



gaceta

Z A R A G O Z A



MAYO 2020 | PRIMERA QUINCENA | AÑO 7 NÚMERO 112



PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES DURANTE CUARENTENA

¡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. 112 (15 de mayo 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 Planeación de actividades durante la cuarentena por Covid-19
- 5 Medicina comparte acciones para salir de casa ante el Covid-19
- 6 Ingeniería Química orienta sobre los procesos de limpieza, desinfección y sanitización.
- 7 Nutriología informa cómo controlar la hipertensión arterial
- 8 Psicólogos de Zaragoza proponen manejo de emociones en cuarentena
- 9 Cuidado de la salud mental del personal sanitario durante la pandemia
- 10 Higiene bucal durante Covid-19
- 11 Orientan a la comunidad acerca del uso adecuado del cubrebocas
- 12 Médicos de Zaragoza explican evolución clínica del Covid-19
- 13 Divulgador de la ciencia de Zaragoza premiado en concurso nacional
- 14 Entrenadores deportivos proponen nueva rutina para ejercitarse en casa
- 15 *In Memoriam*
- 16 La FES Zaragoza a través del tiempo: Transformación de la ENEP a FES Zaragoza



Planeación de actividades durante la cuarentena por Covid-19

Mediante un video, la maestra Enriqueta Ruelas Bolaños, de Apoyo Psicológico del Centro de Orientación y Formación Integral Estudiantil (COFIE), señaló que el distanciamiento social, provocado por la contingencia sanitaria, nos impone retos y “pone a prueba nuestras habilidades de adaptación, dejar atrás nuestras actividades del día a día, horarios y relaciones puede

programar la hora para levantarse, desayuno, aseo personal, así como establecer una hora para iniciar las actividades laborales o escolares.

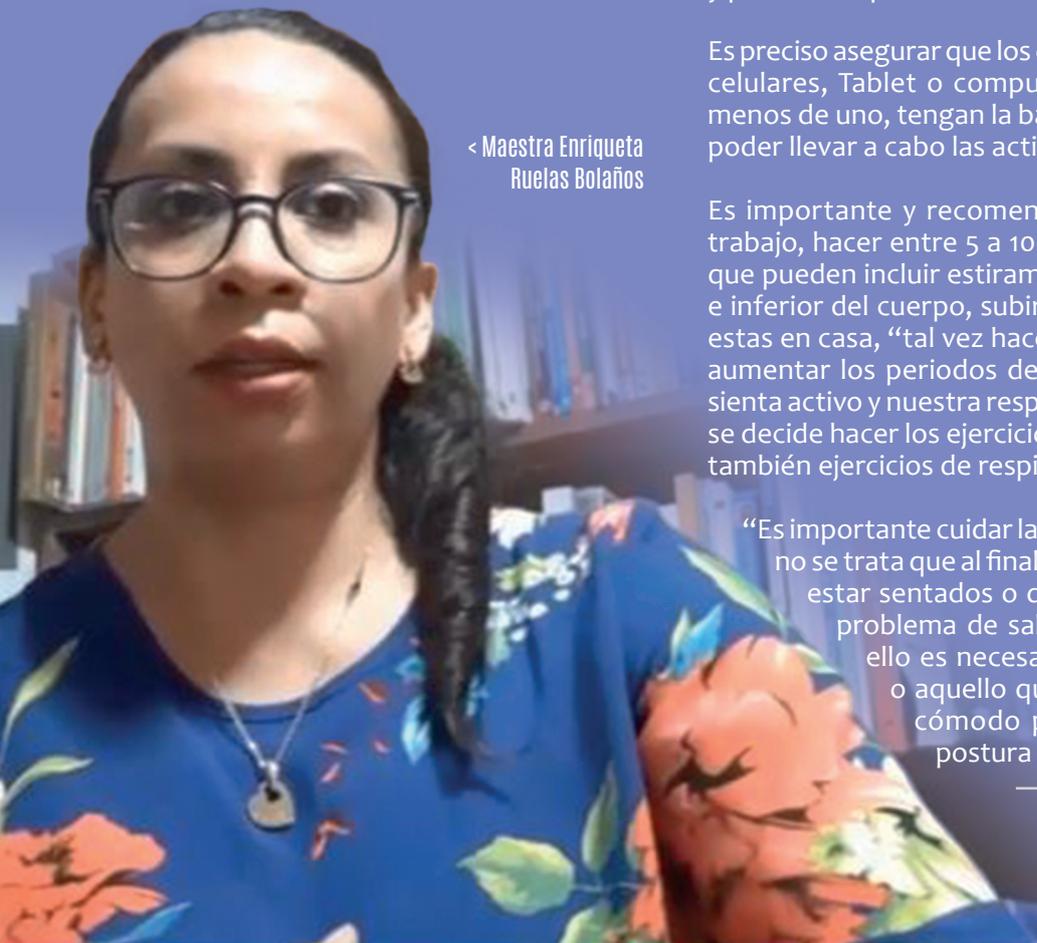
La maestra Ruelas Bolaños propuso definir, una noche antes, el sitio o lugar de la casa en el que se va a trabajar. “Es muy probable que en el hogar otros miembros de la familia se encuentren trabajando o estudiando a distancia. Al negociar las actividades una noche antes, la mañana siguiente será mucho más favorable y productiva para todos al iniciar las actividades”, indicó.

Es preciso asegurar que los equipos electrónicos como teléfonos celulares, Tablet o computadora, si se dispone de ellos o al menos de uno, tengan la batería y conectividad suficiente para poder llevar a cabo las actividades.

Es importante y recomendable, al menos por cada hora de trabajo, hacer entre 5 a 10 minutos de pausas activas, mismas que pueden incluir estiramientos físicos de las partes superior e inferior del cuerpo, subir y bajar escaleras si disponemos de estas en casa, “tal vez hacer un par de sentadillas con el fin de aumentar los periodos de atención y que nuestro cuerpo se sienta activo y nuestra respiración pueda contribuir a ello y si no se decide hacer los ejercicios que se sugieren, se podrá realizar también ejercicios de respiración, así como de relajación”.

