



ABRIL 2020 | PRIMERA QUINCENA | AÑO 7 NÚMERO 110



PANORAMA DE LA PANDEMIA  
DE COVID-19

*¡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  
**Mtro. 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

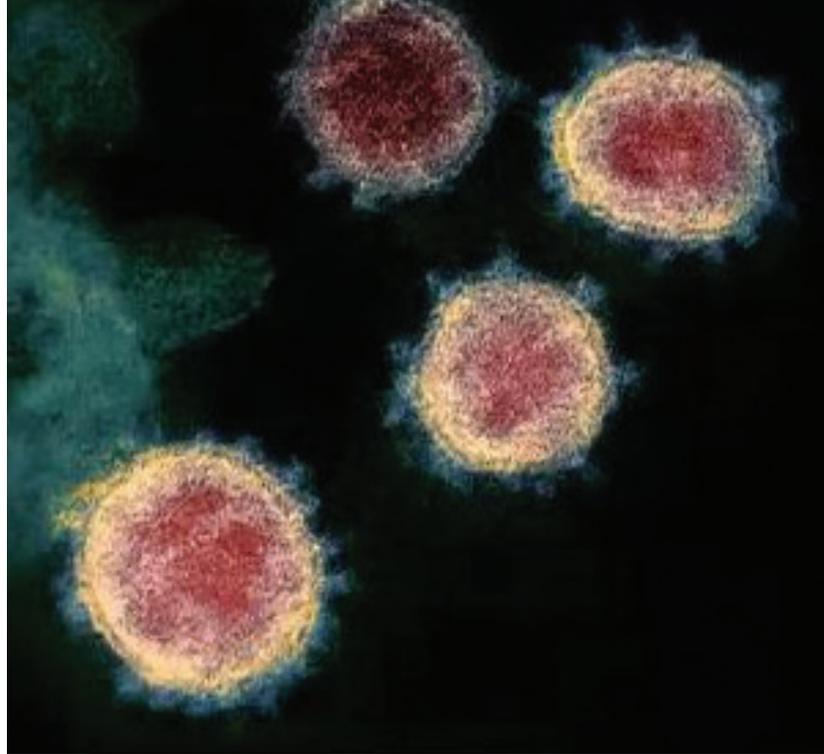
**Lic. Pável Álvarez Domínguez**  
Reportero y fotógrafo

**Mtra. Ana Luisa Vélez Monroy**  
Cronista

Redacción: Pável Álvarez Domínguez | Mario Manuel Ayala Gómez

*Gaceta Zaragoza*, Año 7, No. 110 (17 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](mailto: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 Breve panorama de la pandemia de Covid-19
- 5 Por contingencia sanitaria, FES Zaragoza suspendió actividades
- 6 Realizan clases de inglés en línea debido a contingencia
- 7 Crean sitio destinado para apoyo psicológico
- 8 Alumno de Zaragoza distinguido con Medalla al Mérito Juvenil
- 9 Implementan protocolo de seguridad para pago de nómina
- 10 Festival del Libro y la Rosa 2020 en la FES Zaragoza
- 11 Investigadores de Zaragoza explican aspectos biológicos y moleculares del Covid-19
- 12 Difunden técnica de lavado de manos para prevenir Covid-19
- 13 Las personas adultas mayores durante la pandemia del Covid-19
- 14 Actividad física en tiempos del Covid-19
- 15 *In Memoriam*
- 16 La FES Zaragoza a través del tiempo: CEUR Clínica Reforma

# Breve panorama de la pandemia de Covid-19

La pandemia ocasionada por el Covid-19 será recordada como una de las más grandes que la humanidad haya vivido, en este sentido la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la Covid-19 como una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que fue descubierta recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que surgiera el brote en la ciudad de Wuhan, China, en diciembre de 2019.

De acuerdo con este organismo internacional, los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV). Desde la aparición del nuevo coronavirus, la FES Zaragoza llevó a cabo una campaña informativa dirigida a su comunidad, por medio de conferencias, carteles informativos, así como comunicados en los medios internos

institucionales y redes sociales, en los que informó sobre algunas generalidades de este nuevo virus SARS-CoV-2 (Covid-19), la forma de transmisión, mitos y realidades, así como las medidas preventivas. La FES Zaragoza, siguiendo los lineamientos de la OMS y de las autoridades de salud del país, exhortó a los integrantes de su comunidad a llevar a cabo medidas de higiene personal y del entorno, con la finalidad de prevenir el contagio del nuevo virus se sugirió lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, limpiar y desinfectar de manera constante objetos y superficies de mayor contacto con soluciones a base de alcohol gel al 70 por ciento, cubrir boca y nariz al toser o estornudar, usando la parte interior del codo o con un pañuelo, el uso cubrebocas y mascarilla, así como mantener una sana distancia de 1.50 metros.

## Coronavirus en el mundo

Al iniciar abril, se reportaba en el mundo 853 mil 200 casos confirmados y poco más de 41 mil 887 muertes por Covid-19, enfermedad ocasionada por el nuevo virus SARS-CoV-2 con presencia en 205 países.

