

UnAm
La Universidad
de la Nación

gaceta

Z A R A G O Z A



ABRIL 2020 | SEGUNDA QUINCENA | AÑO 7 NÚMERO 111



CUAS ESTADO DE MÉXICO
PARA FORMACIÓN PROFESIONAL

¡Todos nos
Cuidamos en
FES Zaragoza!



Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General
Dr. Luis Agustín Álvarez-Icaza Longoria
Secretario Administrativo
Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional
Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria
Dra. Mónica González Contró
Abogada General
Lic. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

Dr. Vicente Jesús Hernández Abad
Director
Dra. Mirna García Méndez
Secretaria General
Dr. José Luis Alfredo Mora Guevara
Secretario de Desarrollo Académico
CD. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez
Secretaria de Desarrollo Estudiantil
Mtro. Jorge Enrique Carbajal López
Secretario Administrativo
Lic. Carlos Padilla Tello
Jefe de la Unidad Jurídica
Mtro. Mario Manuel Ayala Gómez
Editor Responsable
Lic. Erika Esther López Gómez
Formación y diseño
Lic. Pável Álvarez Domínguez
Reportero y fotógrafo
Mtra. Ana Luisa Vélez Monroy
Cronista

Redacción: Pável Álvarez Domínguez | Mario Manuel Ayala Gómez

Gaceta Zaragoza, Año 7, No. 111 (29 de abril de 2020) es una publicación quincenal, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, edificio de gobierno planta alta Campus I, Av. Guelatao Núm. 66, Col. Ejército de Oriente, C.P. 09230, Ciudad de México. Tel. 57736313, correo electrónico gaceta@zaragoza.unam.mx Editor responsable: Mtro. Mario Manuel Ayala Gómez. Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo 04-2013-021211473600-102, ISSN: 2007-7203, Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15895, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación.

Las opiniones expresadas en los artículos son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la institución. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido por cualquier medio impreso o electrónico, sin previa autorización.



ÍNDICE

- 3 CUAS Estado de México, importante escenario real para la formación de profesionales de excelencia
- 5 Acciones preventivas para disminuir el riesgo de contagio por Covid-19
- 6 Medicina difunde estrategias para convivencia con personas contagiadas de Covid-19
- 7 Procedimientos odontológicos en la contingencia sanitaria por Covid-19
- 8 Académicos de QFB informan de los mecanismos moleculares del SARS-Cov-2
- 9 Ofrece el Ceta servicios durante la contingencia
- 10 IV Encuentro Iberoamericano sobre la aplicación de los Conocimientos de las Ciencias Básicas en la Práctica Clínica. EICBPCLIN 2020
- 11 Los alimentos durante la contingencia
- 12 Conservación de alimentos durante la contingencia por Covid-19
- 13 Realiza académico zaragozano estancia en la Universidad de Chicago
- 14 Proponen actividades físicas en casa para contingencia
- 15 Recomendaciones para el proceso de pago de nómina durante la contingencia por Covi-19

CUAS Estado de México, importante escenario real para la formación de profesionales de excelencia

Con una capacidad instalada de 55 unidades dentales, un quirófano, 10 consultorios médicos, cuatro cubículos, cuatro aulas, un laboratorio de análisis clínicos y dos cámaras de Gesell, destinados para la práctica psicológica, la Clínica Universitaria de Atención a la Salud (CUAS) Estado de México, a cargo del maestro Leopoldo Pioquinto Escobar Díaz, ofrece a la población un modelo de atención integral a la salud en el primer nivel de atención.

En el ámbito de la formación de recursos humanos, esta unidad tiene como función fundamental que el proceso de aprendizaje, a través de la práctica clínica profesional, sea integral y multidisciplinario, con un enfoque, educativo y formativo. De esta manera, la CUAS Estado de México es en la actualidad un importante escenario real en el que llevan a cabo actividades los alumnos y profesores de las carreras de Médico Cirujano, Cirujano Dentista, Psicología, Química Farmacéutica Biológica del Área Clínica, así como de la licenciatura de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.

< Atención odontológica de calidad en la CUAS Estado de México



Antecedentes

La Clínica Estado de México fue inaugurada el 14 de febrero de 1977 e inició actividades con las carreras de Cirujano Dentista, Psicología, Médico Cirujano, Enfermería y posteriormente la carrera de Química Farmacéutico Biológica. En el libro *Las funciones sustantivas como prácticas cotidianas en la FES Zaragoza*, los autores documentan que fue a través del trabajo comunitario, realizado por las alumnas de Enfermería, con el que se difundieron los servicios que la clínica brindaba a la comunidad.

