediata de acuerdo con los resultados, el algoritmo también

considera si se tienen síntomas por COVID-19, si ha habido pérdidas severas, niveles de estrés agudo o abuso de sustancias. Con base en ello, determina cuál es el riesgo; además, da retroalimentación a través de infografías y videos. Una vez que los usuarios reciben la información, pueden dar su autorización para ser contactados y tener una intervención o tratamiento a distancia. A la fecha, se han atendido a más de 105 mil personas del país y fuera de él.

"En este Servicio Social la gran fortaleza son los pasantes de la UNAM, quienes realizaban sus actividades de manera presencial y ahora, con la pandemia, lo hacen de forma virtual", destacó el doctor Abel Delgado Fernández, coordinador del Servicio Social de la Facultad de Medicina.

El licenciado Omar Pérez Padilla, secretario de Planeación de la Facultad de Derecho, destacó que la Facultad de Medicina en conjunto con otras entidades participan subiendo información en un microsítio de salud integral que tiene la Facultad de Derecho, y han aprovechado los recursos tecnológicos para mantener contacto directo con la comunidad universitaria.

"Hemos podido realizar una comunicación a distancia debido a que antes de este evento ya trabajábamos juntos, y los pasantes de cada rama han estado formándose



MPSS
Jennifer Joseline Hernández Dalmán



MPSS Ilse Monserrat Estevez Pavón



Pasante de Odontología
Eduardo Márquez Díaz



MPSS Rosa Bertha Perea Rodríguez



MPSS Alberto Castillo Ortega



Abigail Atilano Carlos



Guadalupe López López

Pasantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia

continuamente. Todos colaboramos de una forma sistemática para detectar ciertos problemas emocionales”, enfatizó la maestra Elodia Robles Sotomayor, coordinadora del Servicio Médico en la Facultad de Derecho.

El cirujano dentista Juan Carlos Rodríguez Avilés, coordinador de Servicio Social de la Facultad de Odontología, indicó que los pasantes tienen un papel importante en la vida universitaria, social y de salud de la Ciudad de México y, en este contexto, se ha demostrado que el Servicio Social puede y debe realizar acciones para el bienestar de la comunidad.

“Los jóvenes han preparado temas a través de infografías y seguramente se pueden encontrar otras estrategias como los videos, de tal manera que promuevan la salud de la comunidad universitaria”, subrayó la doctora Martha Lilia Bernal Becerril, coordinadora de Servicio Social y Titulación de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

Por su parte, la maestra Ana Beristain Aguirre, subdirectora de Proyectos para Comunidades Saludables e Incluyentes de la DGACO, se refirió al papel que ha tenido esta Dirección General como puente entre las entidades académicas y los usuarios, mediante un equipo informático.

“Hacer mi Servicio Social en este programa es interesante por el contacto con personas de diferentes carreras, y eso hace expandir mi visión humana. Además, exploramos la creación de espacios que estimulan el autocuidado en salud e intercambio de ideas en nuestras redes”, aseguró la médica pasante Rosa Bertha Perea Rodríguez.

Por su parte, la médica pasante Ilse Monserrat Estevez Pavón, afirmó que “este programa me ha permitido convivir con otras ramas de la salud. Admiro los enfoques que tienen mis compañeros y agradezco el poder retroalimentarnos. También es muy satisfactorio que en poca o gran medida podamos tener un impacto en la población universitaria”.

Cabe señalar que este programa se creó como una estrategia para atender de forma integral a la comunidad universitaria y revertir situaciones detectadas en el Examen Médico Automatizado 2016, como la falta de orientación sexual y el consumo de sustancias.



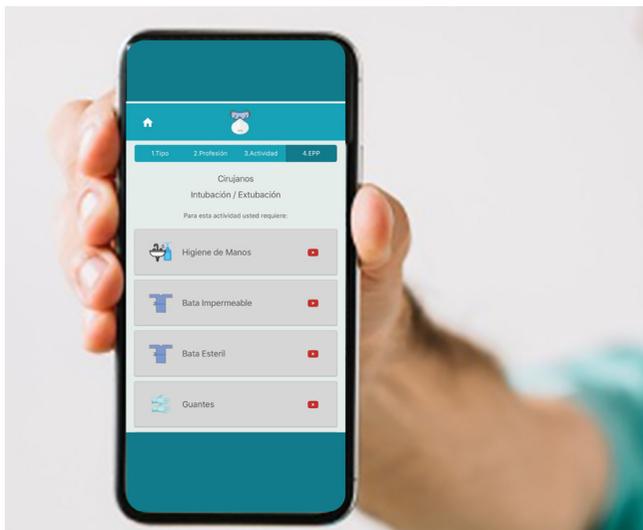
Pasante de Odontología
Mayra Robledo González