Estados Unidos era el país más afectado en el continente americano, pues registraba 189 mil 618 casos confirmados y 4 mil 79 fallecidos. Italia ocupaba el segundo lugar con 105 mil 792 contagios y 12 mil 430 fallecimientos. España en tercer lugar con 102 mil 136 casos confirmados y 9 mil 53 muertes por Covid-19.

En México se habían confirmado mil 215 contagios y 29 defunciones.

La Dirección General de Epidemiología, a cargo de José Luis Alomía Zegarra, informaba

a principios de abril acerca de los tres estados más afectados, tanto en casos como en incidencia, estos eran el Estado de México, la Ciudad de México y Jalisco. En tanto la UNAM anunciaba que la reanudación de actividades no sería antes del 30 de abril, como se tenía planeado debido a la propagación del nuevo virus.

el Nuevo Coronavirus "COVID-19"?

## ¿CÓMO SE TRATA EL NUEVO CORONAVIRUS?

No hay un tratamiento específico para los coronavirus, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas, sin embargo hay que recordar que nos encontramos en temporada de influenza, por lo que si presenta síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma como dificultad para respirar, acuda a recibir atención médica.





< Cartel de la campaña informativa sobre el Covid-19 en el Campus

El 1 de abril arribaron al Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México 50 mil kits para realizar pruebas para detección del nuevo coronavirus. Además, México recibió, por parte de fundaciones chinas 100 mil mascarillas y cinco respiradores artificiales.

### Cronología de eventos relevantes de la pandemia

#### 31 de diciembre de 2019

La Comisión Municipal de Salud de Wuhan, provincia de Hubei, en China, notificó un conglomerado de casos de neumonía en la ciudad. Posteriormente se determinó que era causado por un nuevo coronavirus.

#### 4 de enero de 2020

La OMS informó en las redes sociales de la existencia de un conglomerado de casos de neumonía, sin fallecimientos, en la ciudad china de Wuhan.

#### 5 de enero de 2020

La OMS publicó su primer parte sobre brotes epidémicos relativo al nuevo virus, una publicación técnica de referencia para la comunidad mundial de investigación y salud pública. El documento contenía una evaluación del riesgo y una serie de recomendaciones, así como la información proporcionada por China sobre la situación de los pacientes y la respuesta de salud pública ante el conglomerado de casos de neumonía de Wuhan.

#### 12 de enero de 2020

China hizo pública la secuencia genética del virus causante de la Covid-19.

#### 13 de enero de 2020

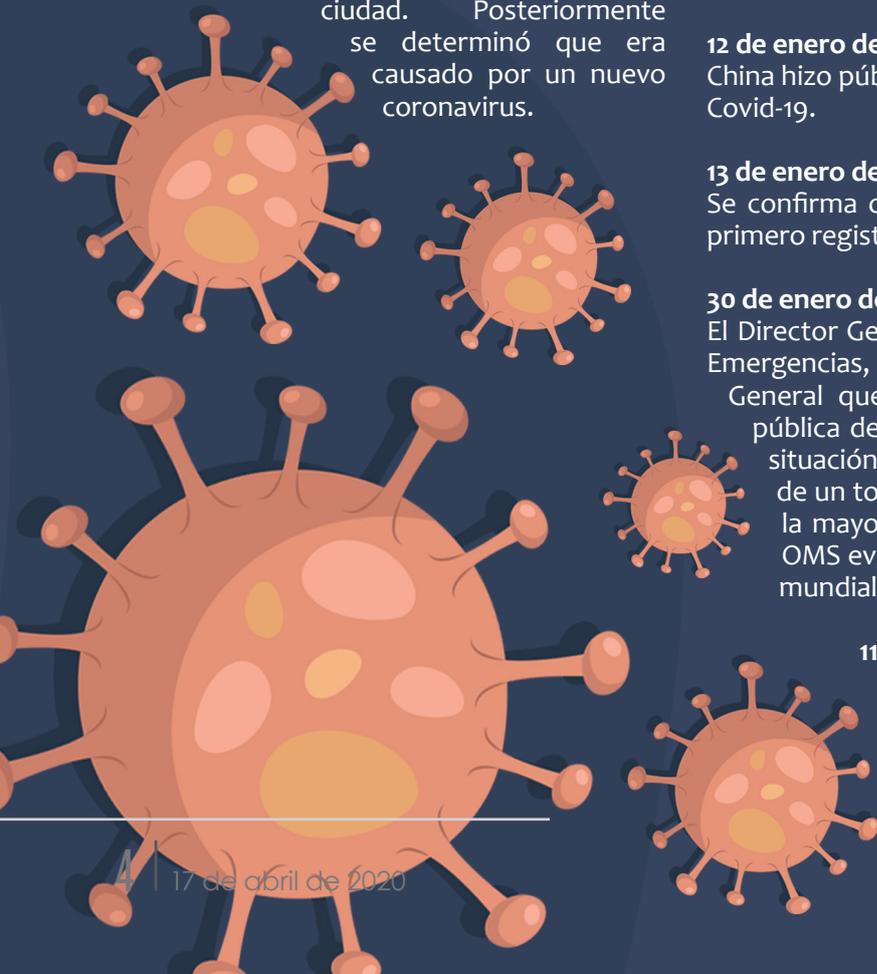
Se confirma oficialmente un caso de Covid-19 en Tailandia, el primero registrado fuera de China.