Servicios dirigidos a población abierta

“Los servicios que brinda la CUAS Estado de México están dirigidos a la población abierta, en los diferentes grupos etarios, que va desde edades pediátricas, adolescentes, adultos y adultos mayores, tanto masculinos y femeninos. Dichos servicios son de Medicina General, Odontología, Psicología Clínica y Educativa, Gerontología y Laboratorio de Análisis Clínicos, en el primer nivel de atención”, resaltó en entrevista para la *Gaceta Zaragoza* el jefe de esta clínica, quien precisó que estos están dirigidos hacia los habitantes principalmente del Estado de México y de la Ciudad de México, abarcando la zona oriente y que comprenden los municipios de Ciudad Nezahualcóyotl, Ecatepec de Morelos, Chimalhuacán, Chicoloapan, Los Reyes la Paz, Ixtapaluca, Chalco, Valle de Chalco y dentro de la Ciudad de México las Alcaldías de Iztapalapa, Iztacalco y Venustiano Carranza.

Con un horario de servicio de las 8:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes, en la CUAS Estado de México se atienden a pacientes por vez primera y subsecuentes. Se reportan diariamente en promedio 15 consultas en el área de Medicina General, 96 en el servicio de Odontología, 20 en el área de Psicología clínica, 20 en Psicología educativa, 10 en el Laboratorio de Análisis Clínicos, así como 10 en Gerontología. “Cabe mencionar que el servicio de Odontología se otorga en dos turnos, matutino y vespertino, el de Laboratorio de Análisis Clínicos solo matutino. Medica General principalmente por la mañana, así

como Gerontología, Psicología Clínica y Educativa, varía en los días y el horario de acuerdo al semestre que cursen los alumnos”, puntualizó el maestro Escobar Díaz.

Para cumplir con una de las funciones sustantivas de la UNAM como es el fomento a la investigación, esta unidad de atención ha sido escenario fértil para llevar a cabo esta actividad, ya que prestadores de servicio social de las carreras de Cirujano Dentista, Médico Cirujano y Psicología, con asesoría de los profesores y de la jefatura de la CUAS Estado de México, desarrollan investigación clínica y epidemiológica. Dichos proyectos son presentados, en las modalidades de exposición oral y de cartel, en los diferentes foros académicos que organizan las carreras, así como la Coordinación de Investigación.

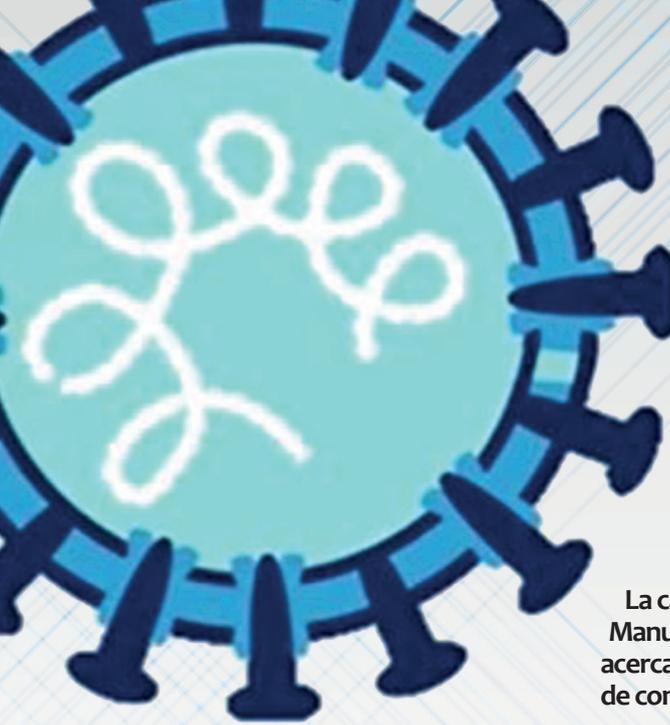
Principales retos

El maestro Escobar Díaz destacó que los principales desafíos que esta unidad de atención enfrenta diariamente, además de cumplir con las funciones sustantivas de la UNAM, son “continuar con la atención de calidad y la satisfacción de los usuarios, con la experiencia en la práctica clínica que adquieren los alumnos, misma que debe ser integral, multidisciplinaria, ética y de servicio, en atención y en beneficio de la sociedad. Sin dejar atrás la formación docente, la investigación, que son esencia de nuestra Universidad como formadora de profesionales, en este caso en el área de la salud”.

Identificó como principal fortaleza en el ámbito de la formación de los recursos humanos la experiencia adquirida por los alumnos durante la práctica clínica, bajo un enfoque de aprendizaje en atención integral, multidisciplinario, ético y de servicio, para brindar atención de calidad y satisfacción a la población que acude en demanda de servicio.

Finalmente, el jefe de esta clínica concluyó que para continuar con el trabajo de formación que realiza la FES Zaragoza, principalmente con los alumnos de pregrado, se requiere mantener y actualizar los planes y programas de estudios modulares, “esto hace que las CUAS se conviertan en espacios determinantes para la formación de los alumnos en la práctica profesional, ya que los estudiantes de licenciatura inician su adiestramiento en el escenario real de trabajo profesional desde el primer año de la carrera”. 





Acciones preventivas para disminuir el riesgo de contagio por Covid-19

La carrera de Médico Cirujano de la FES Zaragoza, a cargo del doctor Víctor Manuel Macías Zaragoza, difundió a la comunidad de esta entidad información acerca de las acciones preventivas para el ingreso a casa y disminuir el riesgo de contagio por Covid-19.

