

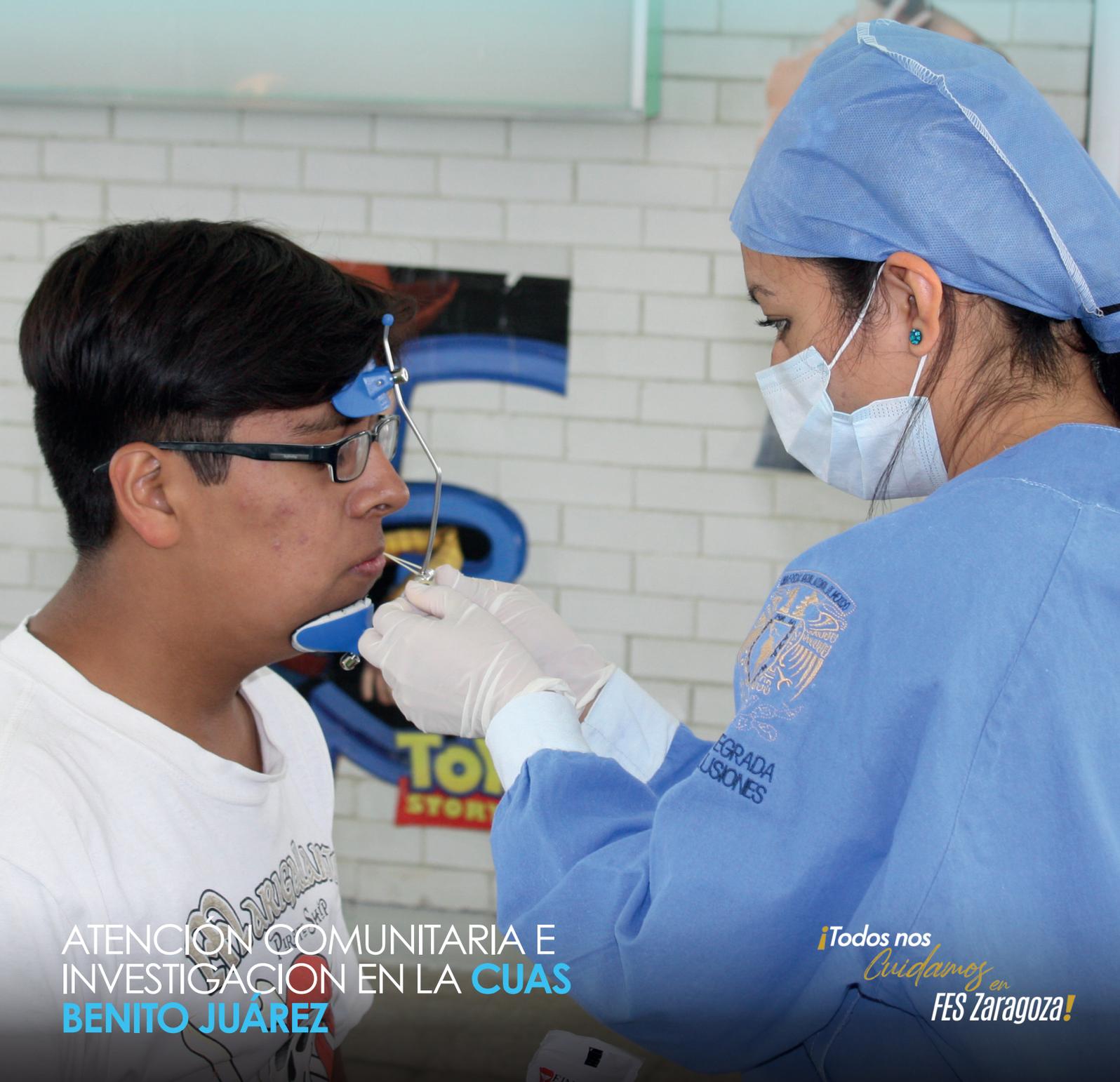
UnAm  
La Universidad  
de la Nación

# gaceta

Z A R A G O Z A



MAYO 2020 | SEGUNDA QUINCENA | AÑO 7 NÚMERO 113



ATENCIÓN COMUNITARIA E  
INVESTIGACIÓN EN LA CUAS  
**BENITO JUÁREZ**

¡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. 113 (29 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](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.