#### 30 de enero de 2020

El Director General de la OMS convocó de nuevo al Comité de Emergencias, este llegó a un consenso y recomendó al Director General que el brote constituía una emergencia de salud pública de importancia internacional (ESPII). El informe de situación de la OMS del 30 de enero señaló la existencia de un total de 7818 casos confirmados en todo el mundo, la mayoría de ellos en China y 82 en otros 18 países. La OMS evaluó el riesgo en China como muy alto y de riesgo mundial.

#### 11 de marzo de 2020

Profundamente preocupada por los alarmantes niveles de propagación de la enfermedad y por su gravedad, la OMS determinó en su evaluación que la Covid-19 debe ser considerada una pandemia.



# Por contingencia sanitaria, FES Zaragoza suspendió actividades

El 31 de enero, ante la propagación en el mundo del nuevo virus SARS-CoV-2, que ocasiona la enfermedad de Covid-19, la UNAM creó la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia Coronavirus, con la finalidad de prevenir y responder a la emergencia, además de investigar y capacitar a los estudiantes en el tema del coronavirus de Wuhan. Dicha comisión, creada para establecer protocolos de investigación encaminados a estudiar este nuevo virus, está conformada por expertos del Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud, de las facultades de Ciencias, de Medicina, del Instituto de Biotecnología, así como del Programa Universitario de Investigación en Salud (PUIS).

El 1 de febrero apareció el primer caso de coronavirus en México, se trató de un ciudadano chino que visitó la Catedral Metropolitana y se hospedó en un reconocido hotel de la Ciudad de México. Ante esto, el Sistema de Vigilancia Epidemiológica dio seguimiento a los contactos del turista, quien presentó síntomas de Covid-19 en días posteriores.

El 28 de febrero, la Subsecretaría de Salud, a cargo del doctor Hugo López Gatell, informó acerca del surgimiento de tres primeros casos confirmados por Covid-19, quienes habían

viajado a la ciudad de Bérgamo, Italia, para asistir a una convención, en donde se contagiaron. Además se dio a conocer que los primeros estados que presentaron casos de coronavirus fueron Sinaloa y la Ciudad de México.

El 12 de marzo mediante un comunicado la UNAM, de acuerdo con las recomendaciones y opiniones de sus expertos, comenzó a implementar una serie de medidas preventivas ante la presencia e inminente dispersión de la Covid-19.

El 18 de marzo a fin de apoyar las actividades académicas de la comunidad de la FES Zaragoza de manera remota, las autoridades de la multidisciplinaria emitieron un comunicado en el que se invitaba a los alumnos y académicos a consultar los recursos en línea de la Dirección General de Bibliotecas, disponibles las 24 horas del día, a través de la Biblioteca Digital UNAM (BIDI UNAM).

El 20 de marzo con la intención de evitar contagios por el nuevo virus Covid-19 y mantener la salud de la comunidad universitaria, la FES Zaragoza informó a toda su comunidad, a través de redes sociales y de su página web, la decisión suspender las actividades académicas en sus tres campus y en las clínicas universitarias de atención a la salud (CUAS). Las autoridades de la entidad pidieron a los miembros de la comunidad mantenerse informados por medio de los tres canales institucionales oficiales: [www.zaragoza.unam.mx](http://www.zaragoza.unam.mx), Facebook: [www.facebook.com/unam.fesz/](http://www.facebook.com/unam.fesz/), así como en Twitter: @unam\_fesz

El 30 de marzo, al declararse la emergencia sanitaria en México por la pandemia de Covid-19, la UNAM emitió una convocatoria extraordinaria del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT), dirigida a investigadoras, investigadores y profesoras y profesores de carrera de tiempo completo de centros, institutos, escuelas y facultades, para presentar proyectos de estrategias para enfrentar la nueva pandemia de Covid-19 en México. 97

< Explanada del Aspecto de los Campus II y III durante la contingencia sanitaria



# Trabajo en línea

## Clases de Inglés



## Realizan clases de inglés en línea debido a contingencia

Durante esta contingencia sanitaria por Covid-19, el Departamento de Lenguas Extranjeras (Delex) realizó su labor académica a través de herramientas on line, atendiendo por este medio a 2 mil 186 alumnos en 101 grupos en sus modalidades de curso semestral, sabatino y en línea.

Las actividades docentes se impartieron por medio de herramientas como Google Classroom, Zoom, What's app, correo electrónico, así como las aplicaciones Kahoot, Tiny cards entre otras, además de contar con los recursos de apoyo para los cursos de dominio de inglés y francés anidados en la plataforma Moodle en el Campus virtual de la Facultad.

Los cursos sabatinos de los idiomas alemán, francés e inglés, período A de 2020, culminó el 21 de marzo. De esta manera, los profesores del Delex llevaron a cabo la evaluación del dominio de estos idiomas a los estudiantes con la finalidad de entregar calificaciones del nivel a sus alumnos. Esta actividad que se realizó por medio de aplicaciones como Quizz your english, video llamadas, videoconferencias, entrega de producción escrita por correo electrónico, envío de audios y videos, con la finalidad de evaluar la producción oral en lengua extranjera. 