Se recomienda que al volver a casa es preciso no intentar tocar nada, quitarse los zapatos, lavar con agua y jabón las patas de la mascota al terminar el paseo por la calle.

La carrera de Médico Cirujano recomienda quitarse la ropa exterior y meterla a una bolsa o cesto cerrado para lavar, después depositar en una caja bolso, cartera, llaves, celular y otros artículos de uso personal, con la finalidad de desinfectarlos antes de colocarlos sobre algún mueble.

Se sugiere bañarse al llegar a casa, pero si no es posible, es necesario lavarse todas las zonas del cuerpo expuestas (las manos, cara y brazos). También es importante desinfectar el teléfono celular y anteojos con agua y jabón o alcohol.

Otra medida es limpiar con una mezcla de 20 mililitros de cloro por cada litro de agua las superficies de los artículos que se hayan traído del mercado o comercios antes de guardarlos.

Finalmente recordaron a la comunidad que no es posible hacer una desinfección total, pero estas medidas contribuyen a disminuir el riesgo de infección por Covid-19. [gob.mx/covid-19](https://www.gob.mx/covid-19)



Medicina difunde estrategias para convivencia con personas contagiadas de Covid-19



Comprometida con la sociedad, la carrera de Médico Cirujano de la FES Zaragoza, a cargo del doctor Víctor Manuel Macías Zaragoza, compartió mediante la publicación de un video en redes sociales algunas acciones preventivas para llevar cabo una adecuada convivencia con personas en riesgo o sospecha de contagio por la Covid-19.

Entre las medidas preventivas destacan:

- 1) Dormir en camas separadas.
- 2) Utilizar baños diferentes o, en su defecto, desinfectar con cloro el retrete después de su uso.
- 3) Preparar una mezcla de 20 mililitros de cloro por cada litro de agua.
- 4) No compartir toallas, ropa ni utensilios como vasos.
- 5) Limpiar frecuentemente y desinfectar a diarios las superficies de contacto como apagadores, mesas, sillas, chapas, entre otros objetos.
- 6) Cambio de ropa de vestir y de cama diariamente, lavado inmediato de la misma, así como toallas de baño.
- 7) Mantener la sana distancia evitando lo más posible compartir habitación y ventilar las habitaciones.
 - 8) Acudir de manera inmediata al servicio médico si la persona presenta fiebre de 38 grados, malestar general y dificultad para respirar.
 - 9) Mantenerse en casa durante dos semanas. Cada salida a la calle es un reinicio del contador. 



Procedimientos odontológicos en la contingencia sanitaria por Covid-19

La carrera de Cirujano Dentista de la FES Zaragoza presentó un video en el que se informó acerca del papel del odontólogo en esta contingencia sanitaria. Para ello la maestra Yuliana Zarza Martínez, coordinadora del área de Fundamentos Biológicos, y el maestro Raúl Miguel de la Cruz González, académico de esta licenciatura, señalaron que el odontólogo es considerado un profesional de la salud de alto riesgo debido al constante trabajo que realiza en contacto con aerosoles, saliva y por la proximidad o cercanía con el paciente que atiende.

El maestro De la Cruz González indicó que, ante la actual contingencia provocada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, los organismos internacionales han determinado la suspensión total de las actividades odontológicas, tanto en el ámbito individual como colectivo, que no representen una urgencia. “El cirujano dentista deberá identificar las condiciones que considere una urgencia como dolores agudos, procesos infecciosos a nivel bucal, así como traumatismos dentales”, resaltó.

De manera previa, el odontólogo deberá llamar vía telefónica al paciente para conocer su estado de salud general con el propósito de saber si ha estado en sitios considerados de alto riesgo de contagio o

convivido con personas que hayan estado en lugares de alto riesgo de contagio. Es importante durante la atención, una vez identificada el tipo de urgencia, que el odontólogo se apegue a los protocolos y medidas de bioseguridad. Además, recomendó evitar procedimientos que produzcan gotas de saliva y aerosoles, “procurar llevar a cabo tratamientos conservadores para evitar la propagación de microorganismos a través del flus del paciente”.

Los académicos recomendaron las siguientes medidas en el periodo de contingencia:

- Apegarse a su circuito de higiene dental que consiste en cepillado, uso de hilo dental tres veces al día, procurar una dieta equilibrada, baja en carbohidratos, que permita mantener y favorecer el estado de salud bucodental de manera adecuada.
- Ante una urgencia, el paciente deberá llamar vía telefónica al odontólogo para una previa cita y él determinará si será necesario o no realizar una consulta presencial en el consultorio. 



Los maestros
Yuliana Zarza y
Raúl Miguel de
la Cruz >



Académicos de QFB informan de los mecanismos moleculares del SARS-CoV-2

En una cápsula informativa publicada en redes sociales, la jefa de la carrera de Química Farmacéutica Biológica (QFB), doctora Raquel Retana Ugalde, dio un panorama general de las bases genéticas y moleculares del nuevo virus SARS-CoV-2.