“Es importante cuidar la postura corporal al trabajar, porque no se trata que al final del día se termine más cansados por estar sentados o que contribuya a incrementar algún problema de salud que se tenga previamente. Por ello es necesario contar de un sillón, silla, banco o aquello que se tenga a mano que sea lo más cómodo posible y que contribuya a que la postura sea adecuada”, resaltó la académica.

< Maestra Enriqueta Ruelas Bolaños





En estos tiempos de confinamiento es importante respetar los horarios de sueño y vigilia. Se sugiere respetar los periodos de ocio para distraernos, ya que el distanciamiento es físico, pero no afectivo, así que es necesario comunicarnos con familiares, amigos o pareja. Claro que también es fundamental establecer un tiempo para ello al día, que contribuya de manera positiva para nosotros, pero a lo mejor valdría la pena tomar una sana distancia de los dispositivos electrónicos, de las redes sociales o de aquello que nos pueda distraer de nuestros objetivos.

Será fundamental ejercitarnos en casa, si es posible, además es un buen momento para establecer una rutina de acondicionamiento físico que nos permita sentirnos mucho mejor. Establecer tiempos de estudio y de convivencia, así como limitar aquellas condiciones que no contribuyan favorablemente a nuestra salud, tanto física como emocional.

Se recomienda mantener la rutina de aseo diario, como cambiarse de ropa, ya que si no se sale de casa no sería algo que se dejara de hacer, por el contrario, iniciar con esta rutina favorecerá mucho nuestra sensación de bienestar, de motivación para comenzar un nuevo día y continuar con nuestras actividades.

Será importante mantener una hidratación constante, beber las cantidades de agua que estemos acostumbrados a consumir, ya que esto ayudará a nuestro cerebro a mantenerse oxigenado.

Finalmente, organizar las actividades que se realizarán cada día ayudará a tener una mejor percepción de control de nosotros mismos y de lo que nos rodea. “No podemos controlar las circunstancias externas, pero sí podemos planificar cada día de tal forma que podamos seguir desarrollándonos como hace algunos meses. La contingencia terminará, no puede ser para siempre, pues todas las situaciones tienen un inicio y un final”, indicó la académica. **g7**

Además, sugirió mantener los horarios de alimentación, no comer entre comidas, tampoco consumir alimentos en horarios que no corresponden y, de ser posible, establecer una comida para compartir entre la familia, que se busque la oportunidad de conversar acerca de cómo se siente cada miembro de la familia o de otros temas, que no estén necesariamente orientadas hacia la situación actual. “Sí nos reocupa la situación actual, es necesario estar informados, pero también es importante mirar hacia otras áreas de nuestra vida o hacia otras experiencias, que como familia podamos tener en este momento y que nos fortalezcan”, señaló maestra Ruelas Bolaños.

“Con nuestros familiares será preciso conversar, llevar a cabo juegos de mesa, escuchar música y hacer otro tipo de actividades y si no se había hecho antes, es un buen momento para llevarlas a cabo”.



Medicina comparte acciones para salir de casa ante el Covid-19

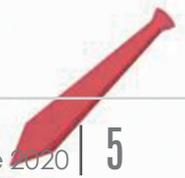
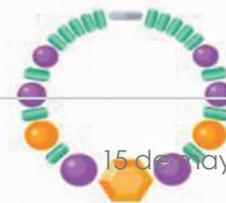


¿Qué se debe hacer si es necesario salir de casa para disminuir el riesgo de contagio por COVID-19? Es la pregunta que todas las personas se hacen en este periodo de pandemia del nuevo virus SARS-CoV-2, que ocasiona la Covid-19.

Para ello, la carrera de Médico Cirujano, dirigida por el doctor Víctor Manuel Macías Zaragoza, dio por medio de un video una serie de acciones que son importantes para evitar el contagio por este nuevo virus. Estas son:

- Antes de salir a la calle, se recomienda vestirse con una prenda de manga larga.
- En caso de traer el cabello largo, se sugiere recogerlo, evitar el uso de aretes, pulseras o anillos, así como utilizar corbatas.
- Colocarse el cubrebocas antes de salir de casa.
- Evitar sacar a la calle a las mascotas o en caso de ser necesario evitar, en lo posible, su contacto con objetos del exterior.
 - Portar pañuelos desechables, con la finalidad de cubrir los dedos al tocar superficies. Y una vez utilizados, desechar el pañuelo en el bote de basura.
 - Cubrirse con la cara interna del codo al toser o estornudar, nunca hacerlo con las manos o en el aire.
 - Evitar pagos en efectivo, en caso de hacerlo desinfectar las manos de forma inmediata.
 - Lavarse las manos después de tocar cualquier objeto o superficie y utilizar gel desinfectante.
 - No tocarse la cara hasta tener las manos limpias.
- Mantener en todo momento la sana distancia de 1.50 metros.

Y recuerda que si te cuidas, nos cuidamos todos.gz



Ingeniería Química orienta sobre los procesos de limpieza, desinfección y sanitización

La carrera de Ingeniería Química de la FES Zaragoza, a cargo de maestro en ciencias César Saúl Velasco Hernández, se sumó al relevante y significativo esfuerzo, realizado por académicos de la facultad, de orientar y difundir, mediante videos informativos, aspectos relativos a las medidas de higiene para evitar el contagio del nuevo virus SARS-CoV-2.

En este sentido, el jefe de la carrera de Ingeniería Química indicó que en esta contingencia es importante mantener mucha higiene en la vida diaria, además de incrementar la limpieza y desinfección con las superficies, con las que las personas tienen mayor contacto como manijas, chapas de las puertas, mesas, computadoras, entre otros artículos, con la finalidad de evitar la propagación del Covid-19. “Para ello no es necesario utilizar productos de limpieza o desinfección costosos o que se adquieran en determinados sitios”, aseguró.