*iTodos  
Somos  
FES Zaragoza!*

## Apoyo en la contingencia por COVID-19

Orientación Educativa, Tutoría y Becas

< Portal del microsítio

# Crean sitio destinado para apoyo psicológico

El Departamento de Orientación Educativa, Tutoría y Becas de la FES Zaragoza puso a disposición de la comunidad estudiantil de esta multidisciplinaria el microsítio de Apoyo en la contingencia por COVID-19, ubicado en la dirección <https://tinyurl.com/y8zwsrok>, en el cual psicólogos de la entidad proporcionan orientación para el cuidado de la salud mental por medio de infografías, boletines y videos, en el que se abordan diversas temáticas como problemas psicológicos que puede ocurrir durante la contingencia y el aislamiento social.

En este esfuerzo también presentan información acerca cómo prevenir estos problemas, además se proporciona líneas de ayuda psicológica, así

como recomendaciones para procurar el bienestar psicológico de los alumnos que requieran consultar el sitio.

En esta página el usuario podrá identificar la predominancia hemisférica, misma que se refiere al estilo cognitivo predominante de uno u otro hemisferio cerebral. Al identificar su predominancia hemisférica, el usuario podrá mejorar sus habilidades y procesar mejor la información que adquiere en el aula.

Interesante por su contenido, “Estrategias para una adecuada convivencia en aislamiento durante el periodo de contingencia por Covid-19” es un video en el que el psicólogo Javier López Vargas, integrante de Apoyo Psicológico del Centro de Orientación y Formación Integral Estudiantil (COFIE), comparte algunos tips para mantener una correcta salud mental que, en ocasiones, se verá afectada con algunos estresores.

Por ello, López Vargas recomendó que para tener una buena salud mental durante el confinamiento es preciso:

- 1) Evitar el ocio procurando mantener organizadas nuestras actividades estando en casa.
- 2) Mantener una buena comunicación con los integrantes del hogar.
- 3) Incorporar a nuestra rutina la actividad física a fin de evitar el sedentarismo.
- 4) Organizar la ingesta de alimentos en horarios adecuados.
- 5) Realizar actividades que sean agradables y que estimulen las capacidades cognitivas como leer, bailar, cantar, entre otras.
- 6) No descuidar el ciclo de sueño, para evitar no solo un desajuste orgánico, sino social en casa. 

< Psicólogo  
Javier López

# Alumno de Zaragoza distinguido con Medalla al Mérito Juvenil

Diputadas y diputados, quienes integran la Comisión de la Juventud de la Primera Legislatura del Congreso de la Ciudad de México, entregaron en días pasados la Medalla al Mérito Juvenil, en la categoría de Mérito a Labor social, a Miguel Ángel Trinidad Rodríguez, alumno de la carrera de Psicología de la FES Zaragoza, por haber propuesto un instrumento para medir el riesgo de deserción escolar que ha sido aplicado en zonas marginadas de la Ciudad de México, Estado de México, así como de Puebla, cuyos resultados han sido presentados en foros nacionales e internacionales.

Dicha distinción, que reconoce a todos aquellos jóvenes que por su conducta, actos u obras contribuyan a su desarrollo individual y el de su comunidad, le fue otorgada durante la sesión solemne “Con motivo de la entrega de la Medalla al Mérito Juvenil”, en la que cinco jóvenes más fueron galardonados con dicho reconocimiento en las categorías de Mérito Académico, Mérito Deportivo, Mérito Medio Ambiente, Mérito Labor social, entre otras. 

Miguel Ángel Trinidad, alumno zaragozano, galardonado con medalla y reconocimiento >



# Implementan protocolo de seguridad para pago de nómina

Debido a la contingencia generada por la pandemia del nuevo virus SARS-CoV-2 (Covid19), funcionarios y prestadores de servicio social de la carrera de Médico Cirujano, coordinados por el jefe de esa licenciatura, doctor Víctor Manuel Macías Zaragoza, así como el personal de la Secretaría Administrativa de la FES Zaragoza, a cargo del maestro Jorge Enrique Carbajal López, llevaron a cabo por vez primera, en los tres campi, así como en las clínicas universitarias de atención a la salud (CUAS), un protocolo para realizar el cobro de nómina de forma ordenada y segura mediante el uso de cubreboca, el mantenimiento de la sana distancia y la desinfección de manos mediante el uso de gel antibacterial.

Para llevar a cabo el proceso del pago de nómina en el área de pagaduría se pintaron crucetas en el suelo a 1.50 metros de separación. Mientras un grupo de médicos prestadores de servicio social del Programa Universitario de las Clínicas Universitarias de Atención a la Salud verificaban la distancia y dotaban de gel antibacterial a los trabajadores universitarios que se encontraban en las filas, con la finalidad de evitar el riesgo de contagio de este nuevo virus.

significa prevención”. Por ello recomendó que al asistir a las cajas de esta entidad universitaria para el cobro de nómina es necesario:

- Traer el cabello recogido (en el caso de las mujeres).
- Uso de cubrebocas.
- Asistir con ropa de manga larga.
- Utilizar de preferencia zapatos cerrados.
- Traer un bolígrafo para evitar un posible contagio mano a mano.

Finalmente, el jefe de la carrera de Médico Cirujano recordó que las únicas vías de entrada del nuevo virus SARS-CoV-2 de organismo a organismo son: ojos, nariz y boca. “Por lo tanto al protegerlas no habrá riesgo de contagio por este nuevo virus”. 