Pasante de Odontología
Andrea Mendoza Rodríguez



Héroes ante la COVID-19: Capacitados, motivados y protegidos



Por Eric Ramírez

El pasado 17 de septiembre se celebró el Día Mundial de la Seguridad del Paciente, el cual tiene como objetivos fomentar la comprensión mundial en torno a la seguridad del enfermo, aumentar la participación pública en el cuidado de la salud y promover acciones para mejorar la calidad en atención y evitar daños a los pacientes.

Bajo este marco, el Día se dedicó a la seguridad del personal de salud, en especial al que se encuentra combatiendo la COVID-19 para que cuente con todas las medidas de protección.

En este contexto, la aplicación *COVID EPP*, desarrollada por el Departamento de Informática Biomédica de la Facultad de Medicina de la UNAM, el Hospital Infantil de México "Federico Gómez" y AidyTech, busca orientar a los médicos acerca del uso de los equipos de protección personal. Ésta cuenta con una guía de atención dividida en: tipo de paciente, profesión, actividad, y equipo de protección personal, donde se encuentran consejos en higiene de manos, uso de bata impermeable, bata estéril y guantes.

Asimismo, se orienta en temas como intubación, extubación, aspiración de secreciones por tráquea, resucitación cardiopulmonar y desfibrilación, entre otros.

La web app está disponible en <https://epp.aidytech.com>. Si deseas participar en la fase de pruebas de la app móvil, puedes solicitarlo al correo desarrolloib@facmed.unam.mx.

La LIBB aplica examen de admisión en línea

Por Janet Aguilar

Desde el 13 de abril, la Licenciatura en Investigación Biomédica Básica (LIBB) inició su proceso de admisión para recibir a la generación 2020-2021 con el pre-registro en línea. Sin embargo, para salvaguardar la salud de los aspirantes y el personal académico-administrativo, se cambió el procedimiento habitual.

El 7 de agosto, la Coordinación de la LIBB dio una plática virtual introductoria a los interesados en esta licenciatura, quienes ingresaron a la UNAM por concurso de selección o por pase reglamentado en alguna de las carreras del Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud, o del Área de las Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías.

El 14 de agosto, 227 aspirantes realizaron el examen de conocimientos de manera remota, el cual se aplicaba habitualmente de forma presencial, y consistió en 120 reactivos con temas de Física, Biología, Química y Matemáticas.

El doctor Luis Antonio Mendoza Sierra, coordinador de la LIBB, informó que el 26 de septiembre se tendrá la lista final de los alumnos que integrarán la generación 48.

También, resaltó que el proceso fue todo un reto porque implicó reestructurar la manera de planear y aplicar el examen de conocimientos.

Cuidado del sueño de los niños durante la pandemia

Por Janet Aguilar

El sueño conductualmente se define como un estado fisiológico de disminución perceptual con respuesta limitada al ambiente; es necesario, temporal, reversible y cíclico.

“Todos tenemos un tiempo destinado a dormir. No nacemos sabiendo exactamente cómo dormir, entonces tenemos que educar de la misma manera que se enseña a tener control de esfínteres o a comer; no es algo que se adquiera innatamente, tenemos que educar para que un niño duerma de manera adecuada”, advirtió la doctora Rosana Huerta Albarrán, neuropediatra adscrita a la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Un sueño de buena calidad tiene tres características: debe ser continuo, en la oscuridad y con una cantidad de horas adecuadas, esto permitirá tener un sueño que nos haga sentir reparados y nos prepare para realizar nuestras funciones del día.

La melatonina es una sustancia cuya liberación se favorece en la oscuridad, siendo determinante para el inicio de sueño, por lo que es importante generar un ambiente propicio para ello. Dentro de este punto, la tecnología juega un papel importante, ya que existe la hipótesis de

que la exposición a la luz azul de los equipos electrónicos detiene la producción de melatonina retrasando el inicio del sueño; además, puede disminuir la duración y calidad del mismo, indicó la especialista.