La académica investigadora de la FES Zaragoza indicó que desde el punto de vista genético el SARS-CoV-2 es un RNA-virus de hebra simple, envuelto en una membrana de proteínas y que puede ser albergado por mamíferos y aves.

El virus, explicó la doctora Retana Ugalde, infecta la nariz y la garganta, ingresa a las células y se une a la enzima convertidora de angiotensina-2, misma que es un receptor de superficie celular y que facilita el ingreso de la partícula al interior de la célula huésped.

La mayoría de infecciones por SARS-CoV-2 causan fiebre a medida que el sistema inmunitario lucha para eliminar el virus. En casos severos, este puede reaccionar exageradamente y comenzar a

atacar a las células pulmonares destruyendo los alveolos infectados, provocando un proceso inflamatorio severo al activarse la cascada de citosinas proinflamatorias, los pulmones se obstruyen con líquido y células destruidas por el virus, además la captación de oxígeno disminuye, causando tos y dificultad para respirar.

Asimismo, este nuevo virus puede atacar directamente el revestimiento del corazón y los vasos sanguíneos, ambos ricos en receptores de la enzima convertidora de angiotensina-2 aumentando la vulnerabilidad del tejido cardíaco, ocasionando daño en los ventrículos y el riesgo de trombosis en el paciente.

El virus SARS-CoV-2 se transmite principalmente por el contacto cercano con una persona infectada y por gotitas respiratorias que pueden ser infecciosas para las mucosas de ojos nariz y boca. Además de manera indirecta por contacto con superficies que se encuentren en el entorno inmediato o con objetos contaminados.

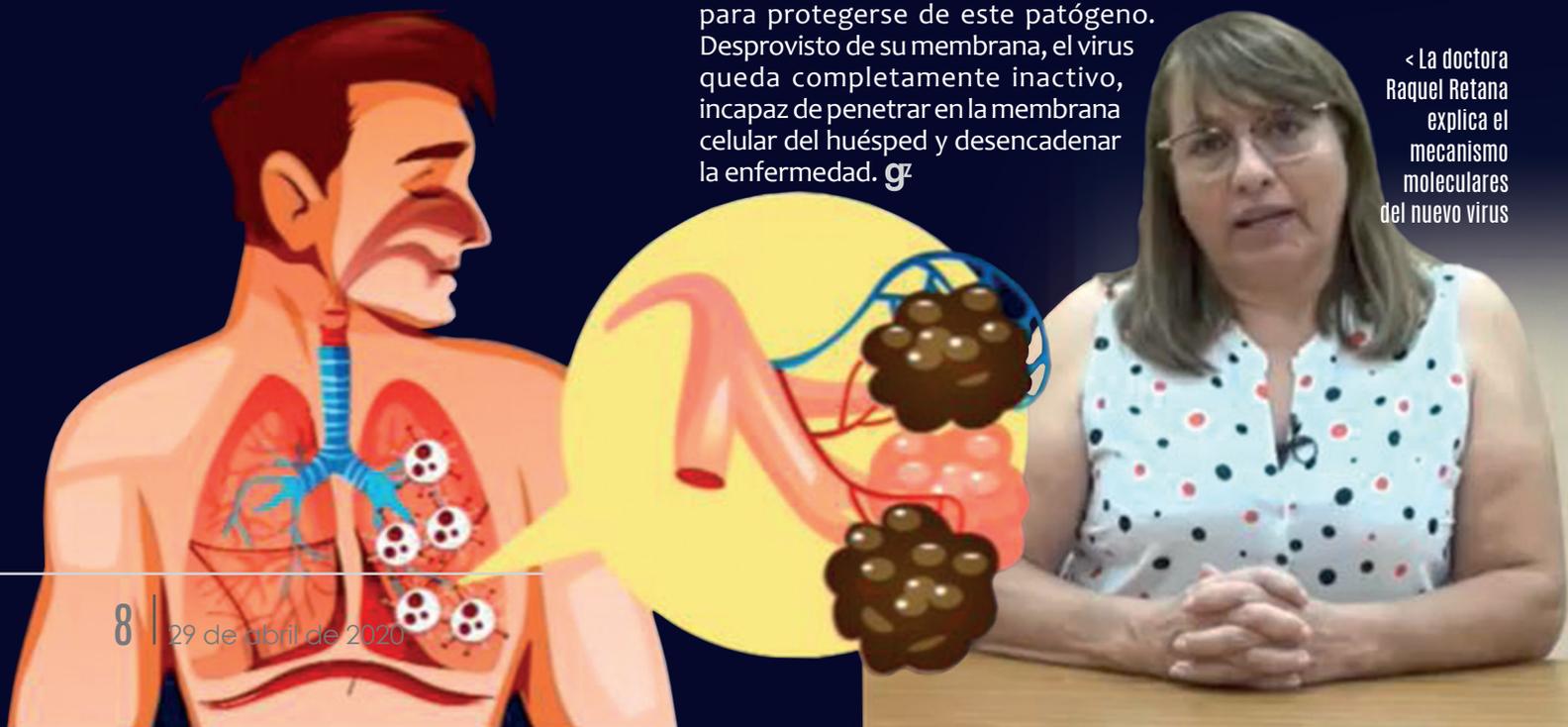
Cuando la infección se ha establecido en el organismo, el cuadro clínico es variable haciendo difícil la identificación para quienes llegan a ser asintomáticos. El periodo de incubación, que es el tiempo de exposición para el inicio de los síntomas, es de cuatro a cinco días en promedio. Los síntomas más comunes incluyen tos, fiebre y fatiga.