Trabajadores de la FES Zaragoza cumpliendo con las medidas de seguridad para evitar contagios



**La etapa embrionaria del desarrollo prenatal humano**

Dr. Manuel Arteaga Martínez



< Obra del doctor Manuel Arteaga



< Inauguración del festival

Agustina Tocalli Bel < Carolina Castañeda

# Festival del Libro y la Rosa 2020 en la FES Zaragoza

La contingencia provocada por el Covid-19 no fue obstáculo para que la FES Zaragoza rindiera culto al libro, vehículo que nos permite acercarnos al conocimiento, es por ello que en el marco de la celebración del Día del Mundial Libro y del Derecho de Autor, instituido el 23 de abril por la UNESCO con el objetivo de fomentar la lectura, la Secretaría de Desarrollo Estudiantil y el Departamento de Actividades Culturales llevaron a cabo por vez primera de manera virtual el Octavo Festival del Libro y la Rosa 2020, el cual fue inaugurado por el doctor Vicente Jesús Hernández Abad, director de esta multidisciplinaria.

Enlazada desde Monterrey, la poeta, narradora, periodista y promotora cultural mexicana Sonia Silva Rosas presentó el libro *Hola, ¿qué haces?*. Un excelente y ameno manual de ortografía para aprender a escribir bien de manera fácil y divertida.

Posteriormente el doctor Manuel Arteaga Martínez presentó el libro *Embriología humana y biología del desarrollo*, obra galardonada en el ámbito del arte editorial en el género de Medicina por la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM), dirigida a estudiantes y profesionales de la Medicina, Odontología, Biología, así como otras disciplinas afines a la biomedicina. Se trata de un libro profusamente ilustrado con más de 400 figuras integradas por más de 800 esquemas y fotografías en color de embriones, fetos y pacientes que muestran características de las estructuras en las diferentes etapas del desarrollo normal y en distintas situaciones patológicas. De consulta obligada para el estudiante y del profesional de la salud, el libro permite al lector comprender con facilidad

los conceptos y los procesos que ocurren durante el desarrollo prenatal.

Basada en el libro *Aventuras de un oficinista japonés*, escrito por José Domingo, en el que el personaje principal es vapuleado por las circunstancias y vive una sucesión de peripecias cómicas sobre las que no tiene ningún control, Sam, alumna de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, impartió

el taller “El Oficinista Japonés”, en el que pidió a los participantes conectados en línea escribir una historia de situaciones impactantes incorporando elementos de su vida cotidiana.

Al abordar el tema de las aversiones, Josimar Meneses, pasante de la carrera de Comunicación, leyó el libro *Moscas*, de Bernardo Esquina, uno de los escritores más influyentes de la novela negra



y del relato de terror. De la antología “Demonia”, *Moscas* presenta la historia de un hombre, personaje principal del relato, quien habla en primera persona al lector y quien representa al psiquiatra que escucha su increíble historia dividida en “grabaciones” y en las que relata cómo surge y se va desarrollando la fascinación que tiene por matar moscas, al punto de considerarlo un deporte, una ceremoniosa actividad que realiza cada viernes al volver de su trabajo, la cual surge del odio que profesa por ellas y del peligro inminente que, según él cree, representan para la humanidad.

El programa cultural del Festival del Libro y la Rosa concluyó con la participación de Hassam San Luis Cano, quien leyó fragmentos de las obras *El príncipe feliz*, de Óscar Wilde y *Cuentos de Hadas*, de Charles Perrault.

Además se realizaron de manera alterna Cápsulas literarias con la participación de las escritoras Agustina Tocalli, Carolina Castañeda y Mónica Suárez, quienes presentaron sus libros *Una reunión pendiente*, *La breve pero significativa lucha de la niña ajolote* y *Fragmentos de una mujer invisible*, respectivamente.

Finalmente, el Departamento de Actividades Culturales invitó a la comunidad de esta entidad que se encuentra en casa al proyecto colaborativo *Fragmentos literarios*, con el objetivo de fomentar la lectura y la sana convivencia virtual, cuya finalidad será la elaboración de un video literario. Además invitó a la comunidad a consultar el acervo de la Biblioteca de la cuarentena para llevar de la mejor manera la contingencia por el Covid-19. [g](#)

# Investigadores de Zaragoza explican aspectos biológicos y moleculares del Covid-19

Mediante un vídeo presentado por la jefa de la carrera de Biología, maestra en ciencias Bárbara Susana Luna Rosales, investigadores del Laboratorio de Oncología Celular de la FES Zaragoza hablaron de los aspectos biológicos y moleculares del nuevo coronavirus COVID-19.