“Si bien el sueño es fisiológico, existe una etapa crítica para favorecer hábitos para una buena educación referente a él, y ésta abarca de los seis meses al año”, resaltó.

El sueño es necesario por las funciones que tiene, ya que está relacionado con la producción de defensas, favorece un mejor estado de ánimo, un buen crecimiento tanto en peso como en talla, además de su relación con un correcto aprendizaje.

En su charla transmitida por Facebook Live de la Facultad de Medicina, la doctora Huerta Albarrán indicó que, durante el confinamiento, los trastornos del sueño han aumentado, siendo los más comunes el insomnio, las parasomnias y los trastornos del ritmo circadiano, por lo que es importante diagnosticarlos y tratarlos a tiempo.

La experta señaló que existen muchas recomendaciones en cuanto a la higiene de sueño, pero dentro de las más importantes se encuentran: que sea un lugar apropiado donde no haya luz y con buena temperatura, que de lunes a domingo se fijen horarios para dormir, que para niños mayores de cuatro años no haya siestas y para aquellos niños menores de esta edad las siestas sean cinco horas antes de iniciar a dormir, establecer tiempos para uso de electrónicos y suspender el uso de estos aparatos tres horas antes de dormir.

Además, en bebés es importante no alimentarlos para que se duerman, enseñarles a dormir en la cama (no dormirlos en brazos) y acostarlos de lado o boca arriba.

Sin embargo, estas recomendaciones deben individualizarse y adaptarse a cada persona considerando su patrón de sueño, estilos de crianza, ambiente familiar y contexto sociocultural.



Egresada de Ciencia Forense gana la Beca Chevening



Por Janet Aguilar

Ana Karen Martínez Naquid, egresada de la Licenciatura en Ciencia Forense de la Facultad de Medicina de la UNAM, ganó la Beca Chevening que ofrece el Reino Unido a los profesionales con una gran formación académica y que muestran cualidades de líderes.

El obtener esta beca permitirá a la científica forense cursar la maestría en Crimen y Ciencia Forense en el University College London (UCL), la cual iniciará a finales de septiembre y tiene una duración de un año.

“Me gustaría conocer más sobre la valoración de la prueba pericial, los sesgos que puede haber en su valoración en el momento en que se presenta en los juicios y cómo disminuir esos sesgos. También me gustaría aprender cómo se presentan las pruebas periciales en audiencias en Inglaterra y qué podemos aprender de ellos que tienen más experiencia con los sistemas acusatorios, para implementar esas técnicas y metodologías en audiencias y en el procesamiento de los indicios en México, y ver cómo los podemos complemen-

tar y adaptar al contexto que tenemos aquí en materia de justicia”, resaltó.

Ana Karen destacó la importancia de continuar estudiando y adquirir nuevos conocimientos, pues aún hay muchos proyectos que se pueden desarrollar en nuestro país en el área de la Ciencia Forense y el programa de estudios que ofrece el UCL es idóneo para ello.

Aseguró que la Facultad de Medicina le brindó las herramientas necesarias para postularse y obtener la beca, ya que la formación recibida le dio las bases para desarrollarse en el campo laboral, donde se dio cuenta de las necesidades que tiene la Ciencia Forense en nuestro país.

Asimismo, decidió aplicar a esta beca porque la considera “una gran oportunidad para conocer a personas de todo el mundo”, ya que se ofrece a profesionales de 160 países, y siempre se puede encontrar a gente que tenga los mismos intereses. Esta beca cubre todos los gastos, como es la visa, traslados de ida y regreso, gastos de alimentación y de vivienda, por lo que opinó que es sumamente generosa y definitivamente la recomendaría sobre otras becas.

Ana Karen invitó a los estudiantes de la Facultad para que se informen más sobre ella y, si no cumplen con los requisitos en este momento, que no se desanimen, sino que busquen la oportunidad de conseguir un trabajo donde puedan aplicar su conocimiento, aprendan e identifiquen cuáles son las áreas en las que se pueden desarrollar y diseñen un buen proyecto para postularse a la beca.

Recordó que recientemente Kimi Yoshimura y Mariela Garfias, directora y oficial adjunta del programa en México, respectivamente, impartieron una plática organizada por la Unidad de Movilidad Académica y Vinculación Interinstitucional de la Facultad (<https://bit.ly/2FD1mQ8>), donde detallaron el procedimiento de la beca, el cual dura un año para saber si se es beneficiario. La convocatoria de este año acaba de abrir.

