



Gaceta

Facultad de Medicina

Facultad de Medicina



ACTIVIDADES EN EL MARCO DEL 8M EN LA FACULTAD DE MEDICINA

PÁGS. 2-3, 6, 8 Y 9



Día Internacional
de las Mujeres



CONTENIDO

- 02 Ni chica, ni damita, ¡somos doctoras!
- 04 El Departamento de Bioquímica enfrentó la pandemia con trabajo arduo, compañerismo y el desarrollo de nuevo material
- 05 El trabajo de muchas generaciones fue la base para que el Departamento de Farmacología afrontara la pandemia
- 06 Hombres reconociendo la equidad, un camino para lograr la igualdad
- 07 La doctora María Isabel Velázquez López ganó el Reconocimiento "Sor Juana Inés de la Cruz" 2022
- 08 El CICoM organiza ciclo de conferencias, actividades y rifa en el marco del 8M
- 10 La importancia del dormir para una buena calidad de vida
- 12 Seminario AFINES: estudiantes presentan avances de las investigaciones en las que participan
- 14 ¿Cómo es el acceso y la atención de la salud mental de las mujeres mexicanas?
- 15 Cómo utilizar los catálogos de distintas bibliotecas a distancia
- 16 Paisajes bajo el pincel de Daniela Percastegui
- 17 Tulio Bagnara y Jesús Pérez: pasión y compromiso por el fútbol
- 18 Carrera Atlética de la Inclusión por los Derechos de Todas y Todos

Por Eric Ramírez

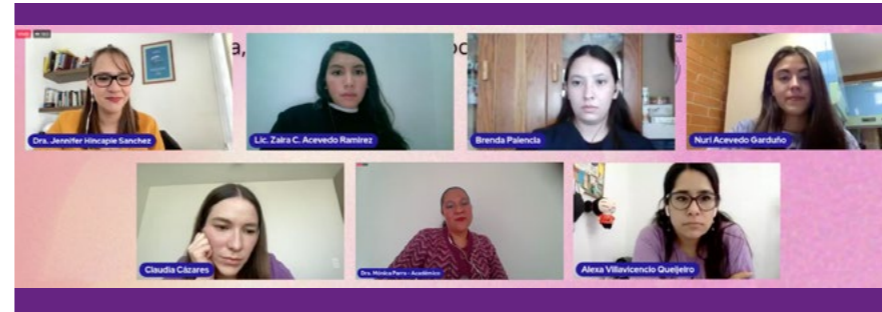
"El 8 de marzo es para conmemorar y agradecer a las mujeres que durante su lucha permitieron que se establecieran los derechos que hoy las mujeres gozamos. No es un día para festejar, ni para celebrar, es una conmemoración de la importancia y el impacto que tienen las mujeres en el contexto internacional", destacó la doctora Jennifer Hincapie Sanchez, colaboradora del Programa Institucional de Ética e Igualdad de Género de la Facultad de Medicina de la UNAM, al moderar el conversatorio "Ni chica, ni damita, ¡somos doctoras!", que reunió a egresadas de las carreras de la Facultad con el propósito de hablar y debatir acerca de cómo impactan el lenguaje y los estereotipos de género en las Ciencias de la Salud.

En ese sentido, la licenciada Brenda Palencia, egresada de la Licenciatura en Fisioterapia, explicó los retos de las fisioterapeutas al enfrentar todo tipo de pacientes, las malas interpretaciones de su trabajo y el cómo evitan dar su contacto a los pacientes.

"Me gustaría que en este espacio hagan un poco de conciencia para reconocernos. No es suficiente el hecho de haber adquirido el derecho a estudiar y de poder ejercer, merecemos el mismo trato que un hombre y ser llamadas como las profesionales que somos", dijo la fisioterapeuta.

Por otra parte, la licenciada Nuri Acevedo Garduño, egresada de la Licenciatura en Neurociencias, declaró que su experiencia en la carrera fue positiva, ya que nunca sintió un acoso o alguna discriminación, pero sí llegó a escuchar de compañeras de otras áreas.

Ni chica, ni damita, ¡somos doctoras!



"Me gustaría recalcar que más allá del ámbito académico, también es importante hablar de violencia de género que sufrimos en nuestra vida privada", advirtió al aconsejar a mujeres y compañeras que no detengan su avance profesional por nadie, así como crear buenas redes de apoyo que las impulsen a continuar y no abandonar sus sueños de ser científicas o profesionistas.

En su oportunidad, la licenciada Zaira Acevedo Ramírez, egresada de la Licenciatura en Ciencia Forense, agradeció a la UNAM por la oportunidad de haber sido una alumna de la que considera una de las universidades más difíciles para ingresar, y contó múltiples experiencias en su hacer profesional, donde siempre se sintió bien recibida.

"Tanto hombres como mujeres aportamos en materia forense y de investigación policial a la par. En la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México están apoyando la equidad de género. Ahorita se tiene lo que es la Unidad de Igualdad de Género que promueve que tanto hombres como mujeres gocen de licencias de paternidad, maternidad, lactancia y que haya paridades de género en cuanto elementos de la Policía de mujeres y hombres", mencionó en el evento transmitido por **Facebook Live**.

Por su parte, la doctora Alexa Villavicencio Queijeiro, egresada de la Licenciatura en Investigación Biomédica Básica, reflexionó en torno a la responsabilidad social que se tiene, independientemente del género, de reconocer el privilegio en que viven muchas egresadas por no haber pasado una situación tan fuerte como las que se escuchan.

"Cuando entré a dar clases tenía 29 años y muchos alumnos eran más grandes que yo, y me di cuenta de que no daban crédito a que la 'chica' al frente les iba a dar clases. Creo que a veces tenemos prejuicios que pueden ser hirientes, y los podemos tener, pero la cuestión es hacer algo cuando nos damos cuenta de esos pensamientos incorrectos", consideró.

A su vez, la doctora Claudia Cázares, egresada de la Licenciatura de Médico Cirujano, comenzó su intervención hablando del nombre de la plática, que surgió de un video que ella subió a redes sociales y que se hizo viral, en donde se pregunta por qué a los hombres que ven con bata les llaman "doctores", mientras que a las mujeres en las mismas condiciones les dicen "señoritas" o "damitas", lo que demuestra la sociedad patriarcal en la que se vive.