El maestro en ciencias Leonardo Trujillo Cirilo destacó que el nuevo virus, que ha ocasionado hasta el cierre de esta edición 853 mil 200 casos confirmados y poco más de 41 mil 887 muertos,

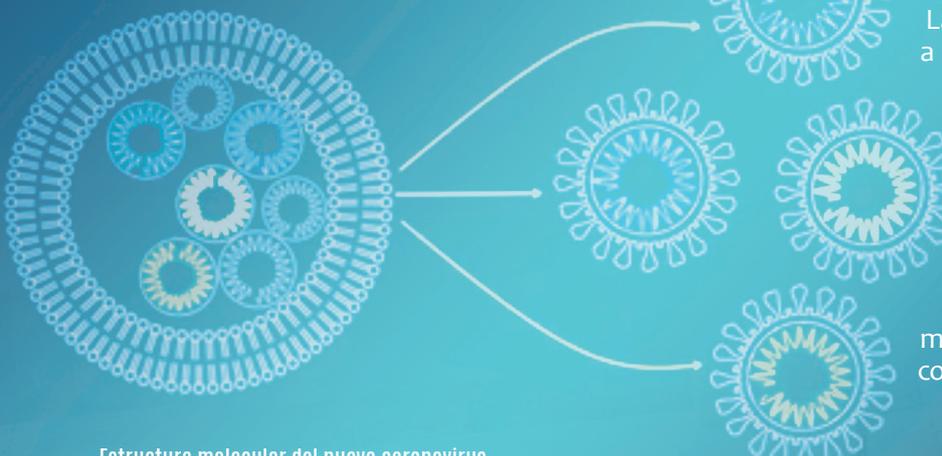
ingresa al cuerpo humano a través de los ojos, nariz y boca, y se engancha a la membrana celular al encontrar sus receptores específicos para ingresar al interior de la célula y una vez dentro utiliza diferentes moléculas de esta para replicarse. Una célula infectada puede generar miles de virus nuevos, algunos con características idénticas al virus que infectaron a la célula origen y otros con características nuevas.

Lo interesante de esto es que estos nuevos virus serán capaces de soportar los diferentes compuestos diseñados para eliminar al Covid-19. De ahí la importancia de conocer los mecanismos

moleculares para generar estrategias con la finalidad de resolver esta pandemia.

Por su parte, la doctora Rosalva Rangel Corona, responsable del Laboratorio de Oncología Celular de la Unidad de Investigación en Diferenciación Celular y Cáncer (UIDCC), resaltó que el coronavirus es una molécula grande de 200 nanómetros y pesada por su estructura conformada por proteínas y azúcares. De tal manera que cuando una persona estornuda, el nuevo virus puede viajar a 1.5 metros y fijarse por un cierto tiempo en la superficie donde cae.

La razón por la que se invita a la población a lavarse las manos con agua y con jabón es porque su estructura exterior, compuesta de lípidos, proteínas y azúcares, es muy susceptible a ser degradada por el jabón. De ahí la importancia de que las personas se laven las manos de manera constante y meticulosa para prevenir contagios. 



Estructura molecular del nuevo coronavirus Covid-19 >



< Doctora Rosalva Rangel



< Mireya Luna y la maestra Belinda de la Peña

## Difunden técnica de lavado de manos para prevenir Covid-19

Para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del nuevo virus SARS-CoV-2 (Covid-19) es preciso llevar a cabo acciones de higiene personal y del entorno. En esta pandemia, nunca como antes, el lavado de manos se convirtió en una medida esencial para mitigar las infecciones y contagios por el nuevo virus.

En este contexto, la carrera de Enfermería de la FES Zaragoza, a cargo de la maestra Belinda de la Peña León, se sumó al esfuerzo de informar a la comunidad, por medio de videos en redes sociales, acerca de la relevancia de la técnica del lavado de manos para eliminar la suciedad y evitar la transmisión de microorganismos, como virus o bacterias, de persona a persona.

Mireya Luna Soto, pasante de la carrera de Enfermería, enseñó a la comunidad universitaria la técnica de lavado de manos,