"Sin embargo, en algunos pacientes la enfermedad puede empeorar en aproximadamente entre cinco y 10 días posteriores al inicio de los síntomas, resultando complicaciones como el síndrome de dificultad respiratoria aguda", indicó la doctora Retana Ugalde.

El manejo actual de la Covid-19 se enfoca en el control de la infección, los cuidados de apoyo, incluyendo el soporte ventilatorio, según sea necesario, el tratamiento de las secuelas y sus complicaciones.

Finalmente, señaló que el jabón sigue siendo un gran aliado, ya que destruye la membrana lipídica del virus, por lo que es la primera barrera de lucha contra el mismo y uno de los mejores métodos para protegerse de este patógeno. Desprovisto de su membrana, el virus queda completamente inactivo, incapaz de penetrar en la membrana celular del huésped y desencadenar la enfermedad. 

< La doctora Raquel Retana explica el mecanismo moleculares del nuevo virus



GUÍAS PARA AULAS VIRTUALES

REGISTRO, ACCESO Y CAMBIO DE CONTRASEÑA



Ofrece el Ceta servicios durante la contingencia

Para contribuir al mejor desarrollo de la actividad docente durante el periodo de contingencia sanitaria, el Centro de Tecnologías para el Aprendizaje (CETA) de la FES Zaragoza, a cargo del maestro Guillermo González Martínez, atendió de manera oportuna las solicitudes para abrir aulas virtuales o *blogs* con dominio institucional, además brindó seguimiento y asesoría técnica

a los solicitantes, así como a los académicos que tienen cursos en estos espacios.

El jefe del CETA señaló que las diferentes áreas de este centro, cuya dirección electrónica es: <https://ceta.zaragoza.unam.mx>, desarrollan recursos propios y proporcionan asesoría en línea en lo que tiene que ver con el diseño, seguimiento y elaboración de *podcast*, video educativo, *sites* de Google, plataformas como *classroom* y *zoom*, así como infografías para las diferentes áreas disciplinares de la FES Zaragoza.

Finalmente, el maestro González Martínez invitó a los docentes a identificar con claridad los contenidos prioritarios de la asignatura o módulo que imparten, con la finalidad de trazar objetivos de aprendizaje que orienten su actividad docente a distancia y les permita seleccionar o elaborar los recursos o alternativas para el aprendizaje de los estudiantes. [g](#)





< Gran número de
participantes en
el EICBPCLIN 2020

IV Encuentro Iberoamericano sobre la aplicación de los Conocimientos de las Ciencias Básicas en la Práctica Clínica. EICBPCLIN 2020

Con la participación de ponentes de Argentina, Colombia, España y Venezuela, así como de los institutos Nacional de Cancerología y de Investigaciones Antropológicas, de las universidades Veracruzana y Autónoma de la Ciudad de México, de las facultades de Medicina, de Filosofía y Letras, de Estudios Superiores Iztacala y Zaragoza, de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO), se llevó a cabo el IV Encuentro Iberoamericano sobre la aplicación de los Conocimientos de las Ciencias Básicas en la Práctica Clínica, mismo que se realizó del 23 al 25 marzo.

Con una participación virtual de más de un centenar de expertos fue inaugurado el evento por el director de esta Facultad multidisciplinaria, el doctor Vicente Jesús

Hernández Abad, quien mencionó la relevancia de mantener las actividades de esta Universidad aplicando estas tecnologías en línea y a distancia, además felicitó al comité organizador, encabezado por el doctor José Antonio Jerónimo Montes. Al concluir la inauguración, el director de la FES Zaragoza impartió la conferencia magistral “Farmacia traslacional. De la molécula a la mejora de la calidad de vida”.

Este encuentro, organizado por el doctor José Antonio Jerónimo Montes, académico de la carrera de Cirujano Dentista de esta entidad, forma parte de la cátedra UNESCO y la Red Iberoamericana de Innovación e Investigación en Usos en el Aprendizaje Electrónico (Red RITUAL). El encuentro fue realizado de manera virtual y presencial desde su primera edición, pero en ésta solamente se desarrolla de manera virtual en concordancia con las disposiciones universitarias relacionadas con la contingencia por Covid-19. Los participantes del encuentro pudieron enlazarse al evento a través del link: <https://aulas-virtuales.cuaed.unam.mx/>, seleccionando la opción aula Zoom. 