"Cada vez somos más las doctoras que estamos al pendiente y al cuidado de los pacientes. Quiero decirles a quienes se quieran enfrentar al mundo de la Medicina en México que sí es machista, pero es importante que sepan que no están solas y somos cada vez más las profesionales pendientes que estamos construyendo nuevas creencias o costumbres", destacó.

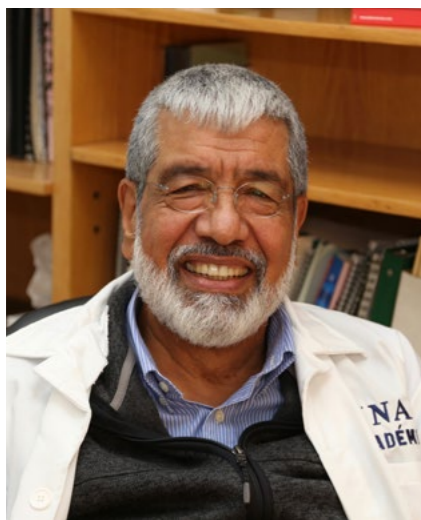
Para finalizar, la doctora Mónica Parra, académica de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana, agradeció el espacio y dijo que el mundo sí ha cambiado desde que era estudiante hasta ahora. Pero todavía falta mucho por mejorar como sociedad.

"Todavía hay prácticas que permanecen y para muestra las experiencias que mis compañeras aquí nos compartieron. Son muy buenos estos espacios para que estudiantes y egresadas de la Facultad tengan en cuenta las historias, identifiquen situaciones y no permitan que se reproduzcan, con el fin último de promover un trato igualitario y acceso a las oportunidades académicas y laborales, haciendo valer los derechos de ser tratadas como lo que somos: doctoras", concluyó.

Gaceta Facultad de Medicina, año X, número 273, del 14 al 20 de marzo de 2022, es una publicación semanal editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, alcaldía 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 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. Coordinadora editorial y responsable de la última actualización de este número: licenciada Isabel Lili Wences Solórzano, séptimo piso de la Torre de Investigación, Circuito Interior sin número, Ciudad Universitaria, alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México. Fecha de última modificación: 14 de marzo de 2022. 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.

El Departamento de Bioquímica enfrentó la pandemia con trabajo arduo, compañerismo y el desarrollo de nuevo material



Por Lili Wences y Eric Ramírez

Para afrontar los retos que trajo la pandemia, el Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la UNAM tuvo la fortuna de tener un equipo académico que trabajó las 24 horas del día, atendiendo las necesidades de los alumnos, lo que habla de su pasión por la docencia; además, a un personal administrativo que, de igual forma, siempre estuvo atento a la solución de imprevistos.

Asimismo, realizó tres principales acciones: la primera en la parte administrativa, donde fue el primer Departamento en hacer un manual de prevención y protección para retomar las actividades una vez que pasara la pandemia. En éste, se hizo un análisis en cada laboratorio sobre la distribución de los espacios, del personal y de los alumnos de pregrado y posgrado, y se diseñaron estrategias de posible retorno.

En segundo lugar, se desarrolló una serie de programas con videos para los alumnos, con seminarios y algunas otras actividades para complementar la parte de docencia, pues notaron que con la educación a distancia hacía falta elaborar más material. Igualmente, crearon actividades como "InmunoRepasos" y el "InmunoPRA sabatino" para la asignatura de "Inmunología".

"Por ejemplo, en el caso de "Bioquímica y Biología Molecular" se abrió un aula virtual para las prácticas exclusivamente, donde a los estudiantes y a los profesores se les proporciona material para tener una mayor comprensión de las bases científicas de dichas prácticas y se complementan con algunos ejercicios", indicó el doctor Federico Martínez Montes, Jefe del Departamento de Bioquímica.

Además, se hizo todavía más estrecha la relación con los profesores, lo cual ayudó a analizar cuáles eran las necesidades para que ellos impartieran sus clases a distancia. Asimismo, aparte de los cursos y programas que ofreció la Facultad para que los académicos se adaptaran a la enseñanza en línea, la maestra Celia Virginia Sánchez Meza organizó varios cursos para complementar esta capacitación. Esto fue importante porque se logró que prácticamente el 100 por ciento de los profesores estuvieran preparados.

"Cuando comenzó la pandemia pensé que sería un desafío que nuestra planta académica, con un promedio de los 60 años de edad, pudiera actualizarse en lo virtual, pero no fue así. Ellos realmente tenían el deseo de actualizarse, y fue muy gratificante. No hubo un solo profesor que se negara a participar en el proceso de la capacitación. Eso fue una cosa maravillosa", destacó el doctor Martínez Montes.

Recordó que el Departamento, a través de la impartición de las asignaturas de "Bioquímica y Biología Molecular", de primer año, e "Inmunología", de segundo año de la Licenciatura de Médico Cirujano, busca estimular la capacidad crítica de los estudiantes con una base sólida desde el punto de vista científico, lo que tendrá una repercusión cuando ejerzan como médicos.

Finalmente, agradeció a las autoridades de la Facultad, así como al personal académico y administrativo que trabajó sin parar, pues eso fue vital para que el Departamento de Bioquímica pudiera responder de forma efectiva. Ahora, se enfoca en reforzar todavía más las actividades y la interacción entre profesores, así como trabajar en las propuestas para hacer nuevos videos, nuevas infografías y buscar métodos para mejorar la evaluación de los estudiantes a través de los exámenes departamentales.

El trabajo de muchas generaciones fue la base para que el Departamento de Farmacología afrontara la pandemia



Por Lili Wences y Eric Ramírez

Desde antes de la pandemia, el Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina de la UNAM ya trabajaba en el traslado de sus contenidos físicos a lo virtual para que sólo con una conexión a Internet se accediera a ellos.

"El Departamento no paró, estuvo vinculando todo el tiempo los contenidos que estuvieran disponibles para los alumnos desde sus casas a través de prácticas virtuales. Todas las actividades que tenemos han estado siempre disponibles en formato digital y en formato presencial. Entonces, fue una ventaja increíble lo que se ha trabajado desde hace más de 20 años en diferentes gestiones", destacó el doctor Omar F. Carrasco Ortega, Jefe del Departamento de Farmacología.