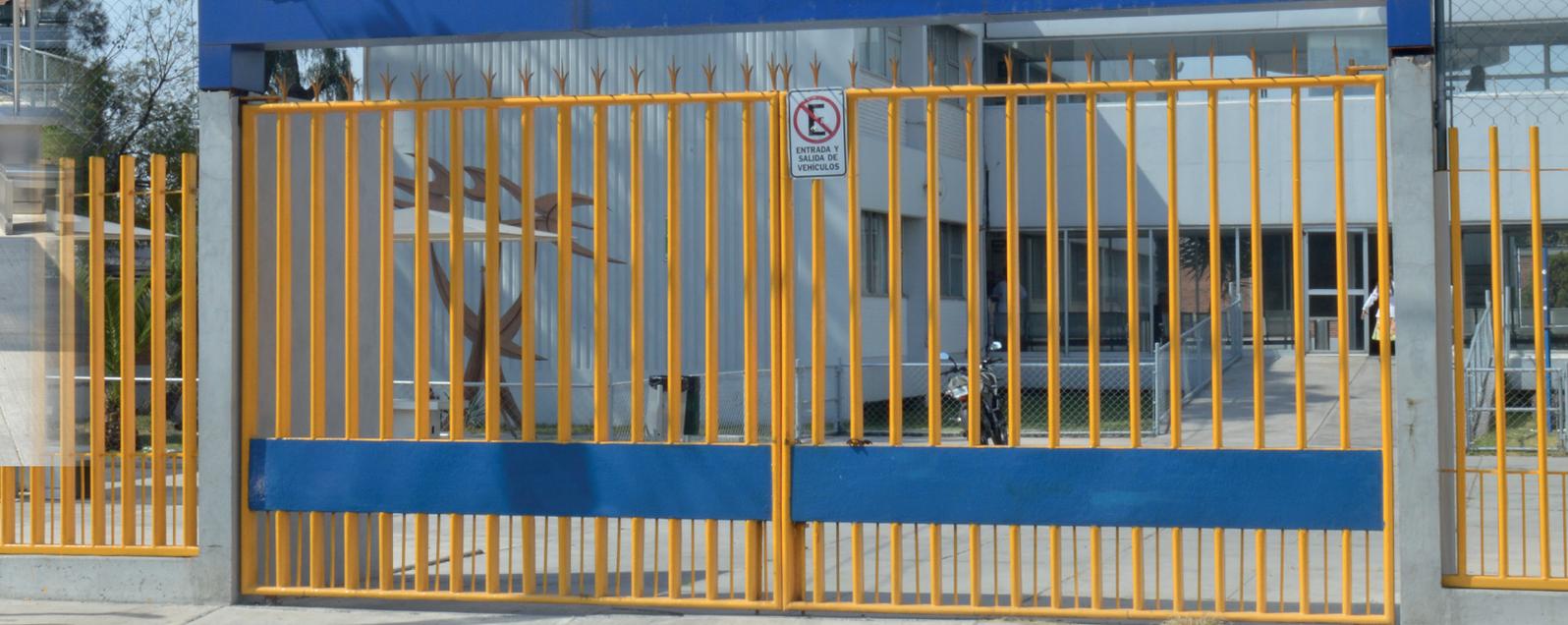


## ÍNDICE

- 3 Atención comunitaria e investigación, ejes principales de la CUAS Benito Juárez
- 5 ¿Qué pueden hacer los adultos mayores contra el Covid-19?
- 6 Salud mental y coronavirus
- 7 Sugieren estrategias psicológicas durante el confinamiento
- 8 ¿La cuarentena se vive como duelo?
- 9 Apoyo comunitario en casa para los adultos mayores por el Covid-19
- 10 Primer Simposio de Enfermería Virtual Nacional e Internacional de Covid-19
- 11 FES Zaragoza recomienda a su comunidad evitar las *fake news* sobre el coronavirus
- 12 Concierto virtual de guitarra a cargo de Jorge Vallejo
- 13 Carrera de Nutriología promueve la actividad física desde casa
- 14 Proponen rutina de actividad física en casa y en familia por contingencia
- 15 La FES Zaragoza a través del tiempo: XLV Encuentro de Ciencias, Artes y Humanidades en la FES Zaragoza
- 16 Vitaminas y sistema inmune



# CLÍNICA UNIVERSITARIA BENITO JUÁREZ



## Atención comunitaria e investigación, ejes principales de la CUAS Benito Juárez

Localizada en la colonia que lleva el nombre del Benemérito de las Américas del municipio de Ciudad Nezahualcóyotl, la Clínica Universitaria de Atención a la Salud (CUAS) Benito Juárez, a cargo del médico cirujano Armando Luis Gutiérrez Garcés, opera bajo un modelo de atención multidisciplinario abierto a la población.

En esta unidad, fundada el 7 de febrero de 1979 e importante escenario real para los estudiantes de las carreras de Cirujano Dentista, Médico Cirujano, Psicología y de Química Farmacéutico Biológica de la FES Zaragoza, los académicos fomentan el proceso de enseñanza aprendizaje a través de la práctica clínica profesional, tanto integral como multidisciplinaria bajo un enfoque educativo y formativo.

adolescente con problemas de aprendizaje y de lenguaje, así como de conducta”, informó en entrevista el jefe de esta unidad que a partir de 1995 fue sede del Diplomado Atención Integrada de Maloclusiones, llevado a cabo por los académicos José Luis Soto Álvarez, Silvia Victoria Servín y Angélica Martínez, mismo que ha formado más de 15 generaciones de diplomantes en dicha área, y que dio lugar al Posgrado en Ortodoncia y Ortopedia Maxilofacial.

Además esta unidad de atención, que se distingue de las demás clínicas por contar con cuatro áreas clínicas de odontología diseñadas en forma de roseta, con ocho unidades dentales cada una y un Centro de Apoyo a Actividades Docentes y Servicios de Salud (CAADySS) al centro de estas y que permite proporcionar atención clínica a seis manos (operador, asistente y responsable del CAADySS), ofrece servicios de toma de muestras para análisis clínicos, odontología general, de ortodoncia y ortopedia maxilofacial, así como de medicina general.

“La CUAS Benito Juárez presta servicio a la población de esa demarcación en odontopediatría, desde edades pediátricas hasta adolescentes, en los turnos matutino y vespertino. También brinda servicio de Psicología educativa, en el que los alumnos de la carrera de Psicología, bajo la orientación de sus profesores, proporcionan tratamiento a poblaciones infantil y



## Investigación

El doctor Gutiérrez Garcés indicó que en la clínica, además de ofrecer servicios a la comunidad con una capacidad instalada de 32 unidades dentales, un consultorio médico y dos aulas para la enseñanza de Psicología, se realiza investigación. “Se desarrollan proyectos longitudinales. Uno de ellos está a cargo de la especialista en Ortodoncia Leticia Orozco Cuanalo, profesora de tiempo completo de la carrera de Cirujano Dentista, quien es responsable del proyecto de investigación “Atención multidisciplinaria problemas del lenguaje asociados con maloclusiones. Otro proyecto está enfocado a estudiar la relación de la presencia de maloclusiones en pacientes que son respiradores bucales. Además, académicos de la FES Zaragoza desarrollan el proyecto “Entre la postura y las maloclusiones”.

## Fortalezas

El jefe de la CUAS Benito Juárez destacó que la implementación del expediente clínico multidisciplinario electrónico (ECLIME), que sustituyó al tradicional de papel, es el principal

baluarte de la clínica, ya que permite optimizar, sistematizar y homologar el uso de la información registrada acerca del estado de salud del paciente. “Otras fortalezas son el programa del diagnóstico estomatológico presuntivo y canalización, así como la realización de los procedimientos odontológicos con insumos adecuados y de buena calidad. La odontología particular resulta ser costosa, pero en nuestras clínicas los usuarios son atendidos con insumos de calidad y precios asequibles para la población”. Finalmente indicó que de regreso a la Nueva normalidad, resultado de la pandemia del nuevo virus SARS-CoV-2 (Covid-19), los alumnos de Odontología seguirán cumpliendo con la Norma Oficial Mexicana (NOM) 013-SSA2-2015, referente a la prevención y control de enfermedades bucales, mediante el uso de las barreras de protección como gorro, anteojos y careta, cubrebocas desechable, bata, guantes, zapato blanco cerrado, anteojos para el paciente, así como el uso de campos desechables. Además, adelantó que en las aulas se planea optimizar el tiempo destinado para la docencia, que no significa reducir la duración de los programas académicos.

“El modelo de atención multidisciplinario de la CUAS Benito Juárez, con más de 40 años de existencia, se ha ido perfeccionado y adecuando a la nueva realidad. Si bien la contingencia provocada por la pandemia de coronavirus impactó no sólo en el ámbito individual, sino en todos los niveles de nuestra vida, lo cierto es que nos ha permitido reconocer la relevancia de la multidisciplinaria, en este sentido es preciso actuar de manera conjunta, seguir fomentando la colaboración de todas las disciplinas, hecho que nos ha permitido obtener madurez e integración de las licenciaturas con la finalidad de atender a la población de escasos recursos del municipio de Ciudad Nezahualcóyotl”, concluyó el doctor Gutiérrez Garcés. 