Lo cierto es que limpiar y desinfectar son procedimientos diferentes, ya que la limpieza diaria es, puntualizó el maestro Velasco Hernández, remover la mugre y el polvo que se lleva a cabo con agua, jabón o detergente, mismos que tienen la capacidad de inactivar y destruir el nuevo virus de SARS-CoV-2. Una vez limpia la superficie se procede a desinfectar con

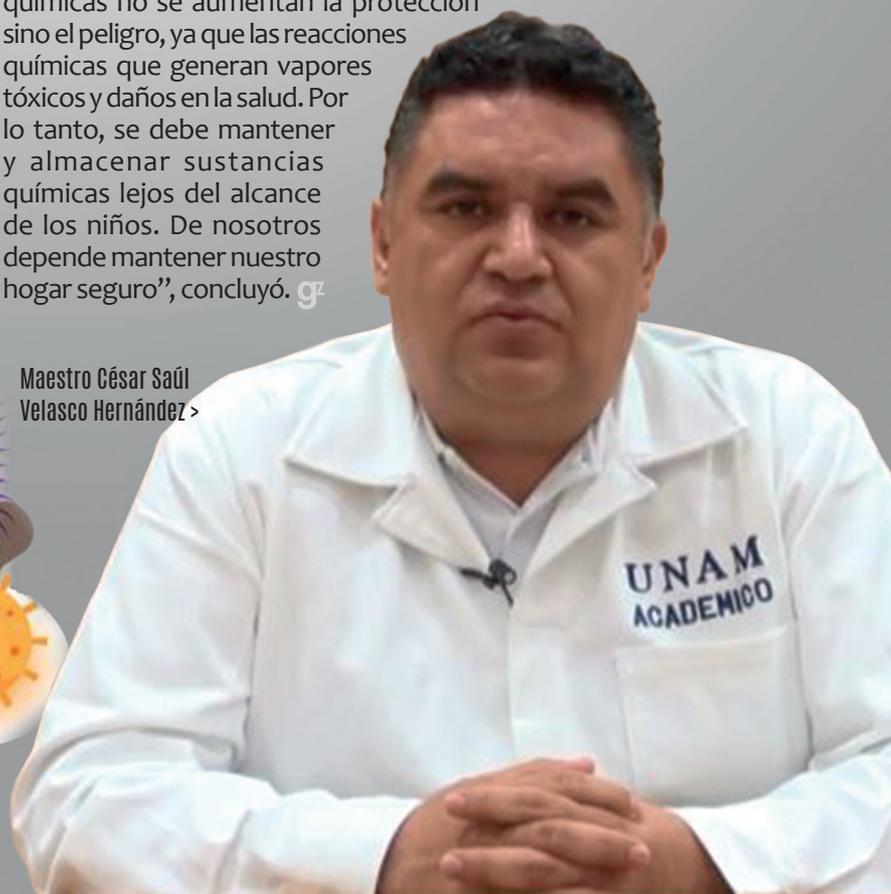
una disolución compuesta de cloro con agua.

De esta manera, la desinfección elimina los gérmenes en superficies u objetos y funciona utilizando químicos, al matar los gérmenes en la superficie, luego de la limpieza, se puede disminuir el riesgo de propagar la enfermedad. Señaló que la sanitización también disminuye los gérmenes en superficies u objetos. Este proceso funciona al limpiar o desinfectar.

Se sugirió preparar la disolución desinfectante al mezclar un litro de agua con tres cucharadas de cloro, esta solución podrá aplicarse en superficies, después de haber limpiado con agua y jabón, se dejará actuar por cinco minutos y después retirarla con un trapo húmedo. En necesario recordar que el cloro es corrosivo, al final del día se desechará la disolución que haya sobrado, los utensilios empleados deberán limpiarse exhaustivamente.

Finalmente, el maestro Velasco Hernández recomendó manejar con precaución aquellas sustancias químicas que son utilizadas con fines de limpieza y desinfección como cloro, solventes y alcoholes, mismos que pueden estar al alcance de los niños. Por lo tanto, no deben envasarse en botellas de refresco, pues pueden generar el interés y curiosidad en los menores de edad para ingerirlas. Asimismo, se deberá evitar hacer mezclas de productos químicos sin conocimiento. No toda la información que se presenta en internet es real, por ello no se deberá combinar el cloro con otras sustancias, si no hay realmente certeza de que se puede hacer. “Cuidándonos podemos prevenir la salud de todos los miembros de la familia y evitar intoxicaciones. Por ello, cuidado con las mezclas porque cuando se combinan sustancias químicas no se aumentan la protección sino el peligro, ya que las reacciones químicas que generan vapores tóxicos y daños en la salud. Por lo tanto, se debe mantener y almacenar sustancias químicas lejos del alcance de los niños. De nosotros depende mantener nuestro hogar seguro”, concluyó.

Maestro César Saúl
Velasco Hernández >



Maestra Mariana
Isabel Valdés
Moreno >

Nutriología informa cómo controlar la hipertensión arterial

Preocupada por la salud de la comunidad de la FES Zaragoza, la carrera de Nutriología, dirigida por la maestra Mariana Isabel Valdés Moreno, informó que al igual que otras enfermedades crónicas no transmisibles, el control nutricional es esencial para el manejo de la hipertensión arterial. “Si bien las recomendaciones nutricionales deben ser personalizadas, existen estrategias para el manejo de la hipertensión arterial”, resaltó la funcionaria.

En este sentido, la jefa de la carrera de Nutriología de la FES Zaragoza recomendó que por su contenido de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, es necesario consumir una verdura al menos en cada uno de nuestros tiempos principales de comida, es decir, en el desayuno, en la comida y durante la cena. “También consumir los cereales integrales como la tortilla de maíz, el arroz integral, el amaranto o la avena”, sugirió la académica zaragozana.

Por la cantidad de grasa o colesterol que pueden contener, la nutrióloga consideró importante moderar el consumo de alimentos de origen animal y consumirlos una vez al día, se sugiere que estos sean magros como el pollo o el pescado y, procurar, no incluir grasa o mínima necesaria en su preparación.