#TalentoFacMed

JOSUÉ ALCÁNTARA

Y LA FOTOGRAFÍA COMO UNA FORMA DE GENERAR EMPATÍA



de ciertos temas, destacando que la era tecnológica nos brinda una amplia gama de saberes.

Asimismo, tiene dos grandes influencias en la fotografía, uno de ellos es Juan Rulfo, escritor, fotógrafo y guionista mexicano, quien retrataba la realidad social, y un fotógrafo de retrato británico llamado Platon que trabaja en *The New Yorker*. "Quisiera seguir retratando la realidad, la contemporaneidad y el espíritu humano que es lo que más me apasiona, y también espero incluir más la fotografía en investigación científica y de evidencia, sin dejar de poner ese toque de arte", afirmó.

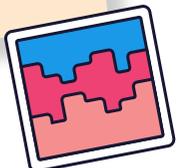
Por Janet Aguilar

Josué Alcántara Medina, estudiante de excelencia de segundo año de la Licenciatura de Médico Cirujano, es también un entusiasta de la fotografía, a la que considera una forma de expresión. Tiene un gusto general por el arte que surge de la inquietud de representar la forma en que ve las cosas y poder plasmarla para los demás.

"Para mí el arte en general es una forma de generar empatía, nuestra formación como médicos tiende a ser dura en ciertos aspectos y a veces nos olvidamos del dolor ajeno, creo que el arte te instituye esa humanidad, te vuelve más observador, más analítico y, sobre todo, más sensible; es una herramienta que construye en todas sus formas de expresión, incluyendo la fotografía", destacó.

La mayoría de sus fotos son capturadas con su teléfono y algunas ya han sido publicadas en la página de la Facultad de Medicina, otra ha concursado en el Festival de Ciencia y Arte y una más ha estado en proceso de postulación para la *Revista de la Facultad de Medicina*.

Josué se considera una persona autodidacta en el aprendizaje de la fotografía, pues no ha tomado cursos formalmente, pero ha leído y ha visto videos y recomendaciones



El alma y la muerte, más allá de la existencia

Por Axel Torres

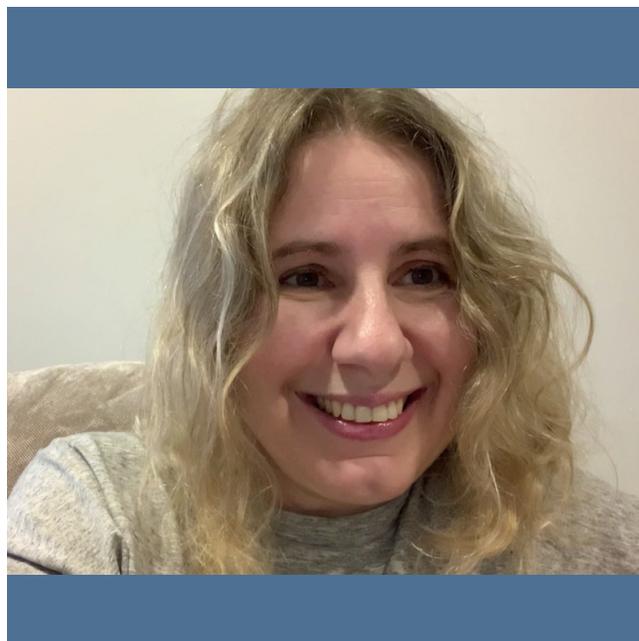
El alma del ser humano se considera como la parte intangible que habita en el cuerpo que nos da la capacidad de pensar y de sentir, es capaz de dar vida al organismo y es la esencia inmaterial que define al individuo y a la humanidad.

La doctora en Historia y Teoría del Arte Maria Konta habló sobre este tema en "Bótica Filosófica: Remedios para aliviar el alma", una actividad virtual organizada por el Palacio de la Escuela de Medicina, a través de dos cápsulas. La primera, dirigida a los adultos, se transmitió por Facebook Live del Palacio el 17 de septiembre, donde la experta reflexionó sobre "El alma: antes y después de su nacimiento y muerte", y la segunda, dedicada al público infantil, transmitida el 20 de septiembre, con el tema "Resurrección y reencarnación".