Los alimentos durante la contingencia

Durante la contingencia provocada por el nuevo virus SARS-CoV2 (Covid-19), la carrera de Nutriología de la FES Zaragoza, a cargo de la maestra Mariana Isabel Valdés Moreno, mantuvo informada a nuestra comunidad mediante videos publicados en las redes sociales en los que hizo una serie de recomendaciones sobre la conservación y manejo de los alimentos.

La maestra Valdés Moreno señaló que una de las principales inquietudes ante una contingencia sanitaria es la compra y el abasto de los alimentos. En este sentido, es importante considerar algunos aspectos antes de adquirirlos como:

- La selección de los alimentos. Es recomendable preferir la compra de alimentos secos como los cereales y las leguminosas, el arroz, los garbanzos y las lentejas, con los que se pueden preparar distintos alimentos saludables. Se deberá tomar en cuenta que no es indispensable abarrotar el congelador con alimentos preparados porque generalmente son ricos en sodio.
- Se sugiere consumir alimentos frescos siempre que sea posible, mismos que se pueden conseguir en comercios locales. Se trata de alimentos clave por su aporte de fibra, minerales y vitaminas. Al comprarlos se apoya la economía local.
- Conservación de los alimentos. "Parece impensable que en periodos de este tipo sea posible conservar alimentos frescos. Sin embargo, basta con ajustar la cantidad de alimentos que se comprarán y planear algún menú semanal para evitar su desperdicio", concluyó la maestra Valdés. 

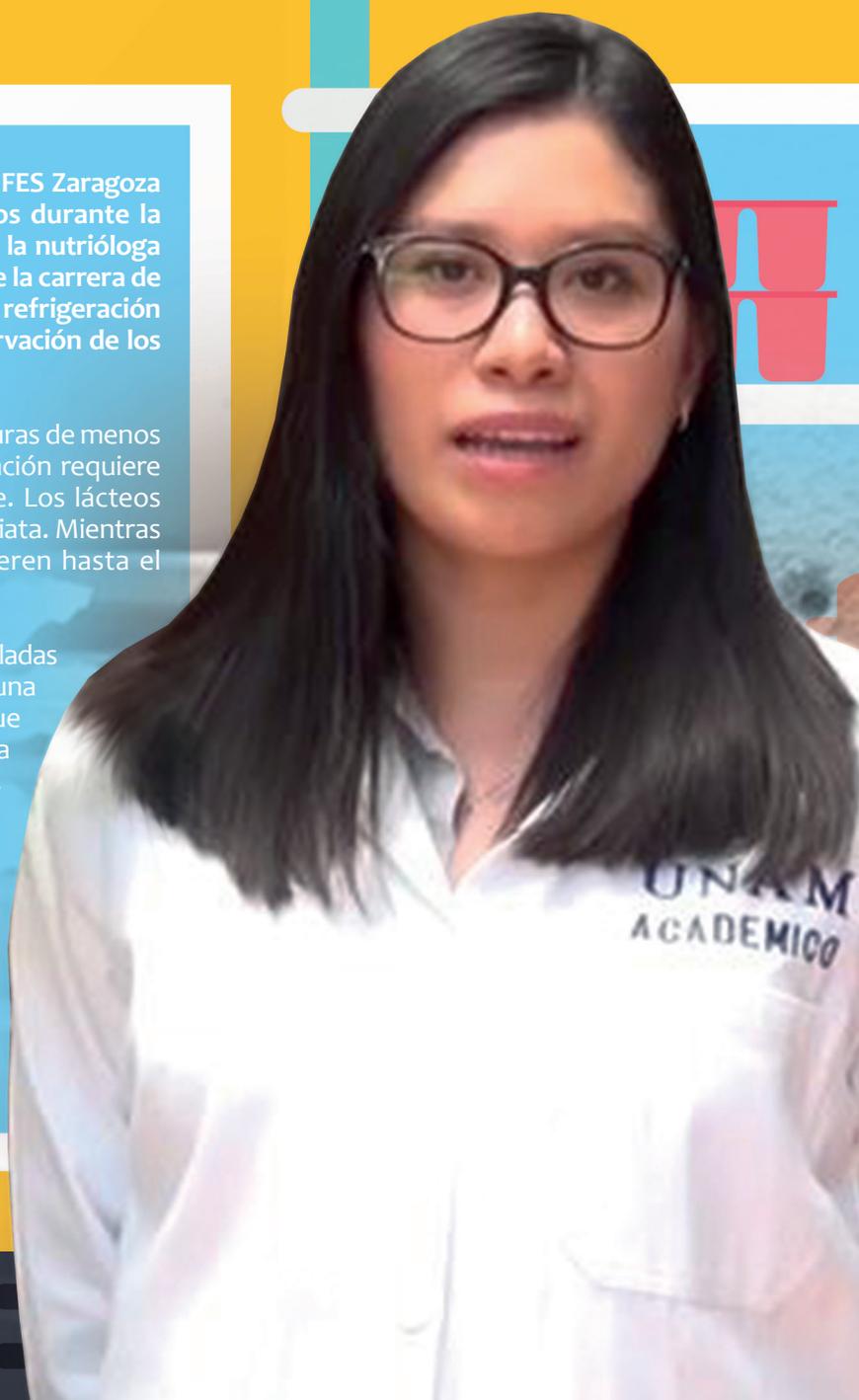
Conservación de alimentos durante la contingencia sanitaria

Con el fin de informar a la comunidad de la FES Zaragoza acerca de la conservación de los alimentos durante la contingencia provocada por el coronavirus, la nutrióloga Nayeli Anahí Vaquero Barbosa, académica de la carrera de Nutriología, señaló que la congelación y la refrigeración son dos importantes técnicas para la conservación de los alimentos durante la cuarentena.