Respecto a los lácteos, se deberán preferir aquellos descremados o bajos en grasa como el queso, yogurt y la leche. En cuanto al consumo de sal, consideró importante minimizar su uso al preparar los alimentos y sustituirla por yerbas o condimentos como pimienta, comino, laurel, perejil, entre otros. “También será sustancial evitar usar sazonadores, las salmueras, las conservas, así como alimentos ultraprocesados, sopas

instantáneas y salsas que contienen una gran cantidad de sodio”. Otro aspecto fundamental para controlar el colesterol será reducir al mínimo o moderar, al menos, el consumo de alcohol y de tabaco.

Al igual que otras enfermedades crónicas, el ejercicio es un alimento indispensable. Por ello será preciso realizarlo, siempre y cuando el médico no lo haya contraindicado. De esta manera, el ejercicio más recomendado para la hipertensión es el de tipo aeróbico, mismo que puede iniciarse con rutinas breves de 5 minutos a 10 minutos y monitorear al paciente para saber cómo se siente, con la finalidad de incrementar de manera gradual la frecuencia e intensidad de las sesiones.

En el hogar se puede realizar ejercicio como subir o bajar escaleras, bailar o saltar la cuerda. Será preciso incluir a la familia en la realización de estas actividades de manera que sean periódicas y frecuentes.

Finalmente será también importante el monitoreo de la presión arterial para hacer los ajustes necesarios tanto en el tratamiento no farmacológico, como en el farmacológico. [g](#)





Psicólogos de Zaragoza propone manejo de emociones en cuarentena

En un video publicado en redes sociales, la licenciada en Psicología Laura Ortega Garrido, integrante el Apoyo Psicológico del Centro de Orientación y Formación Integral Estudiantil (COFIE) de la FES Zaragoza, señaló que tal vez el confinamiento ha provocado en algunas personas aburrimiento, tristeza o ansiedad o deseos por salir y regresar a la normalidad.

Ante este panorama y con el propósito de que las personas eviten experimentar estas desconciertos que afectan su estado de ánimo, es importante que cada persona conozca sus emociones y sea capaz de encausarlas de la mejor manera hasta que desaparezcan.

De esta manera, la psicóloga Ortega Garrido propuso un conjunto de estrategias como la denominada “Esta soy yo, este soy yo”, actividad de autoreflexión, la cual pretende que el participante plasme sobre un papel cuáles son las metas que desea alcanzar, mencionar a las personas cercanas a él, además de que enumerar sus habilidades y destrezas, así como sus logros o metas alcanzadas.

“Es importante que la persona logre reconocer sus emociones. Por ello con esta actividad, la persona que se encuentre emocionalmente inestable puede lograr el autoconocimiento, valorar sus cualidades personales, así como reconocer sus logros, elementos que contribuyen al aprendizaje de plantearse metas y poder llevarlas a cabo, además de reforzar sentimientos de identidad personal.

Otra estrategia propuesta es el juego de las tarjetas, misma que consiste en utilizar un serie de tarjetas que contiene frases abiertas como “me siento feliz cuando...”, “lo que más me gusta en el mundo es...”, “en estos momentos me gustaría...”, entre otras, con la finalidad de reunir a la familia y que cada integrante complete la frase contenida en las tarjetas de acuerdo a sus gustos, ideas o sentimientos. Dicha estrategia permite que la persona conozca mejor a cada miembro de su familia, intercambie ideas y que se divierta compartiendo frases. “Las habilidades que desarrolla la persona y su familia son la expresión verbal de situaciones reales o imaginarias, agilidad mental, y comunicación verbal”, destacó la psicóloga Laura Ortega.

“Cada uno de nosotros experimentamos diversas emociones como alegría o tristeza, pero en cada persona estos sentimientos son provocados por diferentes situaciones y del mismos modo cada uno tiene diferente manera de reaccionar en cada caso. Por eso es importante que cualquier persona pueda ser capaz de identificar sus sentimientos que experimenta y las situaciones que los provocan, pero sobre todo es muy importante que aprenda a expresarlos”, concluyó la psicóloga zaragozana. 

Licenciada Laura Ortega Garrido >

Cuidado de la salud mental del personal sanitario durante la pandemia

Al hablar acerca del Cuidado de la salud mental del personal sanitario, la licenciada Samantha I. Corona Aguillón, de Apoyo Psicológico del Centro de Orientación y Formación Integral Estudiantil (COFIE), señaló, mediante un video publicado en redes sociales, que los retos a los que se puede enfrentar el personal sanitario durante esta contingencia sanitaria son variados, entre ellos un desbordamiento en la demanda de asistencia, un riesgo de infección, equipo insuficiente e incómodo, prestar atención correcta a pacientes y familiares, estrés por estar en zonas de atención directa, exposición al desconuelo de los familiares y tener la asertividad para poder comunicar malas noticias.

Ante este panorama se puede desencadenar reacciones, mismas que pueden ser de tipo emocional, cognitivo, conductual e incluso físico,

Licenciada
Samantha
I. Corona
Aguillón >



por lo que se puede encontrar personal de salud con ansiedad, frustración, miedo, enojo, hiperactividad, aislamiento, dificultad para el autocuidado o para desconectarse del trabajo, cefaleas constantes, mareos, problemas gastrointestinales, agotamiento físico, entre otros.

Para ello, la licenciada Corona Aguillón propuso una serie de estrategias para cuidar la salud mental del personal sanitario. La primera acción consiste en cuidar las necesidades

básicas, es decir, prestar atención a comer, beber y dormir de manera adecuada, ya que de no hacerlo se pone en peligro la salud física, pero también se compromete la atención hacia los pacientes.

Otra estrategia es permitirse hacer algo fuera del trabajo, o sea una actividad que a la persona le parezca reconfortante, relajante e incluso divertida. Además es necesario planificar una nueva rutina fuera del trabajo, lo cual implica proyectar las cosas que se harán una vez que termine el turno laboral.

Se recomienda que el personal de salud hable o establezca comunicación constante con sus compañeros y brindar apoyo recíproco, ya que compartir experiencias puede hacer más llevadera la situación, sin olvidar respetar las diferencias, pues habrá personas que prefieran hablar de la situación actual, pero otras decidirán aislarse, por ello será preciso aprender a identificar las emociones tanto en los pacientes, como en los compañeros de trabajo.