Este proyecto comenzó desde la jefatura del doctor Rodolfo Rodríguez Carranza, cuando se dieron cuenta que era insostenible tener laboratorios con ratas de experimentación específica para todo el estudiantado. Además, desde el punto de vista bioético, tampoco era correcto experimentar con tantos animales, por lo que el entonces Jefe del Departamento exploró la posibilidad de no usar material biológico y en su lugar utilizar algunas plataformas digitales para explicar exactamente lo mismo sin tener un impacto negativo a cualquier nivel.

Posteriormente, se hicieron las primeras prácticas en convenio con algunas universidades inglesas; los doctores Nicandro Mendoza Patiño, José Alfredo Saldivar González y Gil Magos Guerrero, durante su mandato, continuaron por esa vía; y ahora el doctor Carrasco Ortega se dio a la tarea de actualizar el contenido, de manera que sea cada vez más comprensible para los alumnos.

Por otro lado, el doctor Carrasco Ortega calificó como destacado el proceso de adaptación de los estudiantes durante la pandemia, pues en esta lejanía comenzaron a valorar las actividades presenciales del Departamento. Asimismo, les agradeció su compromiso con su formación en una de las licenciaturas de más exigencia, pues para aprender, además de un buen plan de estudios, se requiere de la mejor actitud de los alumnos.

A los académicos les agradeció la unidad que tuvieron para enfrentar las adversidades, "teniendo un desempeño extraordinario. Primero se tuvieron que acomodar a esta forma de comunicarse con los alumnos a través de ordenadores, lo cual fue una verdadera proeza. Tenemos profesores que su primer intercambio con la tecnología fue ésta, durante la pandemia, y lo único que tengo que hacer desde la Jefatura del Departamento de Farmacología es agradecerles porque tuvieron la dedicación y el esfuerzo, la visión para poder hacerlo y ahora son unos maestros, en toda la expresión de la palabra".

Finalmente, resaltó que el Departamento nunca paró sus actividades y la investigación continuó en los laboratorios donde los académicos estudian diversas líneas de la Farmacología, como el descubrimiento de nuevas terapéuticas para enfermedades en general y para la COVID-19. Además, se cuenta con el Laboratorio de Biomembranas y el Laboratorio de Cumarínicos en el Instituto Nacional de Cancerología, donde se tienen vínculos cercanos; y nunca se perdió de vista el enfoque de enseñanza-aprendizaje con los alumnos.



Hombres reconociendo la equidad, un camino para lograr la igualdad



Por Azucena Xancopinca

El término igualdad hace referencia a la distribución homogénea de los recursos, es decir, que todas las personas puedan tener acceso a estos sin importar su condición social, sin embargo, a veces la igualdad no es suficiente para lograr que todas y todos puedan acceder a las mismas metas; es por ello que se introduce el concepto de equidad, que identifica las diferencias que tenemos y determina que los recursos se utilicen de manera distinta, pues habrá personas que necesiten más de estos para poder alcanzar ese mismo objetivo que todos pretendemos.

“Si la equidad y la igualdad no son suficientes para lograr la justicia, entonces el problema no es la distribución de los recursos, el problema es que hay un obstáculo y muchas veces esto se debería resolver quitándolo, de tal forma, que la justicia intenta reparar estas condiciones estructurales que hacen que las personas requieran de necesidades distintas”, aseveró el doctor Ariel

Vilchis Reyes, integrante del Programa de Estudios de Género en Salud del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Asimismo, indicó que existen distintos componentes de la sexualidad humana, como el sexo, género, identidad de género, orientación sexual y expresión de género.

En el marco de “Un día sin nosotras” y como parte de las actividades del 8M, explicó que los Determinantes Sociales de la Salud hacen referencia a cómo la sociedad desarrolla sus interacciones en un contexto socioeconómico y político, que genera situaciones de desigualdad y limita el acceso a los recursos materiales y servicios de salud, lo que explica que las personas mueran y enfermen de manera desigual.

En este contexto, el doctor Vilchis Reyes mencionó que el género juega un rol muy importante en el acceso a los recursos materiales: “Las mujeres trabajan 2.5 veces más que los hombres, pero 1.5 del trabajo que realizan es trabajo no remunerado, es decir, son actividades domésticas, y esto es un obstáculo para su desarrollo laboral y educativo”, subrayó el académico.

En la plática transmitida por **Facebook Live**, el ponente recalcó que las mujeres ganan 25 por ciento menos

en sus trabajos que los hombres, aun realizando la misma cantidad de trabajo, tan sólo por ser mujeres.

“Es importante considerar el papel del género en la mortalidad de la población mexicana; para el año 2018, las muertes por agresiones escalaban a casi 4 mil por año, muchas de estas agresiones eran originadas por la pareja de estas mujeres, lo que hace que este hecho, aunque sea en menor cantidad, sea aún más grave”, expresó el experto.

Finalmente, advirtió que no se deben seguir reproduciendo los estereotipos de género, pues es muy frecuente que se consideren normales y pasen desapercibidos, y aclaró que el primer paso para trabajar en la problemática es reconocer las diferencias entre hombres y mujeres, y que existen contextos diversos, con necesidades distintas.



La doctora María Isabel Velázquez López ganó el Reconocimiento “Sor Juana Inés de la Cruz” 2022



Por Eric Ramírez

Por su destacada labor docente y sus actividades de investigación enfocadas en baterías fotosintéticas, energía y proteínas, la doctora María Isabel Velázquez López, académica del Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la UNAM, ganó el Reconocimiento “Sor Juana Inés de la Cruz” 2022, el cual le fue entregado por el doctor Enrique Graue Wiechers, Rector de la UNAM, en una ceremonia realizada el pasado 8 de marzo en el Teatro Juan Ruiz de Alarcón.

“Es un reconocimiento muy importante porque soy la primera técnica académica en la Facultad de Medicina que recibe este reconocimiento,

y esto permitirá la inclusión a otras figuras académicas. Debido a que es un premio abierto, pueden participar todas las académicas (profesoras de carrera, técnicas académicas y profesoras de asignatura) que cuenten con un trabajo destacado, lo cual es un parteaguas, ya que solamente habían ganado profesoras de carrera dejando fuera académicas que tienen una actividad muy relevante en la Universidad pero que su perfil es diferente, por lo que para su evaluación deben tomarse en cuenta las actividades específicas de cada figura y evaluar entre pares”, destacó la doctora Velázquez López, quien además dedicó el triunfo a su esposo, pues es su apoyo en todos sus proyectos.