# ¿Qué pueden hacer los adultos mayores contra el Covid-19?

Con la finalidad de informar a la población acerca de qué hacer con los adultos mayores en el marco de la pandemia provocada por el virus nuevo SARS-CoV-2, la Unidad de Investigación en Gerontología (UIG) de la FES Zaragoza de la UNAM, a cargo del doctor Víctor Manuel Mendoza Núñez, aclaró que los adultos mayores no tienen mayor riesgo de contagio por este virus, el cual provoca la enfermedad Covid-19, este riesgo es igual para toda la población. No obstante, este grupo poblacional tienen mayor riesgo de complicaciones”, aseguró mediante un video publicado en redes sociales el especialista en Gerontología.

Destacó que conforme aumenta la edad, las complicaciones por esta nueva enfermedad se incrementan, pero “también es preciso considerar que las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), así como la depresión incrementan el riesgo de las complicaciones ocasionadas por el Covid-19”, aseguró el jefe de la UIG.

Además, el tabaquismo, sedentarismo, la alimentación inadecuada rica en grasas, así como la ingesta de bebidas alcohólicas frecuentes están asociados con el surgimiento de complicaciones por Covi-19.

A la pregunta si los adultos mayores deberán

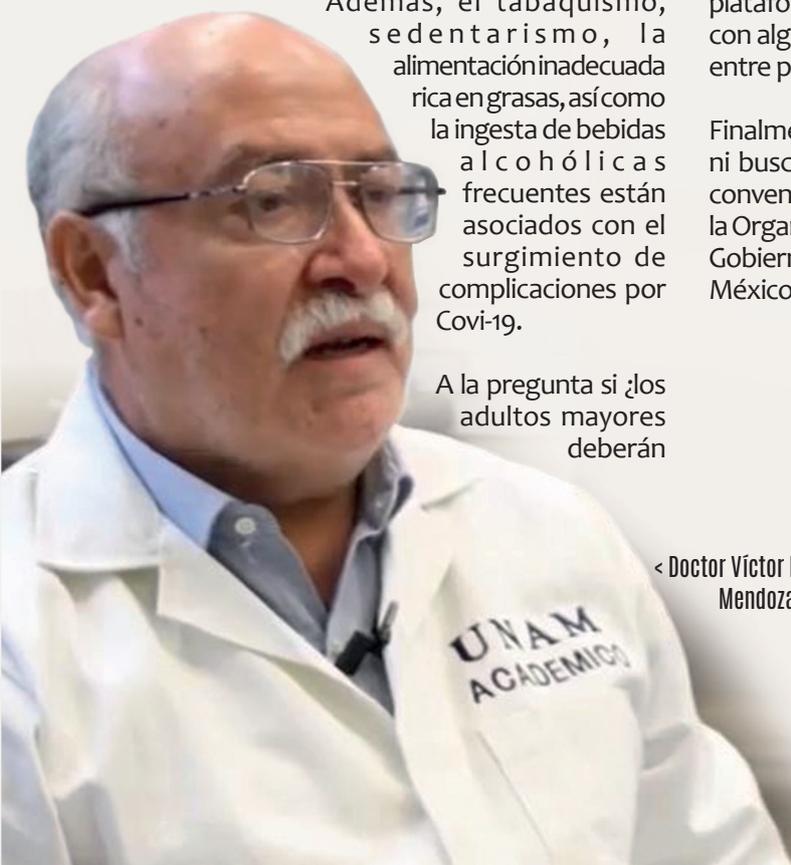
estar aislados para evitar el contagio del Covid-19? El doctor Mendoza Núñez señaló que no es necesario aislarlos en casa. “Si se tiene una higiene estricta y la sana distancia, aplicada para toda la población, esto beneficiará a toda la familia incluyendo a los adultos mayores”.

Si el adulto mayor presenta fiebre, dolor de cabeza, escurrimiento nasal, estornudo y tos será necesario contactar al médico de familia o solicitar una consulta telefónica y mantenerse en casa. De ninguna manera será conveniente acudir al hospital, ya que implicaría un posible contagio. “Solo si se presenta dificultad para respirar, entonces se deberá solicitar atención hospitalaria”, señaló.

Acerca de los cuidados que deben tener los adultos mayores dependientes, que están en cama por un problema agregado, el doctor Mendoza indicó que serán más estrictas las medidas higiénicas para él y el cuidador. “También cuidar la alimentación de acuerdo a su condición, ejercicios asistidos y baño de cama. Algo importante es que el cuidador deberá vivir durante este periodo con el adulto mayor para evitar el contacto con el exterior”.

Será necesario buscar comunicación e información para fortalecer esta red de apoyo social. Una opción es optar por utilizar alguna plataforma como zoom, que es una buena forma para tener contacto con algún familiar, para que les apoye y que se facilite comunicación entre pequeños grupos.

Finalmente, el doctor Mendoza Núñez recomendó no compartir ni buscar información sin fundamento acerca del Covid-19. “Será conveniente recurrir a los medios oficiales como las páginas web de la Organización Mundial de la Salud (OMS), del Gobierno Federal, así como de la Ciudad de México”, concluyó el investigador. 



< Doctor Víctor Manuel Mendoza Núñez



# Salud mental y coronavirus

general, entre las que destacan no revisar todo el tiempo noticias sobre el Covid-19, será preferible revisar información por los medios oficiales del Gobierno federal y de la Secretaría de Salud.

No hacer caso ni difundir opiniones personales, compartidas en redes sociales, que no posean fundamento científico, es mejor seguir las recomendaciones emitidas por los organismos oficiales de salud. Además sugirió no permanecer, la mayor parte del día, conectado a la computadora, teléfono móvil, televisión o a cualquier dispositivo electrónico, será preferible organizar las actividades y darse tiempo para distraerse, leer un libro o revista, así como un juego de mesa, actividad manual o física.

No será indispensable que los miembros de la familia permanezcan juntos todo el tiempo, será mejor promover el respeto a los espacios de intimidad y establecer normas de convivencia que permitan momentos de paz y soledad.

Evitar ocupar la mente en que la contingencia ocasionada por la pandemia de coronavirus es aburrida o estresante o saber cuándo terminará, es mejor pensar que esta es una medida temporal, que es preferible unos días en casa, en vez de poner en riesgo la salud individual y de la de los demás.