Comunicarse de manera clara y alentadora con los colegas, es otra estrategia que se deberá procurar en estos tiempos de contingencia sanitaria, “ayudar a los demás a resolver problemas podrá dar a los compañeros del equipo de salud una sensación de logro”, explicó la licenciada Corona Aguillón.

Asimismo, mantener el contacto con los seres queridos y familiares, ya que ellos representan un sostén moral fuera del sistema de salud. Otra iniciativa será aplicar estrategias de regulación emocional como ejercicios de respiración, atención plena, así como ejercicio físico.

Finalmente “es necesario recordar que, a pesar de los obstáculos y de las frustraciones, el personal de salud está cumpliendo una gran misión: cuidar de los necesitados, por eso es preciso que los profesionales de la salud se cuiden para continuar cuidando a los demás”, expresó Corona Aguillón. [gz](#)



Higiene bucal durante Covid-19

La higiene bucal durante la pandemia de Covid-19 es fundamental para evitar alguna infección, aseguraron los profesionales de la salud bucal de la carrera de Cirujano Dentista de la FES Zaragoza en un video informativo en el que recomendaron realizar cepillado dental tres veces al día o después de ingerir cualquier alimento, es importante cepillarlos durante la noche, pues hay mayor acumulación de bacterias.

Otra importante recomendación difundida a la población, a través de las redes sociales, fue colocar a la población por los odontólogos de la FES Zaragoza es el hecho de colocar los cepillos de los integrantes de la familia en vasos independientes, con la finalidad de evitar contagios, pues algún integrante puede ser portador asintomático del nuevo virus SARS-CoV-2.

Al mismo tiempo, sugirieron desinfectar una vez al día el cepillo dental, de preferencia después del cepillado de la noche. La desinfección se lleva a cabo al sumergir el cepillo en una dilución de 9 mililitros de agua en 1 mililitro de cloro, en cantidad suficiente solo para cubrir la cabeza del cepillo durante 2 minutos. Una vez desinfectado, se lavará con abundante agua.



Si se dispone de enjuagues e hilo dental, es necesario utilizarlos después de cada cepillado, ya que el enjuague disminuye la cantidad de microorganismos. También se tendrá cuidado en evitar que las cerdas del cepillo tengan contacto con el tubo de la crema dental, con la finalidad de evitar contaminarla.

Los odontólogos de la FES Zaragoza sugirieron a la población reemplazar el cepillo usado por uno nuevo cuando haya sospecha o se piense de un posible contagio por el nuevo virus SARS-CoV-2, ya que este podría ser la causa de propagación de la infección en los integrantes de la familia. “De preferencia, recomendaron, utilizar un cepillo de cerdas suaves para evitar lesiones en la encía, así como cambiarlo en un periodo no mayor a tres meses”, explicaron.

Finalmente invitaron a toda la comunidad y a la población en general a tomar en cuenta que la higiene bucal, particularmente en este periodo de contingencia sanitaria, es fundamental, ya que contribuye a mantener la salud general. Durante esta etapa de pandemia, las visitas al odontólogo deberán realizarse preferentemente en caso de urgencia y con previa cita. Por eso decimos que ¡Todos nos cuidamos en FES Zaragoza! 



Orientan a la comunidad acerca del uso adecuado del cubrebocas

Con la finalidad de que los zaragozanos y la población en general eviten contagiarse con el nuevo virus SARS-CoV-2, el Departamento de Promoción a la Salud Universitaria de la FES Zaragoza, a cargo del maestro Alberto Nahúm Martínez Peredo, informó en un video acerca del uso adecuado del cubrebocas.

Mediante una demostración en el manejo del cubrebocas, el maestro Martínez Peredo explicó que para colocarlo es necesario primeramente desinfectarse las manos con gel antibacterial, dicha desinfección deberá durar entre 20 y 30 segundos. Un vez limpias, se sujetan solo las correas del nasobuco e identificar el lado correcto para portarlo, pues las costuras gruesas del cubrebocas indican que se trata de la parte interna de protección.

Asimismo, los pliegues del cubrebocas deberán ajustarse hacia abajo. Después se sujetan las correas y se colocan atrás de las orejas, cubriendo la nariz y la boca, al mismo tiempo se deberá colocarse en la parte media de la nariz. De esta manera, la parte baja del cubrebocas envolverá desde la parte media de la nariz hasta la barbilla.

Finalmente para retirar de forma adecuada el tapabocas, el jefe del Departamento de Promoción a la Salud Universitaria indicó que primeramente se desinfectarán las manos de la misma forma como se describió anteriormente. Se retira el cubrebocas tomándolo de las tiras de los costados y separándolas con cuidado de no tocar la parte frontal de este. Se debe doblar y desechar en el bote de la basura. Una vez que se haya retirado el cubrebocas es preciso desinfectar las manos, entre 20 y 30 segundos.

Y recuerda: si te cuidas, nos cuidas; por eso ¡Todos nos cuidamos en la FES Zaragoza!g

Médicos de Zaragoza explican evolución clínica del COVID-19

Con el propósito de que la comunidad universitaria y la población en general conozca más sobre la Covid-19, el maestro Ramón Lozano Calderón, coordinador de Ciencias Biomédicas de la carrera de Médico Cirujano, se refirió en un video publicado en redes sociales sobre la evolución clínica de esta enfermedad, la cual cursa en las etapas leve, moderada y severa.

En la primera etapa se presenta la replicación viral, caracterizada por la colonización de partículas virales en las vías respiratorias altas, específicamente en la zona orofaríngea, donde el virus ocasiona una serie de síntomas, entre ellos dolor de cabeza, de cuerpo, tos, malestar general y fiebre, mismos que durarán en promedio de cinco a siete días. No obstante, el paciente seguirá en condiciones de poder infectar a la demás población. De ahí la importancia de que se mantenga en asilamiento un par de semanas en casa.