"Un cuerpo es una cárcel para el alma donde se paga por un crimen muy grave, por eso el cuerpo es pesado, tiene que dormir, digerir, excretar, contaminarse, lastimarse, enfermarse", explicó la doctora Konta, incluso los dientes son representados como los barrotes de una ventana de esta cárcel, y el alma escapa por la boca por medio de palabras, las cuales son expresiones de lo que el alma siente.

Es por eso que el alma y el cuerpo están unidos y lo primero que detecta el alma es cada parte del cuerpo que lo contiene: "Si el cuerpo no la detuviera, el alma se escaparía por medio de palabras gastadas y primigenias, y se desvanecería en el cielo", aseguró la doctora Konta. En este sentido, una persona parálitica no podrá mover sus piernas, pero su alma estará intacta.

Respecto a la muerte, la experta señaló que "es aquello que pasa cuando alguien no va a ningún lugar y no tiene representación". Las religiones y diversas culturas han tratado de dar una explicación, los indios de América han hablado sobre la reencarnación, una creencia que supone que al



morir, el alma de las personas empieza una nueva vida en otro cuerpo o en otro ser vivo, mientras que las religiones monoteístas expresan la idea de la resurrección, que hace referencia a la idea de que una persona puede recobrar la vida después de la muerte, la religión cristiana ocupa el término del cuerpo glorioso, pero no hace referencia al cuerpo, sino al alma.

"Nadie puede representar el más allá de la muerte, ya que ninguna persona ha podido estar ahí en realidad; en todas las representaciones religiosas sobre esto, se busca demostrar alguna cosa que nos dé seguridad, esto lo hacen inclusive las personas que no creen en ninguna religión, proyectan su futuro en alguna cosa que les haga sentir seguros", consideró la doctora Konta.

Entra a Museo Palacio de la Escuela de Medicina – UNAM en Facebook para seguir disfrutando de más contenido cultural.

DISECCIONES ANATÓMICAS, EL ARTE VISTO DESDE EL INTERIOR

Por Victor Rubio

Existe un lado mórbido en el arte, impulsor de la ciencia y la Medicina, formado por una dupla de herramientas que permiten visualizar a profundidad. En el arte occidental el bisturí y el pincel formaron una dupla inseparable, misma dupla que formaron la impartición de justicia y el desarrollo de la Anatomía.

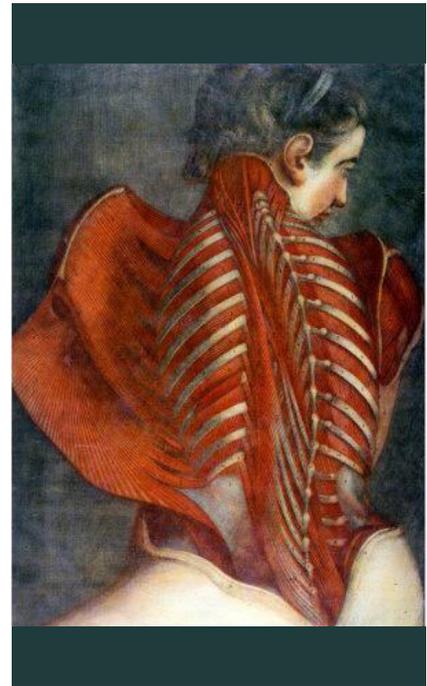
Las ejecuciones públicas dieron la oportunidad de reordenar a la sociedad de los actos antisociales y, simbólicamente, restauraban la soberanía de la autoridad que había sido retada por el delincuente. También eran espectáculos bien planeados, realizados en plataformas a manera de escenario y que no terminaban con la ejecución del personaje, sino que al final el cuerpo muerto del delincuente recibía una serie de insultos y, en muchas ocasiones, se le mutilaba o se le desmembraba.

“La impartición de justicia fue cambiando sus formas, al punto de develar la estructura interna del cuerpo, así, los médicos encontraron en los criminales a los sujetos anatómicos perfectos, aquellos que por sus actos se les había negado la posibilidad de la redención y que, en el imaginario popular, el hecho de profanar el cuerpo impedía la salvación; aquella persona que no poseía un cuerpo físico no podía subir al cielo. Así, la era de la Anatomía cambió los juicios y torturas de los criminales, sustituyendo las decapitaciones y desmembramientos por el ahorcamiento, para así poder conservar el cuerpo entero y proceder a su estudio”, destacó la maestra Nuria Galland, coordinadora

de Servicios Pedagógicos y Contenidos Académicos del Palacio de la Escuela de Medicina.