Al final, el coordinador de Estudios Profesionales del Campus III de la FES Zaragoza invitó a los miembros de la comunidad a no pensar qué se estaría haciendo fuera de casa, sería mejor pensar en todo aquello que siempre se ha querido hacer cuando haya tiempo “y lo mejor es hacerlo ahora”, concluyó. **gz**

Licenciado Juan José Saldaña Castillo >



**El licenciado Juan José Saldaña Castillo, coordinador de Estudios Profesionales del Campus III de la FES Zaragoza, señaló que las emociones son producto del significado personal y colectivo que le damos a los eventos y condiciones de nuestra vida. “La forma en cómo vivimos las emociones de manera individual las trasladamos a los grupos sociales y esto se refleja en nuestras conductas de interacción con los demás”.**

El también psicólogo egresado de la FES Zaragoza advirtió que mantener de manera constante y prolongada emociones negativas puede generar daños a la salud física y mental, además “alterar nuestra capacidad para comprender el contexto social en el que nos desarrollamos”, resaltó.

De esta manera, las personas utilizan diversas estrategias para regular las emociones, una de las principales es el cambio cognitivo, el cual consiste en una reevaluación de la situación para alterar el significado emocional del evento, con la finalidad de cambiar la forma de pensar a fin de que sea menos dañino para la persona.

El licenciado Saldaña hizo una serie de recomendaciones, a través de un video dirigido a la comunidad universitaria y a la población en



# Sugieren estrategias psicológicas durante el confinamiento

La carrera de Psicología de la FES Zaragoza, a cargo de la doctora Carolina Valencia Chávez, sugirió por medio de un video, una serie de estrategias psicológicas para mantenernos en casa durante el distanciamiento social, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para afrontar el brote de Covid-19, las cuales están dirigidas a emociones, pensamientos y conductas, así como síntomas fisiológicos que pueden presentarse.

La académica explicó que durante el distanciamiento social se pueden generar pensamientos y emociones negativas, mismas que llevan a cualquier persona a realizar conductas inadecuadas y a presentar una alteración en las reacciones fisiológicas. Los pensamientos negativos pueden ser la idea de enfermarnos, morir, perder el empleo o ya no poder salir para divertirse.

Las emociones negativas que pueden presentarse son: el miedo, la ansiedad, frustración o irritabilidad, las cuales afectan la salud mental del individuo. No poder llevar a cabo una vida cotidiana normal puede generar sentimientos de impotencia, aburrimiento o incluso soledad. Algunos síntomas fisiológicos que pueden presentarse son: taquicardia, sudoración de manos o alguna alteración estomacal. Además, algunas conductas inadecuadas que se presentan en casa son las discusiones continuas, comer constantemente y pérdida o falta de sueño, entre otras.

La doctora Valencia citó algunas estrategias psicológicas para abatir los pensamientos negativos estas pueden ser mantener pensamientos basados en evidencias, utilizar un autodiálogo positivo con información certera, por ejemplo, “el permanecer en casa me permite evitar el contagio, cuida mi salud y la de mi familia”. Otra estrategia es evitar adelantarse a los acontecimientos y confiar que el distanciamiento social es un recurso para enfrentar la pandemia, mantenernos informados sin caer en la sobreexposición de noticias y basar nuestro conocimiento y decisiones, con respecto al Covid-19, proveniente de las instituciones de salud pública.

Una estrategia psicológica efectiva para disminuir las emociones negativas es la relajación con ejercicios de respiración, que se pueden realizar en cinco pasos: 1) ponerse en una posición cómoda (de pie, sentado, acostado boca arriba), 2) colocar una mano en

el pecho y la otra en el estómago, 3) inhalar aire por la nariz por tres o cinco segundos y permitir que el estómago suba conforme el aire entra a los pulmones, 4) exhalar el aire por la boca, si se puede de tres a cinco segundos, y 5) repetir los pasos anteriores hasta que el cuerpo se sienta relajado.

Por otro lado, la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), recomienda terapia ocupacional para disminuir el aburrimiento, la impotencia y la soledad, propone también el diseño y continuidad de una rutina diaria, tener además contacto virtual con personas conocidas, ya sea mediante llamadas telefónicas, videollamadas, mensajes de texto u alguna red social. También mantener un estilo de vida saludable como dormir y comer bien, hacer ejercicio en casa y evitar el consumo de alcohol y drogas. El organismo también recomienda llevar a cabo el aseo y arreglo personal diariamente, si se convive con otras personas será importante darse un tiempo a solas sobre todo para reír y hacer cosas para relajarse. “Es importante que este periodo de contingencia se deberá considerar como un periodo de reflexión y reestructuración de la cotidianidad”, concluyó la doctora Valencia. [g](#)



Con la finalidad de brindar información psicológica para contribuir al fomento de la salud emocional en la comunidad universitaria y en la población en general en el marco del desarrollo de la pandemia de Covid-19, el área de Apoyo Psicológico del Centro de Orientación y Formación Integral Estudiantil (COFIE) de la FES Zaragoza ha tenido un papel relevante en este campo.

En este sentido, la psicóloga Lucía Román Sánchez, integrante de Apoyo Psicológico, indicó que el duelo es un proceso con el cual elaboramos todas las pérdidas de nuestra vida. “Lo que hemos experimentado a nivel mundial con la pandemia ha sido la pérdida de la salud, la rutina cotidiana, la libertad de movimiento, pero además la vida de personas en todo el mundo.

Por medio de un video publicado en redes sociales, la licenciada Román destacó que ante el proceso de duelo se viven momentos de shock, negación, coraje, miedo, culpa, impotencia, tristeza, depresión, pero también la aceptación y la reorientación de nuestra vida. “Todo duelo nos lleva a enfrentar afecciones en cuatro áreas de nuestra vida: en el pensamiento, sentimientos, sensaciones físicas y comportamientos”, explicó.

En el pensamiento se experimenta incredulidad, confusión y preocupación extrema. En los sentimientos se advierte ansiedad, asombro ante lo no imaginado, ira, frustración y temor constante al contagio. En cuanto a sensaciones físicas hay personas que reportan sentir fatiga constante, trastornos de sueño, inapetencia o apetito insaciable y estrés. Con respecto al comportamiento, una de las afecciones es sentir más irritabilidad de lo acostumbrado, indiferencia, un comportamiento hostil, “hay personas que refieren sentirse con una hiperactividad constante o hipoactividad, descuido en el arreglo personal, apatía y frialdad”.

Subrayó que ante la pandemia, la vida y la muerte están más presentes que nunca en lo cotidiano. “Es tiempo ahora para reflexionar e identificar claramente la importancia de la salud”, recomendó la académica.