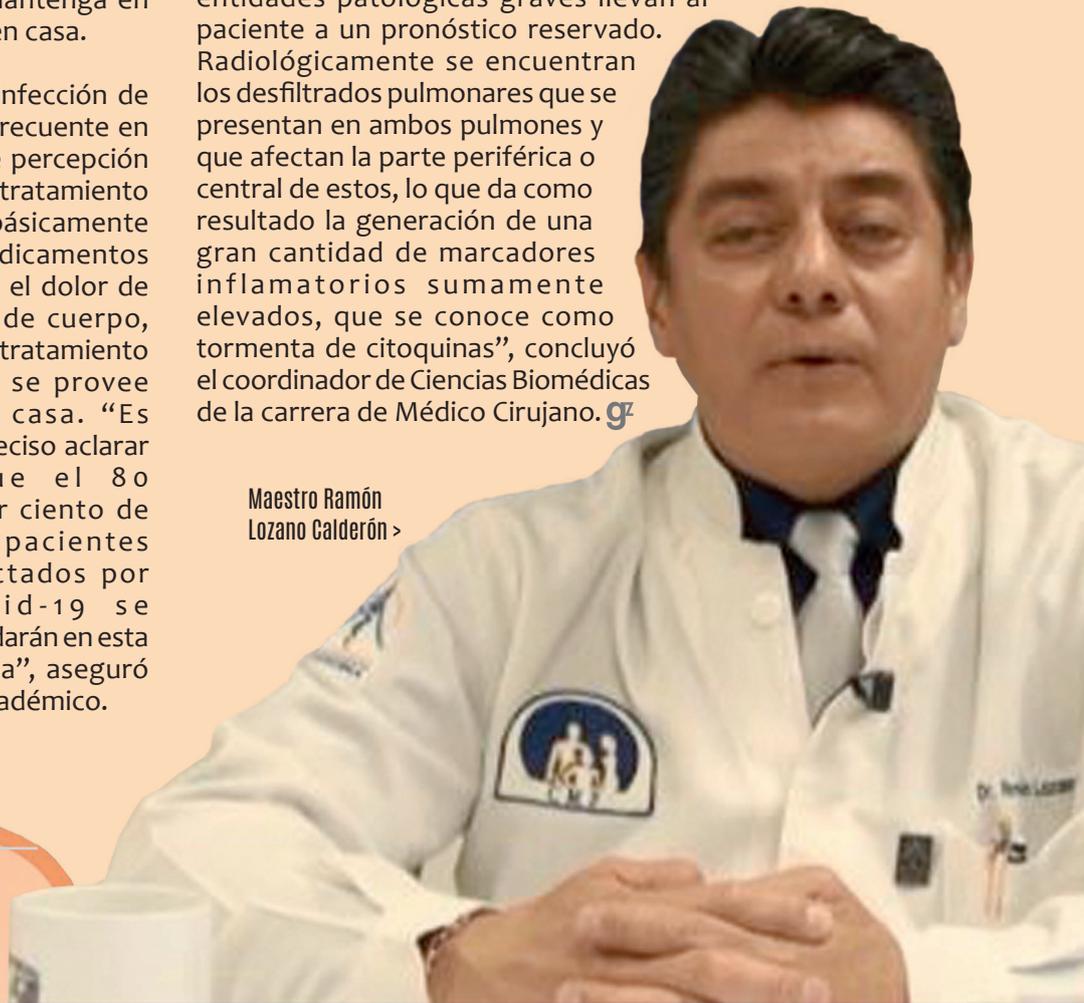
Otro síntoma generado por la infección de Covid-19 es la anosmia, no tan frecuente en los pacientes, que es la falta de percepción de los olores. En esta etapa, el tratamiento para estos síntomas consiste básicamente en medidas generales con medicamentos que puedan aminorar la fiebre, el dolor de cabeza y de cuerpo, es un tratamiento que se provee en casa. “Es preciso aclarar que el 80 por ciento de los pacientes infectados por Covid-19 se quedarán en esta etapa”, aseguró el académico.

tejidos del cuerpo. Cuando esto ocurre, la frecuencia respiratoria aumenta a más de 22 respiraciones por minuto lo que origina taquipnea. Otro síntoma es la taquicardia, que es el aumento de la frecuencia cardiaca a más de 100 latidos por minuto y que puede llegar a 400 en situaciones extremas.

“Todo paciente que presente disnea más los síntomas de la primera etapa tendrá que ser hospitalizado, con el propósito de que sea sometido a vigilancia y determinar quiénes de ellos deberán recibir aporte mecánico ventilatorio, algunos solo requerirán puntas nasales o algún tipo de oxigenación positiva. Desafortunadamente estos pacientes tendrán una tendencia a evolucionar a la tercera etapa. Alrededor del 15 por ciento de los pacientes infectados por Covid-19 caerá en la segunda etapa y aproximadamente el 5 por ciento alcanzará la etapa crítica o severa.

“La etapa severa se caracteriza por la manifestación de los síndromes respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés) y de distrés respiratorio agudo (SDRA), estas entidades patológicas graves llevan al paciente a un pronóstico reservado. Radiológicamente se encuentran los desfiltrados pulmonares que se presentan en ambos pulmones y que afectan la parte periférica o central de estos, lo que da como resultado la generación de una gran cantidad de marcadores inflamatorios sumamente elevados, que se conoce como tormenta de citoquinas”, concluyó el coordinador de Ciencias Biomédicas de la carrera de Médico Cirujano. [g](#)

Maestro Ramón Lozano Calderón >



Divulgador de la ciencia de Zaragoza premiado en concurso nacional

de los jóvenes por la ciencia y la tecnología.

Dicho ensayo, en el que el autor explica de manera amena la profunda relación de la industria petroquímica con la industria farmacéutica, en el que además aborda diversas temáticas como

Por el ensayo titulado “La era del petróleo y unos cuantos espejismos”, el doctor David Atahualpa Contreras Cruz, profesor del laboratorio de Síntesis de Fármacos y Materias Primas I de la carrera de Química Farmacéutico Biológica (QFB) de la FES Zaragoza, ganó el segundo lugar, en la categoría de Ensayo Didáctico, en el XVI Concurso Leamos la Ciencia para Todos 2018-2020, organizado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) y el Fondo de Cultura Económica (FCE), cuyo propósito es no solo fomentar la lectoescritura de textos de divulgación científica, sino impulsar la vocación

Los petroquímicos y sus materias primas, Polímeros derivados del petróleo, entre otras, fue evaluado minuciosamente por divulgadores científicos de todo el país.