De igual forma, resaltó el papel de la Universidad Nacional en su carrera, pues desde su licenciatura hasta su doctorado fue becada; además, recibió el apoyo para hacer una estancia postdoctoral en The Scripps Research Institute, dentro del Departamento de Medicina Experimental y Molecular; y ahora, al darle la oportunidad de seguir haciendo lo que más le gusta: la investigación y la docencia en el Departamento de Bioquímica.

En otro ámbito, fue consejera universitaria representante de técnicos académicos 2016-2020 y ganó las elecciones de profesores para formar parte del Consejo Académico del Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud (CAABQYS).

Semblanza
La doctora María Isabel Velázquez López realizó estudios técnicos en la Escuela de Enfermería del Instituto Nacional de Cardiología “Ignacio Chávez” y la Licenciatura en Biología en la Facultad de Ciencias de la UNAM. Continuó con estudios de maestría y doctorado en la Facultad de Medicina dentro del programa de posgrado en Investigación Biomédica Básica.

Como parte de su preparación en la maestría, inició su trabajo como académica de asignatura en la materia de “Bioquímica y Biología Molecular”, y una estancia corta de investigación en la Universidad de Yale en el Departamento de Genética. Al finalizar su doctorado, hizo un concurso de oposición para obtener la plaza definitiva de Técnico Académico Titular “B”.

Su producción científica comprende 12 artículos de investigación como autora o coautora y agradecimientos en otros 18 artículos de investigación; ha recibido apoyo de 11 proyectos de PAPIIT y de CONACYT. Su colaboración en recursos humanos se ve reflejada en los agradecimientos de 12 tesis de licenciatura, 12 de maestría y tres de doctorado. Además, participa como árbitro de proyectos en el PAPIIT. Actualmente, se desempeña como Técnica Académica Titular “C” Definitiva, Profesora de Asignatura “B” Definitiva y su última evaluación del PRIDE fue nivel “D”.



EL CICoM ORGANIZA CICLO DE CONFERENCIAS, ACTIVIDADES Y RIFA EN EL MARCO DEL 8M

Por Azucena Xancopinca y Lili Wences

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el Concurso Internacional de Conocimientos Médicos (CICoM) organizó un ciclo de conferencias virtual, transmitido por **Youtube**, donde reunió a expertos que abordaron temas relevantes en el ámbito de la salud para las mujeres, resaltaron la igualdad de género y los avances que ésta ha tenido en nuestro país.

Al hablar de la historia del 8 de marzo, la licenciada Meribeth González Meza, asesora de la Secretaría de la Mujer del Estado de México, recordó que en marzo de 1908 trabajadoras de la fábrica de confecciones *Triangle Shirtwaist* en Nueva York se organizaron para exigir el pago y trato igualitario y mejores condiciones de trabajo, pero el dueño de la fábrica se opuso a esta manifestación encerrándolas en la empresa y prendiendo fuego, lo que culminó con la muerte de 123 trabajadoras; pero fue hasta 1977 que la Asamblea General de la ONU proclamó oficialmente el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer.

Asimismo, la doctora Andrea Barbero Ibarrola, ginecóloga oncológica, indicó que el cáncer cervicouterino es la tercera causa de cáncer en la mujer a nivel mundial, y en México es precedida por el cáncer de mama y de tiroides. Al resaltar que es prevenible, invitó a las mujeres a realizarse el tamizaje con citología cervical, ya que hay distintos tipos de este cáncer: "Histológicamente tenemos el carcinoma epidermoide o de células escamosas, que es el más frecuente, el adenocarcinoma y el carcinoma adenoescamoso, pero también se llegan a presentar neoplasias inusuales".



Por su parte, la doctora Francina Valezka Bolaños Morales, Subdirectora del Servicio de Cirugía en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias "Ismael Cosío Villegas", señaló que la proporción de mujeres residentes en subespecialidades quirúrgicas es menor del 1 por ciento, pero ahora en su gestión promueve que haya hasta tres cirujanas torácicas por año. Además, invitó a denunciar y buscar ayuda si se es víctima de hostigamiento sexual.

"La infertilidad es la incapacidad para concebir después de 12 meses de mantener relaciones sexuales sin protección, la prevalencia mundial ronda entre el 10 al 15 por ciento de las parejas", mencionó el doctor Fernando Galván Duque Rivero, especialista en Medicina Materno Fetal de la Clínica de Fertilidad Asistida del Centro Médico ABC, y explicó que las causas pueden ser femeninas, masculinas o mixtas, e incluso inexplicables, siendo el factor más importante la edad femenina, pues el número de ovocitos disminuye conforme la mujer es mayor y el tratamiento nunca debe darse si no se tiene un diagnóstico correcto.

Al hablar de transexualidad, el doctor César Moreno Rey, ginecólogo y obstetra, aseveró que lo más importante es reconocer las diferencias de ciertos términos como "sexo", que se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos; el "género" es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo; "identidad de género" define el grado en que cada persona se identifica como masculina o femenina, o alguna combinación de ambos; "identidad sexual" incluye la

manera como la persona se identifica como hombre o mujer, o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de la persona, pues es importante conocer para aceptar.

El doctor Ignacio Pintado Paz, de la Clínica de Fertilidad Asistida del Centro Médico ABC, Santa Fe, comentó que la "anticoncepción es la prevención del embarazo, denominada como control de la natalidad, también permite a las parejas planificar el momento de un embarazo y algunos métodos pueden brindar protección contra infecciones", y subrayó que éstos se pueden clasificar según su mecanismo de función en métodos de barrera, naturales, quirúrgicos y hormonales.

A su vez, la doctora Tania Esmeralda Rocha Sánchez, Coordinadora del Grupo de Investigación de Estudios de Género y Sexualidad de la Facultad de Psicología de la UNAM, mencionó que la "igualdad de género es un principio constitucional que estipula que hombres y mujeres son iguales ante la ley, lo que significa que todas las personas, sin distinción, tenemos los mismos derechos y deberes frente al Estado y la sociedad en su conjunto".