Ante este panorama, señaló una serie de estrategias para afrontar las cuatro áreas que se afectan durante el proceso de duelo y evitar las complicaciones emocionales.

# ¿La cuarentena se vive como duelo?

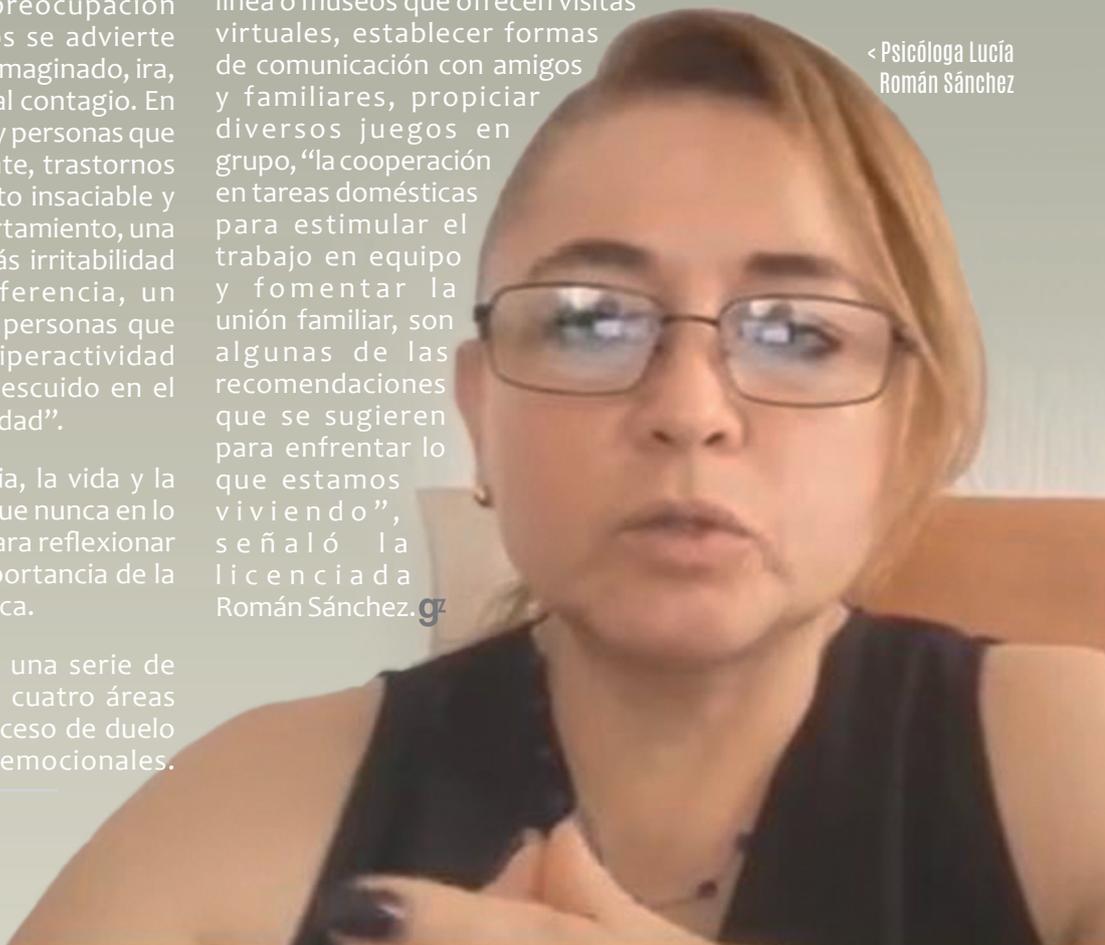
Por ejemplo, en el área de pensamientos es recomendable resignificar la experiencia y el distanciamiento social como una estrategia benéfica para la salud individual y de nuestras familias. También nos da la oportunidad de practicar la escucha activa, así como la comunicación asertiva.

En el ámbito de los sentimientos, es recomendable identificar los beneficios de estar en casa, escuchar música alegre, cantar y bailar, tocar algún instrumento, elaborar un anecdotario acerca del tema de la pandemia, reír constantemente, realizar una limpieza interna y de nuestros hogares.

En el terreno de las sensaciones físicas, será necesario mantener rutinas cotidianas, horarios, higiene, arreglo personal, crear una rutina que incluya una alimentación saludable, ejercicio apto para el espacio que tenemos en casa, reestablecer los patrones de sueño y realizar meditación.

Finalmente, en el ámbito de los comportamientos se sugiere aprender algo nuevo, que genere gusto o placer, inscribirse a cursos en línea gratis, leer libros y aprovechar las obras en línea o museos que ofrecen visitas virtuales, establecer formas de comunicación con amigos y familiares, propiciar diversos juegos en grupo, “la cooperación en tareas domésticas para estimular el trabajo en equipo y fomentar la unión familiar, son algunas de las recomendaciones que se sugieren para enfrentar lo que estamos viviendo”, señaló la licenciada Román Sánchez. <sup>g7</sup>

< Psicóloga Lucía Román Sánchez



# Apoyo comunitario en casa para los adultos mayores por el Covid-19

La gerontóloga Brenda Pedraza Jarquín, la doctora Susana Andrea Cocolletzi y la maestra Virginia Amalia Vázquez, integrantes de la Unidad de Investigación en Gerontología (UIG) de la FES Zaragoza, hablaron a través de un video acerca del apoyo comunitario en casa para los adultos mayores por el Covid-19.

Las investigadoras resaltaron que con relación a las redes de apoyo social es necesario que los adultos mayores mantengan comunicación con la familia, los amigos y vecinos, según el medio disponible, ya sea vía telefónica, videollamadas o por internet. Otra opción es programar charlas con tiempos y objetivos muy específicos para intercambiar experiencias sobre la situación que están experimentando en la actualidad o comentar alguna lectura de algún libro.

También señalaron que uno de los aspectos que se han visto alterados en los adultos mayores durante esta pandemia del nuevo virus SARS-CoV-2, cepa que provoca la enfermedad de Covid-19, ha sido el sueño. Uno de los trastornos más comunes es el insomnio, ya que algunas personas han tenido desajustes en su horario para dormir y despertar.

Para evitar que afecte la salud del adulto mayor, sugirieron establecer un horario para acostarse y levantarse a la misma hora todos los días e incluir fines de semana. Procurar que la habitación para dormir sea fresca, oscura y silenciosa. Utilizar la cama solo para dormir o para realizar actividad sexual. Si no puede conciliar el sueño en 15 minutos o si se despierta y no puede volver a dormir, se sugiere levantarse de la cama y realizar una actividad relajante como leer o escuchar música.