Al hablar sobre el origen de este trabajo, que será publicado en la red, el doctor Contreras Cruz, apasionado de la divulgación científica y asiduo lector de la colección de libros “La Ciencia para Todos”, especialmente de temas de Biología y Química, indica que hace algunos años leyó la obra de la doctora Susana Chow Pangtay, *Petroquímica y sociedad*. Sin embargo, “fue hasta principios de mis estudios doctorales en química orgánica, que reconocí la importancia de la industria petroquímica en la sociedad, así como en la producción de los disolventes y compuestos necesarios para mis experimentos en el laboratorio de síntesis orgánica. Es por ello que cuando ingresé como profesor en 2018 a la FES Zaragoza, reconocí en el libro de la doctora Chow una oportunidad para abordar con mis alumnos el origen de las materias primas y disolventes que ellos utilizarían, a lo largo del semestre, en el laboratorio de Síntesis de Fármacos y Materias Primas I”, indicó el académico.

“La propuesta didáctica de utilizar el libro en clase, permitió la discusión abierta con mis alumnos de temas relevantes como la dependencia de nuestra civilización a los combustibles fósiles y el panorama mundial de las energías renovables, entre otros temas de actualidad. Considero que esta propuesta ayudó a los alumnos a entender de manera clara cómo se producen las materias primas que se utilizan en la industria química. También fue una excelente oportunidad para incentivarlos a escribir, actividad que considero esencial para los profesionistas en formación, misma que se descuida sistemáticamente en el currículum académico”, señaló el doctor Contreras Cruz.

Finalmente, el docente de la carrera de QFB expresó que fue una gran satisfacción saber que su ensayo fue seleccionado entre los mejores, ya que en el concurso participaron profesores de todo el país y de varios niveles educativos. “Es una motivación para continuar con la escritura de textos más largos, encaminados a la divulgación de la ciencia. Invito a los alumnos a acercarse a la divulgación científica, pues ya se abrió la convocatoria del Concurso Leamos la Ciencia para Todos 2020-2021, ¡Anímense a participar!” 

Doctor David Atahualpa Contreras Cruz >



Flexión lateral. Mantenemos las palmas en los costados y llevamos el tronco hacia un lado y hacia el otro

Entrenadores deportivos proponen nueva rutina para ejercitarse en casa

Como una propuesta de actividad física para el hogar en cualquier espacio, el profesor Eduardo Suárez, entrenador de acondicionamiento físico general y de pesas del Departamento de Actividades Deportivas de la FES Zaragoza, compartió con la comunidad de esta entidad interesada en mejorar su salud un ejemplo de pausa activa, cuyos objetivos son disminuir el estrés, oxigenar el organismo y activarse físicamente para mantener en buen estado de salud.

Con ayuda del psicólogo Antonio Rodríguez Lovera, se mostró un video el primer ejercicio de calentamiento, el cual consistió en llevar las manos y el mentón hacia atrás al sostener la posición por dos segundos y después alternarlo llevando el mentón hacia adelante y hacia atrás, con duración de dos segundos en cada

posición, manteniendo músculos relajados al igual que la respiración.

El segundo ejercicio fue llevar las manos a los costados y con los hombros realizar círculos amplios de manera relajada, llevándolos de atrás hacia adelante, con 15 repeticiones y después alternar este ejercicio en dirección contraria.

El siguiente ejercicio fue mover los hombros con las manos en los costados, de manera relajada, hacia el frente y hacia atrás. Estirando los expectóres y la musculatura superior de la espalda. En esta rutina el participante realizará 20 repeticiones.

La cuarta rutina consistió en hacer flexión lateral al mantener las palmas de la manos en los costados y al mismo tiempo llevando el tronco hacia un lado y hacia el otro, sosteniendo 2 segundos en cada flexión y haciendo 20 repeticiones. Después se pide al participante estirar los brazos hacia el frente y con la mano contraria apoyarse en el brazo para hacer estiramiento de los flexores, bíceps, con la finalidad de relajar ambos brazos, con 20 repeticiones a realizar.

Otra acción fue girar el torso de manera relajada hacia atrás hasta donde alcance a llegar el participante sosteniendo la posición por dos segundos. Dicho ejercicio se deberá realizar en 20 repeticiones.

La última rutina fue abrir ambos pies y de forma alternada apoyarse en las rodillas izquierda-derecha y levantando la punta del pie se estiran las pantorrillas de manera alterna hasta llegar a 20 repeticiones. **gz**

In Memoriam



Doctor Esteban Minor Pérez (1963-2020)

Excelente maestro y amigo que supo compartir sus conocimientos a sus estudiantes, ese fue el doctor Esteban Minor Pérez, quien falleció el 6 de mayo de 2020 y que fue miembro de la generación 1983-1988 de la carrera de Ingeniería Química de la entonces Escuela Nacional de Estudios Profesionales (ENEP) Zaragoza de la UNAM. En 2008, obtuvo el grado de maestro en Ingeniería Química por la Escuela Superior de Ingeniería Química e Industrias Extractivas (ESIQIE) del Instituto Politécnico Nacional (IPN). Y en 2009 recibió el grado de doctor en Tecnología Avanzada por el Centro de Investigación en Ciencia Aplicada y Tecnología Avanzada (CICATA) del IPN y diplomado en Docencia Universitaria.



Doctor José Luis Uriona Hidalgo

El doctor José Luis Uriona Hidalgo, quien falleció el 11 de mayo de 2020, se desempeñó desde 2002 como profesor en la Maestría en Administración de Servicios de Salud (MASS) del Posgrado, así como docente en el Diplomado en Gerontología y del Curso Universitario de Envejecimiento Activo para Adultos Mayores en la FES Zaragoza. Se graduó como licenciado en Economía por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), unidad Xochimilco, Uriona Hidalgo obtuvo el grado de maestro en Economía por el Centro de Investigación y Docencias Económicas (CIDE). Después estudió el doctorado en Economía de la Salud por la UAM y era candidato a doctor en Administración Pública por la Universidad Nacional Autónoma de México.