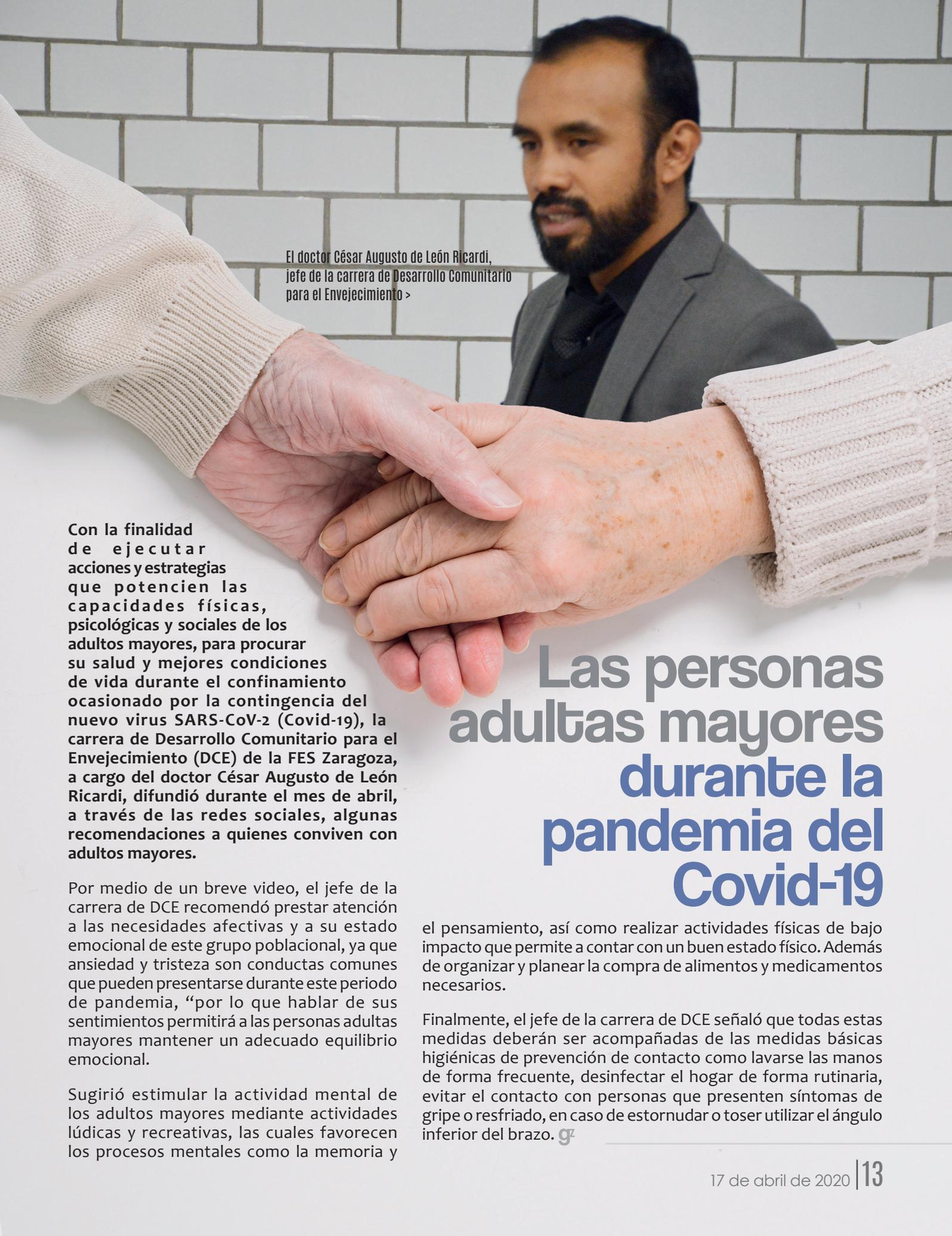
misma que comienza al humedecerlas con agua, luego se toma una porción de jabón líquido para cubrir las palmas y crear espuma. Posteriormente se lava el dorso de las manos con la finalidad de remover la suciedad impregnada, luego se frota las palmas con los dedos entrelazados. Enseguida se restriegan los nudillos con el dedo pulgar con fricción para eliminar todo residuo de suciedad.

El siguiente paso es lavar los pulgares en forma de arrastre, después frotar la punta de los dedos en la palma con la finalidad de eliminar la suciedad incrustada en las uñas, luego se procede a lavar ambas muñecas. Posteriormente se enjuagan las manos con la finalidad de retirar el jabón. Una vez enjuagadas, se procede a secar las manos de arriba hacia abajo con toallas desechables.

“Al sensibilizar a la comunidad universitaria sobre los beneficios de adoptar la higiene de manos, lograremos mantener la salud de los miembros de la familia para evitar la propagación de enfermedades respiratorias, así como diarreicas”, resaltó la jefa de la carrera de Enfermería. 

< Lavado del dorso de las manos





El doctor César Augusto de León Ricardi,  
jefe de la carrera de Desarrollo Comunitario  
para el Envejecimiento >

Con la finalidad de ejecutar acciones y estrategias que potencien las capacidades físicas, psicológicas y sociales de los adultos mayores, para procurar su salud y mejores condiciones de vida durante el confinamiento ocasionado por la contingencia del nuevo virus SARS-CoV-2 (Covid-19), la carrera de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento (DCE) de la FES Zaragoza, a cargo del doctor César Augusto de León Ricardi, difundió durante el mes de abril, a través de las redes sociales, algunas recomendaciones a quienes conviven con adultos mayores.

Por medio de un breve video, el jefe de la carrera de DCE recomendó prestar atención a las necesidades afectivas y a su estado emocional de este grupo poblacional, ya que ansiedad y tristeza son conductas comunes que pueden presentarse durante este periodo de pandemia, “por lo que hablar de sus sentimientos permitirá a las personas adultas mayores mantener un adecuado equilibrio emocional.

Sugirió estimular la actividad mental de los adultos mayores mediante actividades lúdicas y recreativas, las cuales favorecen los procesos mentales como la memoria y

## Las personas adultas mayores durante la pandemia del Covid-19

el pensamiento, así como realizar actividades físicas de bajo impacto que permite a contar con un buen estado físico. Además de organizar y planear la compra de alimentos y medicamentos necesarios.

Finalmente, el jefe de la carrera de DCE señaló que todas estas medidas deberán ser acompañadas de las medidas básicas higiénicas de prevención de contacto como lavarse las manos de forma frecuente, desinfectar el hogar de forma rutinaria, evitar el contacto con personas que presenten síntomas de gripe o resfriado, en caso de estornudar o toser utilizar el ángulo inferior del brazo. 



El biólogo Salvador López, entrenador deportivo de la FES Zaragoza

# Actividad física en tiempos del Covid-19

Durante esta contingencia de Covid-19, entrenadores deportivos de la FES Zaragoza presentaron mediante videos diversas rutinas de ejercicios y actividades lúdicas con la finalidad de combatir la inactividad, el ocio, estrés en los miembros de la comunidad de esta Facultad, producto del aislamiento social en casa.