Dos horas antes de dormir, es preciso evitar pasar tiempo frente a dispositivos electrónicos como televisión, teléfono móvil o computadora, ingerir alcohol, tabaco, bebidas con cafeína, incluso alimentos que provoquen indigestión.

Por otro lado, indicaron que como consecuencia de esta pandemia, algunos adultos mayores pueden presentar cuadros de ansiedad, estrés o depresión, debido al bombardeo de información de todo tipo.

Debido a la pérdida de la rutina diaria, algunas personas adultas experimentan tristeza, cansancio, miedos, olvidos y hasta desánimo por la vida. Esto afecta su bienestar, la convivencia al interior de la casa, así como su salud en general. Para evitarlo, las investigadoras del UIG recomendaron identificar y reconocer qué está pasando y enseguida buscar una forma efectiva de canalizar el sentir. “Aquí es cuando se debe aprovechar la experiencia personal de tantas crisis vividas y superadas a lo largo o aprender pintura.”

Finalmente, las investigadoras recomendaron establecer una rutina que favorezca un espacio de bienestar personal para el adulto mayor como acceder a la lectura comentada, escuchar música y, si se tiene oportunidad, usar la tecnología como alternativa para mantener contacto con otras personas, así como acceder a información cultural, artística y aprender o enseñar algo de su interés. “Evitar el aislamiento absoluto es hoy un desafío, prevenir la desesperanza y mantener la funcionalidad física, psicológica y social nuestro reto hoy en día”, concluyeron. 





# Primer Simposio de Enfermería Virtual Nacional e Internacional de Covid-19

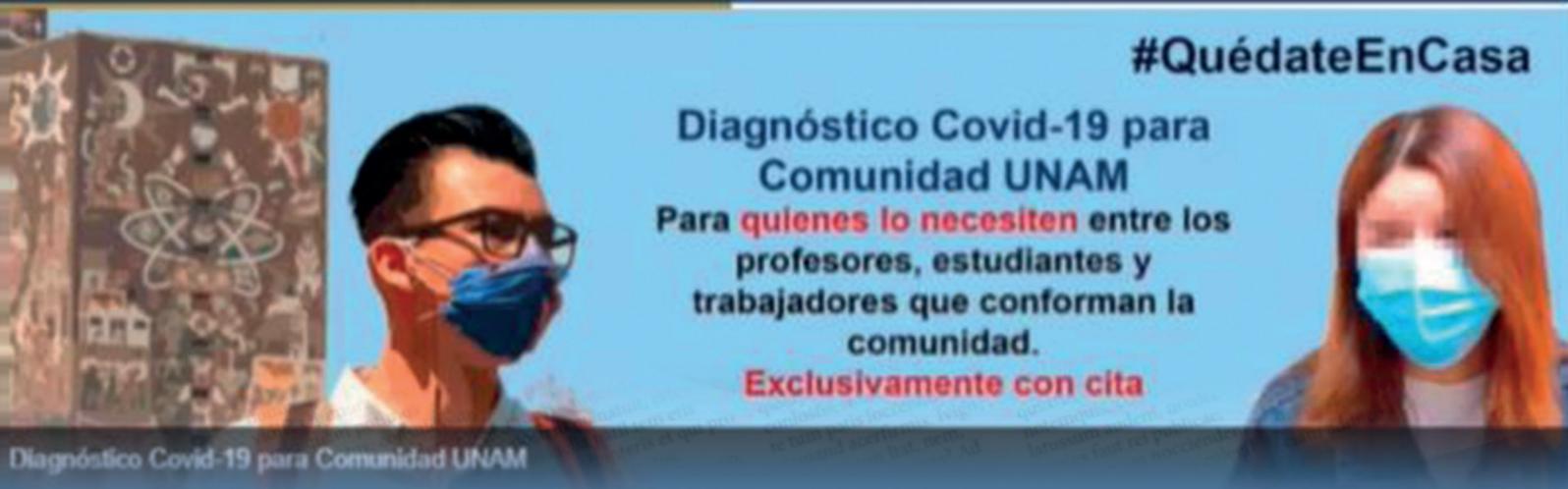
Con la participación de un total de mil 900 expertos de Colombia, Argentina, Chile, México, Brasil, así como de Estados Unidos, se llevó a cabo del 6 de mayo al 11 de junio el Primer Simposio de Enfermería Virtual Nacional e Internacional de Covid-19, que tuvo el propósito de coadyuvar en la adquisición de elementos teóricos prácticos y llevar a cabo un análisis crítico y reflexivo frente a la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 (Covid-19), a fin de establecer acciones en el cuidado integral a través de un enfoque multidisciplinario.

En este primer simposio, único en su tipo y organizado por la carrera de Enfermería de la FES Zaragoza, a cargo de la maestra Belinda de la Peña, jefa de esa licenciatura, se realizaron 11 videoconferencias, nueve nacionales y dos internacionales. Además de la participación de 67 instituciones educativas, 58 instituciones de salud y nueve empresas, así como asociaciones del gremio de Enfermería.

En su mensaje de clausura grabado en video para redes sociales, la jefa de la carrera de Enfermería agradeció al doctor Vicente Jesús Hernández Abad, director de la FES Zaragoza, por otorgar las facilidades para la realización de este evento, así como a la Secretaría de Desarrollo Estudiantil y a la División de Planeación Institucional, a cargo de la cirujana dentista Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez y la doctora María Susana González Velázquez, respectivamente, igualmente a coordinadores del evento y la estructura académico administrativa de la carrera de Enfermería.

“La Enfermería es un arte y si se pretende que lo sea, se requiere de una devoción tan exclusiva, una preparación tan dura como el trabajo de un pintor o de un escultor”, concluyó la maestra De la Peña León al citar las palabras de Florence Nightingale, pionera de la Enfermería profesional moderna. 





## FES Zaragoza recomienda a su comunidad evitar las *fake news* sobre el coronavirus

El anglicismo *fake news*, que hace referencia a noticias falsas, es un tipo de bulo que consiste en un contenido pseudoperiodístico difundido a través de portales de noticias, prensa escrita, radio, televisión, así como en redes sociales, cuyo objetivo es desinformar a la población.

De esta manera, la Secretaría de Desarrollo Estudiantil, a cargo de la maestra Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez, hizo una serie de recomendaciones dirigidas a la comunidad universitaria de la FES Zaragoza para evitar la propagación, difusión y confirmación de noticias falsas relacionadas con la pandemia provocada por el nuevo virus SARS-Cov-2 (Covid-19).