Finalmente, la doctora Samantha Flores Rodríguez, psicóloga de la salud, indicó que la violencia digital de género se refiere a toda acción dolosa que se realice mediante el uso de tecnologías y/o medios de comunicación virtuales, por los cuales se expongan, distribuyan o comercialicen videos y/o imágenes con alto contenido sexual, que hayan sido difundidos sin la aprobación de las personas que figuran en estos medios visuales, y que tendrán una consecuencia psicológica, emocional,

física y social en la vida de las personas que se ven afectadas por estas acciones. Agregó que han existido avances en la legislación mexicana para atender esta tipología de violencia, como la Ley Olimpia y la Ley Ingrid.



Espacios de expresión

De manera presencial, el CICoM, dirigido por las alumnas Fernanda Cabrera Frías y Paola Carrillo González, organizó diversas actividades como el "Mural de verdades incómodas", a fin de proporcionar un espacio para que las mujeres se expresaran pacífica y anónimamente. También, contaron con una pared de "Mitos y realidades", con el objetivo de evidenciar la diferencia de creencias entre hombres y mujeres. Además, los participantes tuvieron la oportunidad de jugar "El rival más débil", donde se respondieron casos clínicos y los ganadores recibieron una beca del 100 por ciento para el "1er Curso de Sexualidad en Ginecología".

El evento cerró con la rifa de dos ejemplares del libro *Medicina Interna* de Ferreras-Rozman, donde las ganadoras fueron Claudia Guadalupe García Ángeles y Joanna Zavala Hernández.





La importancia del dormir para una buena calidad de vida

Por Azucena Xancopinca

El sueño es un fenómeno que experimentamos los seres humanos y otros organismos, y de nuestro propio genoma depende la expresión de moléculas y neurotransmisores que permiten que ocurra esta manifestación de sueño-vigilia, la cual está relacionada con las circunstancias de nuestro propio planeta, pues tenemos periodos de luz-oscuridad. A pesar del desarrollo tecnológico y el avance que ha habido en las últimas décadas, estamos lejos de poder adaptarnos a la presencia de luz y mostrar una respuesta diferente.

“El sueño no es un proceso pasivo, es un proceso activo, pero requiere de hábitos como el ejercicio, la alimentación regular y el esparcimiento, y existen necesidades diferentes en el caso del sueño, no podemos no cuidarlo en la población pediátrica que tiene mayor necesidad de este fenómeno, y no debemos olvidar las diferencias por género: no es igual la necesidad que tiene una mujer joven que tiene variaciones por cuestión de su ciclo menstrual a una mujer que está embarazada o una que está lactando y una mujer que se encuentra cursando el síndrome climatérico. Por supuesto, tenemos poblaciones especiales, este es el caso de la niñez con trastornos del desarrollo que presenta una problemática durante el dormir”, destacó el doctor Rafael Santana Miranda, responsable de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM.

En la mesa redonda “Importancia del dormir en el marco de la celebración del Día Mundial del Sueño 2022”, organizada como parte de las actividades previas a la Carrera Atlética de la Inclusión por los Derechos de Todas y Todos, el especialista explicó que es en etapas específicas del sueño donde se consolidan los procesos de memoria, aprendizaje, y que las manifestaciones que se presentan en los trastornos de sueño son diferentes en los niños y en los adultos; un adulto cursa con somnolencia, irritabilidad, poca tolerancia y problemas cognitivos, y los niños, por otro lado, debutan con hiperactividad y déficit de atención.

“Este fenómeno de sueño es indispensable para el funcionamiento humano por las implicaciones que tiene en



los diferentes aparatos y sistemas, pues se relaciona con el sistema inmunológico, la liberación de hormona del crecimiento, la reparación tisular, el control del dolor, la regulación del estado de ánimo, e incluso es difícil determinar qué empezó primero, el insomnio o un trastorno del estado de ánimo, pues son los síntomas de sueño los que debutan en diversas patologías psiquiátricas”, resaltó el doctor Santana Miranda al invitar al público al evento virtual organizado por la Clínica de Trastornos del Sueño el próximo 18 de marzo, con motivo del Día Mundial del Sueño, el cual será transmitido por [Facebook](#) y [YouTube](#).

Por su parte, la doctora Monserrat Concepción Reséndiz García, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, señaló que cada año, lo que se pretende en el Día Mundial del Sueño es que se tome conciencia de la importancia que éste tiene en nuestra salud, y que en estos tiempos ha tomado una relevancia muy grande, pues en la pandemia de COVID-19 las personas modificaron sus hábitos de sueño.

Añadió que pese al estrés experimentado día con día, debemos dormir adecuadamente para alcanzar un sueño reparador, de esta manera lograremos enfrentar los problemas y los retos que se presenten durante el día:

“La calidad de sueño y un sueño de buena calidad nos va a llevar a una buena restauración, vamos a tener una función cognitiva y motora mucho mejor y eso se va a ver reflejado en nuestra calidad de vida”, aseveró la experta.

Respecto a los trabajadores que desempeñan sus funciones en turnos rotatorios, sugirió acudir con un especialista, quien los puede guiar para encontrar la mejor forma de sobrellevar los cambios de horario. Asimismo, mencionó que si bien en el país existen instituciones especialistas en el tema del sueño a las que se puede acudir, aún faltan bastantes, y pasan algunos años para que un paciente llegue a una clínica del sueño buscando ayuda, y por esta razón es crucial difundir la importancia que tiene dormir.

La doctora Gabriela Millán Rosas, profesora del Curso de Alta Especialidad en Medicina Integral del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM, recomendó realizar actividad física en la mañana o por las tardes, pues practicar deporte en la noche “activa” nuestro cerebro y esto puede tener implicaciones en la alteración en el inicio del sueño.

Añadió que la UNAM, siempre comprometida con la sociedad mexicana, es pionera en la formación de especialistas en Medicina del Sueño a nivel posgrado, y en pregrado también se imparte una materia optativa, pues

es importante que un médico adquiriera conocimiento sobre el tema para su práctica clínica; además, se implementaron rotaciones para que médicos de otras instituciones acudan a la Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM.

“A nosotros siempre nos entusiasma el interés que tiene todo el personal de salud que quiere tener una formación más consistente en cuanto a la Medicina del Sueño”, manifestó la especialista en la mesa redonda realizada en el auditorio “Dr. Raoul Fournier Villada” y transmitida por [Facebook Live](#).