Durante el Curso-taller de Historia del Arte, transmitido por Facebook Live de la Facultad de Medicina de la UNAM, señaló que, a pesar de que las prácticas anatómicas se empezaron a realizar hacia el año 1286, había grandes restricciones por parte de la iglesia y existía una gran dificultad para la obtención de cadáveres. “De manera clandestina, Leonardo Da Vinci realizó autopsias de las que logró descripciones muy puntuales, sin embargo, poco aportó a la Anatomía de ese entonces, debido a que, a su muerte, los familiares de Francesco Melzi, su protegido y heredero intelectual, decidieron vender la mayoría de sus estudios de manera separada”, apuntó la experta.

Arte y ciencia se juntaron en *De humani corporis fabrica* de Vesalius, hacia 1543. Este anatomista flamenco de la Universidad de Padua publicó uno de los tratados pedagógicos más avanzados de sus tiempos y se dice que las láminas fueron realizadas posiblemente por Jan Stefan van Calcar, discípulo de Tiziano Vecellio di Gregorio. “Están hechas a raíz de la experiencia directa con las autopsias. Con este ensayo del cuerpo humano, Vesalio derrumbó importantes paradigmas y conocimientos falsos. Vemos que no sólo trató al cuerpo como un objeto inerte, sino que existió una clara búsqueda estética hacia el estilo del Renacimiento”, afirmó la maestra Galland.



Poco a poco la Anatomía, además de despertar el interés científico, inició una búsqueda estética por reflejar lo bello, la fealdad y lo desgarrador. “Este ángel anatómico de Jacques Gautier d’Agoty muestra la introducción del negro con colores básicos, dotados de vida y de belleza; existe un momento de confrontación de lo estético, lo atractivo y lo sensual en la muerte misma”, apuntó la especialista.

Finalmente, destacó el trabajo de Mireille Suzanne Francette Porte, conocida como Orlan, una gran revolucionaria del arte que decidió usar de soporte artístico a su cuerpo; a través de cirugías plásticas entendió al quirófano como el lugar más placentero del mundo, un lugar donde no hay miedo y donde hizo de la cirugía estética un momento estético.

LA RISA

— COMO SUPRESOR DEL DOLOR —

Por Jaime Ugarte

La risa es una manifestación de alegría en la cual se contraen los 43 músculos que conforman nuestra cara y es el único ejercicio en el que los 140 mil millones de neuronas que tiene nuestro cerebro se conectan.

El médico Hunter "Patch" Adams fue el pionero de la terapia de la risa. En la década de los setenta demostró que la risa incrementa la secreción de sustancias que actúan sobre el dolor y el estado de ánimo del paciente.

Durante la charla "La comedia y la risa en la Medicina", transmitida por Facebook Live de la Facultad de Medicina, el doctor Andrés Damián Nava Carrillo, responsable de Enseñanza en la Coordinación de Pediatría y profesor de médicos internos en el Hospital Regional "Lic. Adolfo López Mateos" del ISSSTE, habló sobre la importancia de la risa y sus procesos en el organismo del cuerpo humano y de los pacientes con alguna enfermedad.

"La risa actúa como una señal social, reduce la producción de hormonas que causan estrés y disminuye la presión arterial. Reír libera catecolaminas, grupo de sustancias formadas por dopamina, adrenalina y noradrenalina, capaces de potenciar el flujo sanguíneo, reducir la inflamación y acelerar los procesos curativos. También activa la liberación de neuropéptidos químicos, endorfinas y encefalinas, agentes supresores de dolor", explicó.

Están demostradas las reacciones del cerebro ante situaciones de comedia. "El reconocimiento de una incongruencia y su desenlace en el punto central de un chiste, van parejos a una activación intensa del lóbulo temporal superior y del córtex prefrontal", destacó el doctor Nava Carrillo.

Para conocer más sobre el tema y observar la charla completa ingresa a <https://bit.ly/32jP33N>.

Los médicos somos entes de felicidad y si aprendemos a darle la mano al paciente, ellos se sentirán reconfortados y, con sólo eso, su mejoría sera notable. La risa es una forma de estado positivo, lo contrario de la ansiedad.

Dr. Andrés Damián Nava Carrillo