Por ello se recomienda:

1. Siempre verificar la fuente. El usuario deberá fijarse de dónde procede la información

y desconfiar de aquellas que no procedan de fuentes oficiales como de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en <https://www.who.int/es/>, de la UNAM en <https://www.unam.mx/>, del gobierno de México en <https://coronavirus.gob.mx/>, de la FES Zaragoza en: <https://www.zaragoza.unam.mx/>, de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia Coronavirus en <https://covid19comisionunam.unamglobal.com/>. Será preciso consultar recursos electrónicos sobre el Covid-19 disponibles, de manera temporal durante la contingencia en las plataformas de los editores a través de: <https://bidi.unam.mx/>.

Además se recomienda no confiar en contenidos como capturas de pantalla que no incluyan un *link* o una referencia clara para consultar más información.

2. No reenvíes de forma automática las noticias falsas. Es habitual reenviar a familiares y amigos informaciones que provienen de las redes sociales. Es preciso contrastar antes de decidir reenviar una noticia, muchas de ellas son bulos y desorientan.

3. Tener en todo momento una actitud crítica. Una de cada tres noticias de salud que son difundidas en internet resultan ser falsas. Se recomienda ser crítico ante titulares muy llamativos o noticias alarmantes sobre la pandemia.

4. Las pseudoterapias nunca serán la solución. Han aparecido numerosos “tratamientos milagro” que aseguran curar la enfermedad o prevenirla. Todas estas pseudoterapias son falsas, peligrosas para la salud y buscan un beneficio económico. Si se recibe una información de este tipo, se sugiere no compartirlas. **gz**

# Concierto virtual de guitarra a cargo de Jorge Vallejo

Canciones profanas de los siglos XVI y XIX, estudios para guitarra, así como piezas de guitarra para solista, conformaron el repertorio del músico Jorge Vallejo Marín durante un emotivo Concierto de Guitarra transmitido a través de Facebook live, con el apoyo del personal del Departamento de Actividades Culturales, a cargo del licenciado Víctor Manuel Rodríguez Ocampo, para la comunidad de la FES Zaragoza.

Músico instrumentista con especialidad en guitarra por la Facultad de Música (FaM) de la UNAM, Jorge Vallejo Marín comenzó



< Músico Jorge Vallejo Marín

el concierto con *La Canción del Emperador*, del compositor y vihuelista español Luys de Narváez, una de las canciones profanas que logró una mayor difusión por toda Europa durante el siglo XVI. Es conocida como “La Canción del Emperador” porque era (posiblemente) una de las favoritas de Carlos V.

El concierto continuó con *Elegía*, de Johann Kaspar Mertz, compositor húngaro de guitarra más lírico que trabajó en el siglo XIX. Luego interpretó *Estudios No. 11*, del director de orquesta y compositor brasileño Heitor Villalobos, dicha pieza es una de sus doce estudios para guitarra compuesto por el músico brasileño. Se trata de un estudio sobre arpeggios y acordes, que involucra estiramientos difíciles de la mano izquierda y un énfasis inusual en el uso del pulgar de la mano derecha. Luego tocaría *Gnossiennes*, la cual conforma una serie de obras para piano creadas por el compositor francés Erik Satie a finales del siglo XIX. Posteriormente, con su guitarra Jorge Vallejo ejecutó *Five o 5 Bagatelles*, del compositor William Walton, misma que fue una pieza para guitarra solista que ganó gran popularidad entre los guitarristas. Finalmente, el concierto culminó con *Ciénega*, obra para guitarra escrita por el músico Aquiles Lázaro.

Vallejo Marín ha sido ganador de múltiples concursos en música de cámara con el *Cuarteto Kuikani*. Fue alumno del profesor Juan Carlos Laguna y Carlos Martínez Larrauri. Realizó estudios en la Sibelius Academy con el profesor Petri Kumela, músico comprometido con la calidad interpretativa y expresión musical.

En la actualidad el músico universitario se desempeña como concertista solista y en ensamble, así como profesor de guitarra. Ha tomado clases con músicos reconocidos de la talla de Mauro Zanatta, Leo Brouwer, Thibault García, Fabio Zanon, entre otros. [g](#)



# Carrera de Nutriología promueve la actividad física desde casa

**Alumnas de la carrera de Nutriología de la FES Zaragoza difundieron, a través de un video, la importancia de llevar a cabo la actividad física durante el periodo de contingencia sanitaria y compartieron con la comunidad de esta entidad universitaria una serie de ejercicios para contribuir a mejorar la salud.**

Iniciaron con una rutina de calentamiento, que tiene como propósitos preparar el aparato locomotor y prevenir lesiones, misma que comenzó de la cabeza a los pies y viceversa. Luego del calentamiento es posible incluir ejercicios para fortalecer el abdomen, piernas y brazos. Para ello, se sugiere recostarse en una superficie plana y levantar las piernas despegándolas del piso entre 15 y 20 centímetros; si resulta complicado para el o la participante, puede colocar sus manos en los glúteos para tener un mayor soporte.

Otro ejercicio fue posicionar las piernas en ángulo de 90 grados, con talones alineados al ancho de los hombros, flexionar las piernas, como en una sentadilla normal, y luego