Deporte adaptado y sus beneficios

Como parte del mismo evento, el maestro Elías Hurtado, de la Facultad de Derecho de la UNAM, explicó que el término deporte adaptado se refiere a todas las actividades dedicadas a la educación, práctica, promoción y administración deportiva realizadas con atletas especiales (con discapacidad física o mental); se originó después de la Segunda Guerra Mundial, luego de que muchos de los participantes de este suceso sufrieran algún tipo de daño físico, quienes encontraron en esta actividad una rehabilitación y un medio de reactivación física.

Asimismo, habló de sus beneficios, entre los que se encuentran: la promoción de una convivencia social autónoma, el mejoramiento de la calidad de vida de la persona que tiene algún tipo de discapacidad, y contribuye al proceso de rehabilitación y al desarrollo de valores imprescindibles para las personas con discapacidad.

El maestro Hurtado detalló que el área de Deporte Adaptado en la UNAM es una asociación deportiva universitaria representativa a nivel nacional e internacional que se encuentra dentro de una categoría colegial, es decir, no forma parte del deporte paralímpico, pero es una competencia de alto rendimiento representativa a nivel de universidades e incluso a nivel mundial, y este proyecto pretende integrar a la comunidad universitaria que curse con alguna discapacidad a la práctica deportiva y a las actividades físicas.



Estudiantes presentan avances de las investigaciones en las que participan

Por Azucena Xancopinca

En la primera sesión de 2022 del Seminario del Programa de Apoyo y Fomento a la Investigación Estudiantil (AFINES), se presentaron cuatro proyectos donde participan estudiantes de la Licenciatura de Médico Cirujano y de la Licenciatura en Fisioterapia. La doctora Angélica Arce Cedeño, Coordinadora del Programa, dio la bienvenida y agradeció el interés por formar parte de los proyectos de investigación.

Efecto en la movilidad de los espermatozoides humanos al ser incubados con marihuana

Brigitte Esmeralda Gutiérrez Alejandro y Rebeca Marlen Flores Martínez expusieron este proyecto en el que el doctor Víctor Manuel Torres Flores funge como tutor y como asesora la maestra en Ciencias Yadira Libertad Hernández Rueda del Departamento de Farmacología. El equipo realizó un estudio con donadores de semen sanos de 22 a 30 años de edad, en el cual estudiaron el efecto de la incubación con 0.1875 mg y 0.375 mg de THC-CBD en espermatozoides humanos, donde lograron observar que la muestra control (espermatozoides sin THC-CBD) presentó una movilidad del 85 por ciento, mientras que la segunda tuvo una movilidad del 60 por ciento y la tercera muestra una movilidad del 40 por ciento.

De esta manera demostraron que, al consumir marihuana, los espermatozoides humanos experimentan una disminución en su movilidad, esto comparado con los espermatozoides de los individuos que no la consumen.

Iron limitation by transferrin promotes simultaneous cheating of pyoverdine and exoprotease in *Pseudomonas aeruginosa*

Oswaldo Tostado Islas, Alberto Mendoza Ortiz, Gabriel Ramírez García e Isamu Daniel Cabrera Takane, bajo la



tutoría del doctor Rodolfo García Contreras del Departamento de Microbiología y Parasitología, explicaron que las bacterias de la especie *Pseudomonas aeruginosa* son productoras de pioverdina, una molécula quelante de hierro que se une a éste y permite su aprovechamiento para sí y otras *Pseudomonas*; existen *Pseudomonas* que dejan de producirla, llamadas *cheaters*, al mutar genéticamente, generando el "Fenómeno de Cheating". En un medio de cultivo de *Pseudomonas* con caseaminoácidos y transferrina humana, dicho fenómeno no sucede únicamente para la pioverdina, sino también para una exoproteasa dependiente de Quorum Sensing, que corta la transferrina para el aprovechamiento del hierro; para comprobar esto crearon distintos medios de cultivo con cepas productoras y no productoras de ambos factores.

Se concluyó que los medios complementados con transferrina promueven el fenómeno de *cheating* para exoproteasa, más que para pioverdina. Esto habla de que perder

uno de los dos fenotipos, puede darle a los individuos una ventaja muy grande. Así, a futuro se plantea el uso de *cheaters* para mermar las poblaciones de *Pseudomonas* con el fin de disminuir la actividad bacteriana y su virulencia.

Uso de biomateriales como alternativa terapéutica para la Enfermedad de Parkinson

Gadi Reynoso Gálvez y Emily Andrea Rodríguez Pérez participaron en este proyecto bajo la tutoría de la doctora Patricia Vergara Aragón del Departamento de Fisiología, donde sintetizaron y caracterizaron una matriz de dióxido de silicio (SiO₂) en cuyos poros encapsularon dopamina (DA), recalando que el neurotransmisor dopamina es una molécula inestable y el SiO₂ logra estabilizarla.

Utilizaron 32 ratas macho de la cepa Wistar divididas en cuatro grupos, las cuales fueron sometidas a diversos entrenamientos conductuales, como la tarea de alcance

donde con sus patas anteriores debían tomar un glóbulo y llevárselo a la boca, en la que observaron que el grupo control no mostraba dificultades para realizar la actividad, las ratas con hemiparkinsonismo sí la presentaban, y el modelo con hemiparkinsonismo e implante de SiO₂/DA mostraba mejoría, por último, el grupo que contaba con el implante mostró ligera disminución de éxitos comparados con el grupo control; con ello, concluyeron que el implante de SiO₂/DA examinado y evaluado representa una alternativa de tratamiento innovadora y se observó que, al restablecer los niveles adecuados de dopamina, se reduce la discapacidad motora de los animales.

Asociación entre el nivel de actividad física y los síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia de la Facultad de Medicina de la UNAM

Héctor Emmanuel Rodríguez Martínez y su tutora, la doctora Alejandra Hernández Roque, psicóloga clínica y profesora de la Licenciatura en Fisioterapia, analizaron la información de 131 estudiantes de 17 a 29 años de esta Licenciatura, a quienes se les aplicó el Test de Beck para ansiedad y depresión, y el Test International Physical Activity Questionnaire, encontrando que los estudiantes realizaban actividad física moderada (150-300 min/semana), así como una mala calidad de sueño y uso excesivo de horas dedicadas a actividades de bajo gasto energético frente a dispositivos electrónicos para ocio y estudio. Presentaban niveles de ansiedad y depresión leves.