Indicó que la congelación requiere temperaturas de menos 18 grados centígrados, mientras la refrigeración requiere de 4 grados centígrados aproximadamente. Los lácteos pasteurizados necesitan refrigeración inmediata. Mientras los lácteos ultrapasteurizados no la requieren hasta el momento en que son abiertos.

En el caso de las carnes, estas pueden ser congeladas hasta por 12 meses y refrigeradas hasta por una semana. También es importante mencionar que los guisos caseros pueden ser congelados hasta por tres meses y refrigerados por cuatro días.

De esta manera, será importante etiquetar los contenedores con la fecha en la que fueron congelados o refrigerados "y una vez que fueron descongelados no volver a congelar. También es importante cerciorarse que los alimentos no estén en mal estado, esto para maximizar el consumo de estos alimentos", señaló la nutrióloga. 



Realiza académico zaragozano estancia en la **Universidad de Chicago**

El doctor Fernando Flores Guzmán, profesor de la carrera de Biología de la FES Zaragoza, lleva a cabo una estancia posdoctoral con duración de dos años con el grupo de investigación de la doctora Jessica Kandel, cirujana en jefe del Hospital de Niños Mary Campau Ryerson de la Universidad de Chicago, quien, además de ser experta en cirugía pediátrica, se ha especializado en el tratamiento de cánceres pediátricos, incluidos el tumor de Wilms, el neuroblastoma y el hepatoblastoma, así como las anomalías vasculares.

El académico zaragozano, quien es egresado de la carrera de Biología de esta Facultad, y becario de Posdoctorado también en esta entidad académica, así como coautor de artículos en revistas internacionales como *European Journal Pharmacology*, *Cancer letters*, ente otras, desarrollará investigación centrada en la angiogénesis en neuroblastoma pediátrica en el Hospital de Niños Mary Campau Ryerson de la Universidad de Chicago. De esta manera, el trabajo que desarrollan cotidianamente los académicos de la FES Zaragoza se ve reconocido en el ámbito internacional. 

< Doctor Fernando Flores Guzmán





< El profesor Carlos Cortina durante la explicación de la rutina de ejercicios

Proponen actividades físicas en casa para contingencia

En un video publicado en redes sociales, el profesor Carlos Cortina, entrenador en jefe de las selecciones de volibol de la FES Zaragoza, compartió con la comunidad de la FES Zaragoza una serie de ocho ejercicios para realizarlos en casa durante 20 segundos cada uno, con descansos de 30 segundos.

Antes de comenzar la rutina, el profesor Cortina sugirió un ejercicio de calentamiento que consistió en el estiramiento de las piernas llevando las manos hacia ambos pies. Posteriormente propuso el primer ejercicio, el cual consistió en levantar de forma suave y alternada las rodillas como si se estuviera saltando.

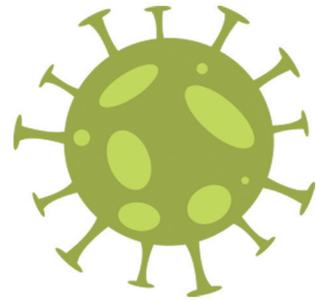
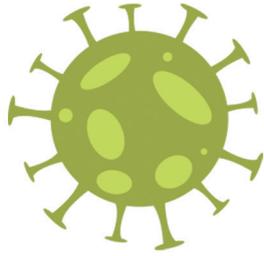
El siguiente ejercicio fue tratar de avanzar hacia atrás saltando. A continuación el participante deberá encoger piernas para patear de lado. Luego se desplaza la pierna derecha para abrir el compás e intentar tocar el piso con las manos. El

quinto ejercicio consiste en desplazar el cuerpo de izquierda a derecha en posición de sentadilla. Luego, realizar saltos abriendo y cerrando brazos y piernas al mismo tiempo.

La séptima actividad es realizar un salto hacia el frente, otro hacia el lado izquierdo y el otro hacia el lado derecho. La rutina culmina con el desplazamiento de las piernas de manera alternada hacia atrás tocando el suelo con las manos.