En abril, el biólogo Salvador López Sandoval, entrenador de Básquetbol de la FES Zaragoza, participó en el video *Actividad física para hacer en casa*, en el que mostró una serie de rutinas ejercicios de calentamiento para la parte

superior del cuerpo como extremidades superiores y pectoral, para la parte media del cuerpo como la cintura, así como para los miembros inferiores con la finalidad de fortalecer los músculos abductores de la cadera.

En otro video publicado en abril y caracterizado de Brozo, el profesor Vicente Gatica, responsable del Área de Psicología Aplicada al Deporte de la FES Zaragoza, recomendó a la comunidad estudiantil zaragozana un juego recreativo para llevar de mejor manera el confinamiento como es un juego de fichas de dominó para derribar, mismo que fomenta la paciencia, la persistencia y el diálogo positivo. **gz**

# In Memoriam



## **José Porras González**

Padre de familia, esposo y médico, José Porras González, quien murió el 21 de abril, estudió la carrera de Médico Cirujano en la FES Zaragoza de esta Universidad del 2000 al 2004. De acuerdo a una nota publicada en *El Universal*, desde el pasado mes de marzo de este año el médico egresado de esta multidisciplinaria se dedicó a tratar a los pacientes positivos al SARS-CoV-2 en el Hospital General 30 del IMSS; sin embargo, en este proceso se contagió.

Descanse en paz.

“Por mi raza hablará el espíritu”

## **Walberto Reyes de la Cruz**

El doctor Walberto Reyes de la Cruz, egresado de la Generación 1993 de la carrera de Médico Cirujano de la FES Zaragoza de la UNAM, dedicó más de la mitad de su vida a estudiar para llegar a ser un excelente especialista en Urgencias Médicas, que lo llevó a desempeñarse en el Hospital General de Zona (HGZ) No. 7 de Monclova, en Coahuila. Su cariño por la UNAM, en especial por la FES Zaragoza, lo mantuvo siempre, ya que, además de haberse formado como médico en esta institución, fue gran apasionado del equipo Pumas de esta Universidad.

Descanse en paz.

“Por mi raza hablará el espíritu.”



## **Gerardo Alejandro Rodríguez Vélez**



El boxeo y la academia fueron dos de las grandes pasiones del profesor Gerardo Alejandro Rodríguez Vélez, quien fue pionero, junto con el profesor Héctor Guillén, del desarrollo de esta disciplina en la FES Zaragoza hace aproximadamente 30 años. En su juventud el profesor Gerardo incursionó en el boxeo profesional y fue incluso *sparring* del reconocido Julio César Chávez.

Al lado de Héctor Guillén, Rodríguez Vélez impulsó el pugilismo en esta multidisciplinaria. En el ámbito académico, cabe resaltar que el profesor Gerardo, quien falleció el 2 de mayo, fue egresado de la carrera de Ingeniería Química de la FES Zaragoza, pero su interés por su preparación profesional no quedó solo ahí, realizó estudios de licenciatura en Derecho en la Universidad Tecnológica de México (UNITEC) y recientemente se encontraba cursando la maestría en la misma institución.

Descanse en Paz maestro Gerardo.

“Por mi raza hablará el espíritu”.

## La FES Zaragoza a través del tiempo

El 26 de abril de 2004, el rector de la UNAM, doctor Juan Ramón de la Fuente, acompañado del director de la FES Zaragoza, maestro Juan Francisco Sánchez Ruíz y de las autoridades municipales de Nezahualcóyotl, inauguraron el Centro de Extensión Universitaria, ubicado en la Clínica Reforma de la FES Zaragoza, en el Estado de México.

El centro ofrecería cursos de idiomas, cómputo y seminarios, en sus aulas y auditorio; así como espacios para exposiciones al aire libre. La nueva instalación contaría con una sala de usos múltiples con capacidad para 90 personas y otra para 60, que en conjunto se convertiría en auditorio para 150 asistentes. De acuerdo con el entonces director de la facultad, Juan Francisco Sánchez Ruíz, este centro también permitiría a los jóvenes concluir el bachillerato o la licenciatura y terminar sus estudios en la modalidad de educación a distancia, a través de la cooperación de escuelas y facultades de toda la UNAM. La administración del centro estaría a

# Centro de Extensión Universitaria Reforma (CEUR)

cargo de un patronato, integrado por autoridades del ayuntamiento, egresados de la facultad y autoridades de la máxima casa de estudios.

El entonces presidente municipal de Nezahualcóyotl, Luis Sánchez Jiménez, señaló que la edificación se construyó en un terreno del gobierno con una inversión de 10 millones 400 mil pesos provenientes de las arcas municipales. Por su parte, el doctor Juan Ramón recalcó que “la institución y los gobiernos compartían responsabilidades de servicio pues, aunque sus tareas son diferentes en su naturaleza, en los objetivos son complementarias”. Asimismo, mencionó que este tipo de esfuerzo demostraría el compromiso que la universidad pública tiene con las causas más sensibles de la población de escasos recursos. *g*



Centro de Extensión Universitaria  
Reforma (CEUR), 2004. AHFESZ. >