También resaltaron que no hubo asociación entre actividad física y ansiedad. Mientras que sí hubo una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de depresión ($r = -0.23$, $p = 0.008$), "lo que indica que a mayor nivel de actividad física menor nivel de depresión y viceversa", subrayó Héctor Emmanuel.

¿Cómo es el acceso y la atención de la salud mental de las mujeres mexicanas?

Por Azucena Xancopinca

Lograr una cobertura de atención en salud mental implica aumentar la oferta de servicios y adecuarlos a las necesidades de las mujeres mexicanas, que están ligadas con las inequidades sociales y económicas, la discriminación y la violencia, así como a precarias condiciones de salud, por lo que deben incorporarse estrategias, como su empoderamiento y el fortalecimiento de su posición social.

“El malestar emocional es un sufrimiento que no puede ser descifrado y expresado, que aparece como síntomas mal definidos y sin causa orgánica demostrable, y no siempre coincide con las entidades determinadas por la biomedicina o la psicología, se plantea como desazón, incomodidad o ‘sentirse mal’; es una respuesta a distintas situaciones de la vida y del contexto social, como la familia, el trabajo, la comunidad y las actividades de la vida diaria”, destacó la doctora Shoshana Berenson Gorn, Directora de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz”.

Explicó que dentro de las expresiones corporales de este malestar podemos encontrar dolor persistente, cansancio físico y mental, cefalea, insomnio y, en algunos casos, puede antececer un padecimiento mental: “No todos los malestares emocionales se van a convertir en un trastorno, pero sí en muchos casos pueden ser el antecedente para un posterior padecimiento mental, de ahí la importancia de darle su lugar”, señaló la ponente.

“Respecto a los padecimientos y malestares emocionales, los hombres y las mujeres los presentan de manera distinta, y los profesionales de la salud tienen una forma diferente de



escuchar y diagnosticar según el sexo de los pacientes, y esto es importante porque tiene un impacto en la calidad de los servicios que se ofrecen”, subrayó la experta.

Aseguró que entre el 30 al 60 por ciento de las personas que buscan atención en el primer nivel, se asocian con síntomas que no cubren necesariamente los criterios diagnósticos de una enfermedad y se ha visto que esto es más frecuente en las mujeres que en los hombres, y reveló que algunas explicaciones sobre las diferencias en la prevalencia se basan en el modelo biomédico tradicional que enfatiza las diferencias biológicas, como el sistema hormonal que varía a lo largo del ciclo vital en las mujeres, como factores para su mayor propensión a sufrir padecimientos mentales, así como la expresión de la masculinidad hegemónica, que en nuestra cultura rechaza la debilidad emocional o la búsqueda de ayuda y por eso los hombres manifiestan sus malestares con agresividad o consumo de sustancias.

En el Seminario Permanente de Género en Salud del Departamento de Salud Pública, transmitido por **Facebook Live**, la especialista mencionó que respecto a la atención a la salud hay muchas barreras en nuestro país, ya que tenemos un sistema de salud con una cobertura limitada, un presupuesto escaso y mal distribuido, pues únicamente el 2 por ciento del presupuesto en salud es destinado a la salud mental, y de esto el 80 por ciento se utiliza en hospitales psiquiátricos que se encuentran en las grandes urbes, por lo tanto, las mujeres que se encuentran lejos de estas ciudades tienen barreras geográficas que no les permiten asistir a los servicios, lo que lleva a un importante retraso en la búsqueda de ayuda.

Cómo utilizar los catálogos de distintas bibliotecas a distancia

Por Eric Ramírez

En la segunda sesión del “Tercer Ciclo de Cursos Virtuales 2022. Aprende el Acceso y Uso de la Información con el Sistema Bibliotecario de la Facultad de Medicina”, se presentó el tema “Cómo usar los catálogos de la Biblioteca, LIBRUNAM, TESIUNAM, CLASE Y PERIÓDICA”.

“Vamos a ver el uso de los catálogos. Sin duda, esta es una parte muy interesante dado que es la entrada que tenemos hacia lo que son fuentes de información y lo que son los materiales físicos dentro de la biblioteca”, explicó la maestra Mercedes Cabello Ruiz, académica del Sistema Bibliotecario de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Al dar una introducción por lo que son las fuentes de información primarias y secundarias, mencionó que un catálogo es un registro sistematizado de todos los materiales bibliohemerográficos que existen en la biblioteca, y permite a los usuarios localizar un autor, un título o un tema determinado dentro de la colección.

En la actividad transmitida por **Facebook Live** y moderada por el licenciado Javier Díaz Castorena, académico del Sistema Bibliotecario, la maestra Cabello Ruiz apuntó que las principales funciones de un catálogo son reunir en un solo lugar todas las obras de un autor o materia; señalar los temas abarcados en el acervo de la biblioteca; identificar mediante un número de clasificación la locali-

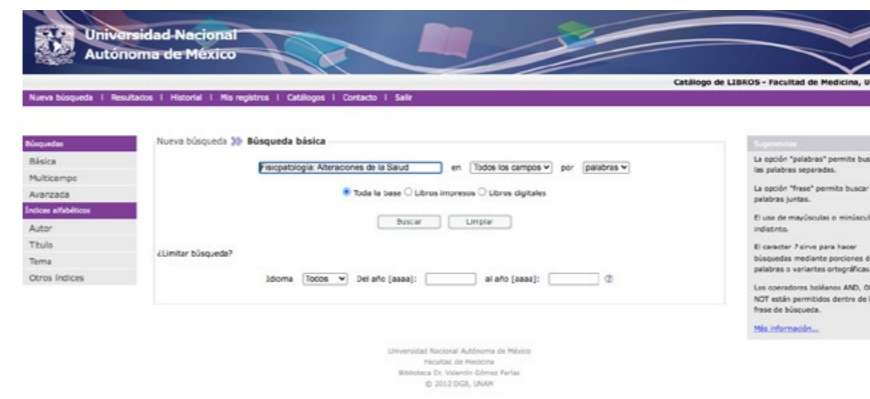
zación física de las obras y facilitar su consulta; describir peculiaridades de la obra; y ser la herramienta de enlace entre el usuario y el contenido.

Por su parte, el licenciado Heriberto Rolando Rodríguez Paredes, académico del Sistema Bibliotecario, mostró cómo entrar al “Catálogo de la Biblioteca “Dr. Valentín Gómez Farías” mediante la página de la **Biblioteca Médica Digital** e hizo una búsqueda básica teniendo como ejemplo el libro *Porth. Fisiopatología: Alteraciones de la Salud. Conceptos Básicos*.