Doctora María Esther Cruz Beltrán

Destacada investigadora, excelente académica e incansable divulgadora de la ciencia, así será recordada por la comunidad universitaria de esta Facultad la doctora María Esther Cruz Beltrán, fallecida el 15 de mayo de 2020, quien fungió como profesora de carrera titular “C” de tiempo completo definitiva y quien formó parte del grupo de investigadores de la Unidad de Investigación en Biología de la Reproducción, con sede en la Unidad Multidisciplinaria de Investigación Experimental Zaragoza (UMIEZ). Con el anticipado deceso de la doctora Cruz Beltrán, la FES Zaragoza pierde un importante pilar en el desarrollo de la investigación en esta multidisciplinaria.



Descansen en paz.
“Por mi raza hablará el espíritu.”

Transformación de la ENEP a FES Zaragoza

La Escuela Nacional de Estudios Profesionales Zaragoza (ENEP) se convirtió en Facultad, en mayo de 1993, lo cual contribuyó a una serie de cambios en el área académica, de investigación y de las ciencias.

El 19 de mayo de 1993, siendo secretario general el doctor Francisco Barnés de Castro, el Consejo Universitario aprobó en su sesión ordinaria el dictamen favorable de la Comisión de Legislación Universitaria para que la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Zaragoza se transformara en Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza y, consecuentemente, se modificara el *Estatuto General de la Universidad* en su artículo 8° fracción XXII y se nombrara: "Facultad de Estudios Superiores Zaragoza". El acuerdo se dio a conocer a la comunidad universitaria el 3 de junio en la *Gaceta UNAM*, bajo la autorización y rúbrica del entonces rector, doctor José Sarukhán Kermez. Asimismo, en cumplimiento con lo establecido en el artículo 8° se instauró con arreglo a la legislación

universitaria, el doctorado en Ciencias, implantado en el último trimestre de 1992 en la entidad.

Para la ENEP Zaragoza fue un cambio trascendental en el que se consideró: el desarrollo docente de las instituciones universitarias; la constante expansión del conocimiento en instancias más específicas a nivel pos licenciatura; dotar con nuevos perfiles académicos a los estudiantes universitarios para que existiera una creciente superación en todas las áreas del conocimiento y la demanda de los estudiantes de la ENEP Zaragoza que había generado el implemento de estudios doctorales. "Lo anterior fue decretado y con fundamento en lo señalado por el artículo 9° de la *Ley Orgánica*, 34, fracciones IX y X, y 8° del *Estatuto General de la UNAM*".



El doctor Benny Weiss Steider director de la entonces ENEP y FES Zaragoza >



Comunidad

Zaragoza

9a. época Vol. 1 Organó Informativo de la FES Zaragoza Mayo 1993 No. 7

Ratifica el Consejo Universitario

Transformación de Escuela a Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

El pleno del Consejo Universitario aprobó en su sesión extraordinaria la transformación de nuestra Escuela a Facultad de Estudios Superiores Zaragoza; dicha asignación obedece a que desde hace nueve meses se cuenta con el Doctorado en Ciencias (Biología).

En la sesión el doctor Benny Weiss Steider, director del plantel, al someter a consideración del Consejo Universitario la citada transformación, hizo un reconocimiento público a la comunidad de zaragoza la cual -dijo- desde la fundación del plantel, asumió el compromiso universitario de servir a la sociedad.

Esta comunidad, aseveró, ha aumentado día a día su esfuerzo y en particular desde la aprobación del Doc-

torado, "para que la universidad se sienta digna de ella".

Al destacar la aceptación que ha tenido el Doctorado, el doctor Weiss externó su satisfacción ya que se han recibido solicitudes de estudiantes no sólo de Universidades del Distrito Federal sino también del interior de la república.

Al exponer que dentro de la carrera de Biología se tiene la línea completa en grados académicos (licenciatura, diplomados, especializaciones, maestrías y actualmente el doctorado) dió a conocer que la mayoría de ellos se encuentra en un nivel de excelencia reconocido por instituciones como el CONACYT, por lo que se comprometió a que el Doctorado alcance este nivel.

Finalmente, dijo que la iniciativa del Rector de desconcentrar las funcio-

nes universitarias es un importante acierto ya que, en su opinión, estas unidades multidisciplinarias cuentan con una amplia gama de actividades en el ámbito de la docencia, investigación, extensión, difusión y servicio lo cual las hace campos universitarios capaces de funcionar de manera autónoma en muchos momentos.

En su oportunidad, la doctora Arlette López Trujillo, directora de la ENEP Iztacala en apoyo a la solicitud del director al pleno del Consejo, se unió con gusto a la transformación de la Escuela pues, en su opinión, este paso representa el logro al esfuerzo que durante varios años han manifestado las distintas áreas dentro del plantel, lo cual hace que esta dependencia tenga una vida universitaria académica completa en actividades que van desde la investigación, la difusión hasta la extensión, reponiendo así a las necesidades del entorno en el cual se encuentra ubicada.

Es de justicia apuntó que se reconozca el esfuerzo realizado en Zaragoza pues además de ser un importante espacio académico, para la extensión de la cultura, cuenta ahora con un Doctorado; proyecto que ha sido cuidadosamente trabajado por entusiastas académicos, lo que la vuelve digna de esta transformación.

Cabe destacar la intervención de los consejeros universitarios incluyendo los de la propia Facultad mismos que se pronunciaron a favor de esta transformación, quienes coincidieron en opinar, que ésta representa un paso más hacia la excelencia académica de la Máxima Casa de Estudios.



Comunidad Zaragoza, 7. 1993. AHFESZ. >

16 | 15 de mayo de 2023

El Dr. Benny Weiss Steider durante su participación en el Consejo