Finalmente, el profesor Cortina invitó a la comunidad zaragozana al reto de llevar a cabo esta rutina de ejercicio tres veces a la semana y aumentar de forma gradual la repetición de los ejercicios, “ya que contribuyen a fortalecer el sistema cardio respiratorio al activar todo el cuerpo sin ser necesarios grandes espacios ni aditamentos especiales, solo nuestro cuerpo”, aseguró el entrenador deportivo. [g7](#)

RECOMENDACIONES PARA EL PROCESO DE PAGO DE NÓMINA DURANTE LA CONTINGENCIA POR COVID-19



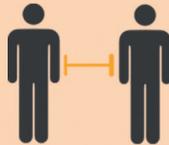
PERSONAL ACADÉMICO Y ADMINISTRATIVO

PERSONAL DE CAJA



Aplicar gel antibacterial al llegar a la fila de cobro.

Mantener la distancia marcada en el piso entre persona.



Aplicar gel antibacterial, al término del proceso.

Favor de llevar consigo su propio bolígrafo de tinta negra.



Acudir sin acompañantes.



Pago mediante depósito, pueden recoger su talón de pago en cuanto se levante la contingencia.

Limpiar frecuentemente el área de trabajo.



Desinfectar zona de trabajo.

Utilizar guantes durante todo el proceso de pago.



Procurar no tocarse la cara.

Utilizar el cubrebocas en todo el proceso.



Al término de la jornada, retirarse los guantes y el cubrebocas, así como lavarse las manos.



¡Todos nos Cuidamos en
FES Zaragoza!

29 de abril de 2020



Huelga en la UNAM, 1999

El 20 de abril de 1999 inició la huelga estudiantil en casi todos los planteles de la UNAM, entre ellos en la FES Zaragoza. Los universitarios exigían la derogación de cuotas y la continuidad del pase automático, entre otras reivindicaciones, ante el aviso del entonces rector, doctor Francisco Barnés de Castro, sobre la modificación al *Reglamento General de Pagos* que se traducía en el aumento de cuotas de inscripción.

Por tal razón, miles de estudiantes decidieron suspender indefinidamente las actividades a través de la toma de las instalaciones. El movimiento estudiantil se organizó mediante asambleas en los diversos planteles, conformándose el Consejo General de Huelga (CGH). Asimismo, el Sindicato de Trabajadores de la UNAM (STUNAM) pidió a las autoridades detener el reglamento de pagos y discutirlo.

El 22 de abril, el CGH tomó la Rectoría y se pronunciaron en huelga todas las escuelas y facultades, excepto los institutos de investigación. El 23 de abril más de 25 mil estudiantes, profesores y trabajadores de la Universidad, realizaron una marcha popular en defensa de la educación gratuita, del Casco de Santo Tomás al Zócalo capitalino. Transcurrieron los meses entre reuniones de la Comisión del CGH y las autoridades universitarias, sin llegar a una solución ante las demandas del pliego petitorio.

El 12 de noviembre de 1999 renunció el rector Francisco Barnés de Castro, noticia que recibió el CGH como un triunfo del movimiento estudiantil. Por tal motivo, la Junta de Gobierno se instaló en sesión permanente y expidió la

convocatoria para proponer los nombres de los candidatos a ocupar la Rectoría. El 17 de noviembre el doctor Juan Ramón de la Fuente es nombrado por la Junta de Gobierno como el nuevo rector de la UNAM.

La asamblea plenaria del CGH llamó a las autoridades de Rectoría al diálogo inmediato y resolutivo sobre la base del pliego petitorio. Por lo que la Comisión de Rectoría convocó al CGH a reunirse el 29 de noviembre en el auditorio Justo Sierra. La participación de los estudiantes, trabajadores y padres de familia le dieron fuerza al movimiento. Sin embargo, surgieron encuentros violentos entre manifestantes y granaderos durante las movilizaciones que se realizaron en los meses siguientes. La huelga se aplazó sin llegar a los acuerdos planteados.

El 14 de diciembre, el rector De la Fuente pronunció un discurso frente a los ex rectores Pablo González Casanova, Jorge Carpizo, José Sarukhán, Guillermo Soberón y Octavio Rivero, así como a integrantes de la Junta de Gobierno, del Patronato Universitario y del Consejo Universitario, en el que exhortó a los universitarios a colocar en primer plano las coincidencias y eximir las diferencias. El 1 de enero de 2000, el CGH rechazó la propuesta de congreso del rector De la Fuente.

La Rectoría presentó una propuesta institucional para la solución del conflicto y el Consejo Universitario la aceptó, se convocó a un plebiscito a la comunidad universitaria. El STUNAM la respaldó. Fue el 25 de enero cuando el rector De la Fuente intentó ingresar a Ciudad Universitaria para entregar al CGH los resultados del plebiscito. El CGH se negó a recibirlos.

El 6 de febrero, a las 6:35 horas, la Policía Federal Preventiva ingresó a Ciudad Universitaria y detuvo a 700 personas, entre estudiantes, padres de familia y simpatizantes en el auditorio Justo Sierra. El rector De la Fuente señaló en su mensaje que grupos ajenos a la universidad impidieron la solución del conflicto. El 14 de febrero las facultades y escuelas regresaron a las actividades estudiantiles. ^{gz}

< Concentración de universitarios en la Plaza de Santo Domingo



Académicos de la FES Zaragoza durante la huelga >