“Cuando hagamos una búsqueda, lo mejor es que le pongamos todos los campos, y asegurarnos de que estamos escribiendo todos los datos de forma correcta, si es por autor, por título de la obra o por tema, porque solamente nos va a aceptar algunas palabras. Entonces es preferible hacerla en todos los campos para que tengamos un poco más de amplitud en nuestros resultados”, indicó el licenciado Rodríguez Paredes al destacar que existen títulos en los que la Facultad tiene hasta 100 ejemplares para abastecer a la mayor cantidad de alumnos que lo requieran.

Posteriormente, entró a la página de **BibliotecasUNAM**, de la que resaltó que es un catálogo en el cual se registran los libros impresos y electrónicos adquiridos por el Sistema Bibliotecario y de Información de la UNAM (SIBIUNAM). También, cuenta con la indicación de la biblioteca que los contiene y fue creado con la finalidad de satisfacer las necesidades informativas de la comunidad universitaria con sus más de 125 bibliotecas y al menos 150 colecciones.

Finalmente, se mostraron algunas de las colecciones dentro del SIBIUNAM, como TesiUNAM, SerieUNAM, MapaMEX, Fondo Antiquo, Multimedia-UNAM, Partituras y catálogos de autoridades, entre otros.



Paisajes bajo el pincel de Daniela Percastegui



Por Azucena Xancopinca

Daniela Percastegui Piña de 19 años de edad, estudiante del primer año de la Licenciatura de Médico Cirujano de la Facultad de Medicina de la UNAM, recuerda que su primer acercamiento con la pintura comenzó en el bachillerato, en la materia optativa de Pintura, y ahí nació su gusto por el arte.

“Primero inicié pintando con acrílico y diversas técnicas, hasta que nos permitieron usar óleos y me pareció un bonito material”, mencionó al afirmar que pintar con óleo es su técnica favorita.

También le gusta mezclar colores, y lo que pinta con mayor frecuencia son paisajes, porque la naturaleza no tiene un patrón a seguir, y cuando observa un paisaje siempre desea plasmarlo en el óleo, pues es su fuente de inspiración.



“Cuando pinto me desconecto de la realidad, y sólo me enfoco en los colores, busco que estos transmitan paz o que cuando alguien vea mi pintura se transporte al paisaje que pinté”, comentó.

Además de la temática que actualmente utiliza, experimenta con algunas otras, entre ellas, el cuerpo humano. Le gustaría continuar con esta actividad durante toda su vida, pues le resulta tranquilizante e inspiradora, y le ayuda a desarrollar su creatividad, la cual, en su opinión, es muy importante para los profesionales de la salud, pues ayuda a ver las cosas desde distintas perspectivas y sirve como apoyo para encontrar diversas soluciones a los diferentes problemas que se puedan presentar.



“Dejé de pintar por un año y cuando lo volví a hacer, recordé que es una actividad que me gusta mucho. Creo que, independientemente de las actividades que tengamos, siempre es importante y divertido dedicar un poco de tiempo a una misma”, resaltó la estudiante al invitar a la comunidad estudiantil a que realice esta actividad, pues es una buena forma para liberarse del estrés.

Compartió que decidió cursar la carrera de Médico Cirujano luego de ver un documental en el que una mujer ofrecía una segunda oportunidad, y espera que en algún momento ella pueda ofrecer lo mismo a los seres humanos.

Tulio Bagnara y Jesús Pérez: pasión y compromiso por el fútbol



Por Eric Ramírez

El equipo representativo de fútbol de la Facultad de Medicina de la UNAM tiene en sus vitrinas tres campeonatos en los Juegos Universitarios, entre ellos un bicampeonato justo antes de la pandemia, y tres subcampeonatos. Esto lo hace uno de los cuadros más competitivos y serios de la Universidad.

Por ello, Tulio Matías Bagnara Wintergerst y Juan de Jesús Pérez Montalvo, alumnos de primer y segundo año de la Licenciatura de Médico Cirujano, se esfuerzan a diario y toman con mucha responsabilidad el ser parte del equipo representativo de la Facultad y de la Universidad.

Tulio comenzó a jugar fútbol desde que tenía cuatro años y a los ocho entró a una escuela para practicarlo de forma más seria. “Influyó mucho mi papá, porque es de las personas que en verdad están apasionadas por este deporte, y me transmitió la afición por el deporte en general”, expresó.

Mientras que Jesús heredó el amor a esta disciplina deportiva por su hermano, a quien apoyaba desde que era un niño. “A mí me motiva el amor al fútbol, pero también

en el equipo hemos formado un buen grupo de amigos. Y eso, acompañado de todas las personas que tenemos, es lo que me motiva a seguir entrenando y esforzarme cada día porque ya es parte de mi vida”, afirmó.

Tulio quiere mantenerse en el equipo, esperar a que vuelvan las competencias y cumplir los objetivos planteados que es quedar campeones o llegar a instancias importantes en diversos torneos, así como concentrarse en la carrera, pues aunque va empezando, sabe que tiene que mantener un buen promedio para continuar en el equipo.

Por su parte, Jesús sabe que hay un límite de edad para seguir en el equipo, por lo que se mantendrá hasta que el reglamento lo permita, y espera obtener varios campeonatos en ese lapso. A largo plazo, él planea terminar la carrera, titularse e ingresar a una especialidad.

“El fútbol ha sido determinante en mi vida académica. Ha sido un reto porque además de los entrenamientos, están los deberes escolares. Entonces, requiere mucha organización y una buena administración del tiempo libre”; resaltó Tulio. Mientras que Jesús consideró que “además del desestrés que brinda el jugar, también pienso que nos dedicamos al área de la salud y el hacer ejercicio genera hábitos saludables que repercuten en uno. Además, tengo que estar bien física y mentalmente para darle atención a alguien más, creo que eso es muy importante”.





Facultad de Medicina



CARRERA ATLÉTICA DE LA
INCLUSIÓN
POR LOS DERECHOS
DE TODAS Y TODOS

10KM | 5KM | CAMINATA
26 MARZO | 18:00 HORAS



Fundación
UNAM



carreraatletica.facmed.unam.mx