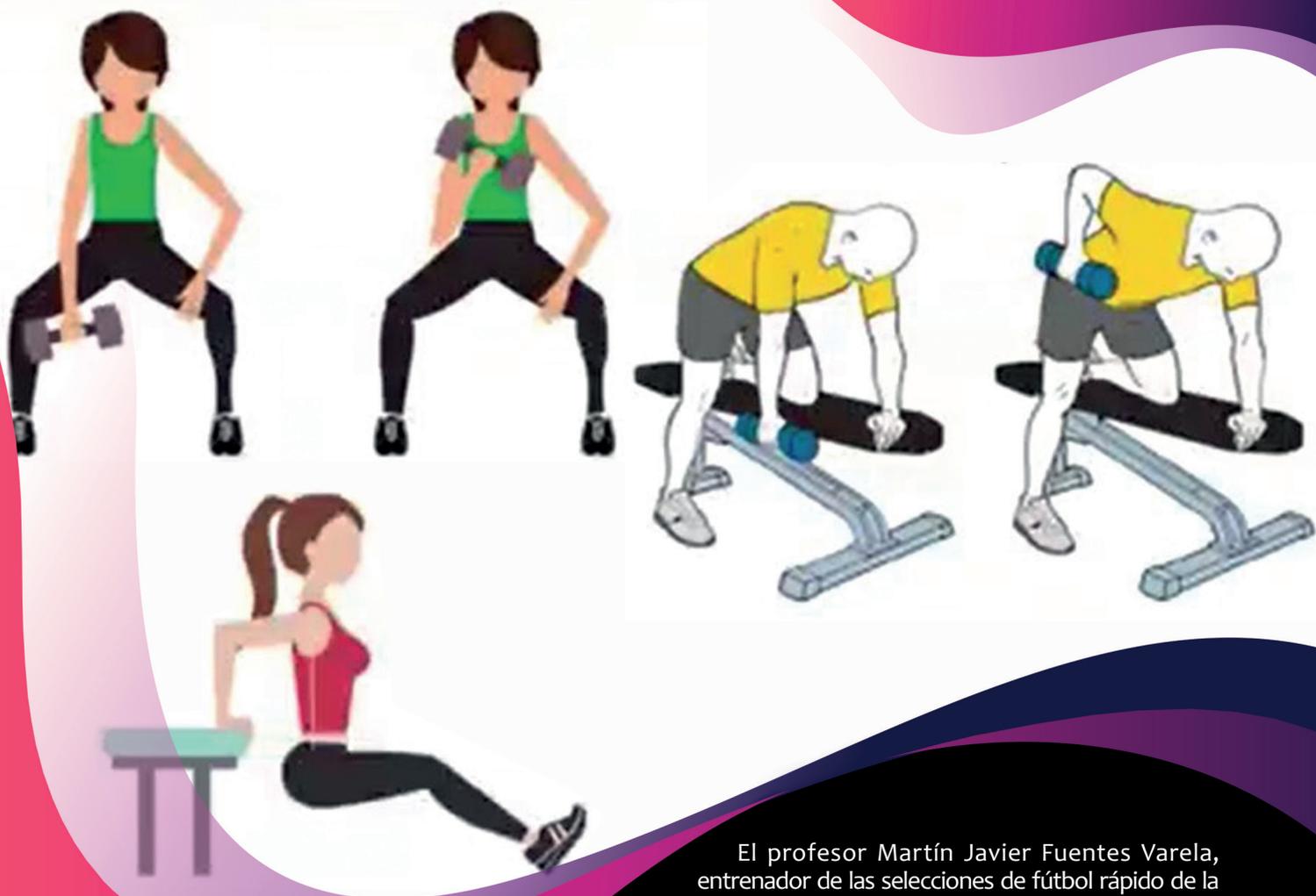
realizar un salto explosivo, al momento de caer se tratará de amortiguar el impacto.

El siguiente fue iniciar en posición vertical con los pies a la altura de los hombros, después realizar una sentadilla hasta tocar el

suelo con las manos, sin despegarlas del suelo se impulsarán ambas piernas hacia atrás hasta quedar estiradas a fin de realizar una lagartija. Después impulsar ambas piernas hacia adelante e intentar que las rodillas lleguen a la altura del pecho. Posteriormente en posición de plancha horizontal, los talones deben quedar en contacto entre sí y los antebrazos deberán estar colocados en el piso, la cadera, levantada, deberá formar una línea recta desde los hombros hasta los pies, para mejorar la postura y la mirada hacia el suelo.

Finalmente, el último ejercicio consiste en colocarse en posición de salida, apoyando las manos en el suelo, luego se hará una contracción muscular con un salto explosivo llevando una pierna hacia el pecho y se deberá repetir lo mismo con la otra pierna. Al término de la rutina, las alumnas recomendaron llevar a cabo estiramientos para disminuir el tono muscular y favorecer el flujo sanguíneo. Para ello se iniciará de la cabeza a los pies y viceversa, haciendo movimientos circulares con la cabeza y los brazos. **g7**





## Proponen rutina de actividad física en casa y en familia por contingencia

A través de un video publicado en redes sociales, entrenadores deportivos del Departamento de Actividades Deportivas de la FES Zaragoza, a cargo del maestro José Cosme Ortega Ávila, propusieron a los alumnos, profesores y trabajadores de la entidad, así como al público en general, una nueva rutina de actividad física en casa, donde se busca la participación de la familia.

El profesor Martín Javier Fuentes Varela, entrenador de las selecciones de fútbol rápido de la FES Zaragoza, señaló que la importancia de esta nueva rutina propuesta radica en el hecho de ser sistemáticos en realizarla, estos ejercicios no serán de un día, sino deberán realizarse todos los días.

La reto familiar, propuesto por el profesor Fuentes Varela, consistió en dos circuitos con cuatro estaciones de ejercicios cada uno, además de cinco ejercicios complementarios. En el primer circuito, cada integrante de la familia deberán realizar cuatro estaciones: sentadillas, elevación de piernas, ejercicio de fuerza de bíceps, así como de flexión y extensión de piernas.

El segundo circuito consistió en cuatro estaciones: flexión y extensión del brazo, subir y bajar con peso, plancha con movimiento de cadera y sentadillas con mochila.

Luego de llevar a cabo dos veces cada circuito, el siguiente reto será efectuar la ronda de ejercicios complementarios, cada uno de estos deberán realizarse durante 20 segundos. El primero es hacer de forma grupal sentadillas simultáneas, luego, en parejas, se realizará paso yogui y posteriormente ejercicio de jalones, para terminar con ejercicios de flexión de piernas hacia el frente y atrás.

Mediante esta rutina, los participantes no solo fomentarán la sana convivencia con sus familiares, sino obtendrán beneficios para su salud. Finalmente, el profesor Fuentes Varela invitó a los zaragozanos a quedarse en casa pero moviéndose. [g7](https://www.g7.com)

Del 8 al 21 de mayo de 2010, se llevó a cabo el XLV Encuentro de Ciencias, Artes y Humanidades en la FES Zaragoza. El evento multidisciplinario e integral fue parte del programa de actividades culturales que la Máxima Casa de Estudios realizó para fortalecer la academia y las humanidades. En dicho encuentro participaron grupos de teatro y danza con experiencia a nivel nacional e internacional; así como artistas y músicos de gran trayectoria.

El evento logró reunir las ciencias de la salud y las ciencias biológicas con las artes

# XLV Encuentro de Ciencias, Artes y Humanidades en la FES Zaragoza

y las humanidades. Entre las actividades que sobresalieron estuvo la exposición *La imagen del conocimiento* del artista plástico Néstor Quiñones; así como la conferencia *El ábaco, la lira y la rosa* del investigador José Luis Díaz del Centro de Neurobiología de la UNAM. En el género teatral se contó con la participación del actor Patricio Castillo, quien deleitó al público con el *Monólogo Einstein*. Cabe resaltar el Espectáculo Multimedia *Murales bajo las estrellas: Diego Rivera, vida y obra* que presentó el promotor cultural Gregorio Luke en el estacionamiento del Campus I. Así como el concierto de música mexicana que recitó la cantante Susana Harp durante la clausura. Con este tipo de eventos “se fortalece la formación académica, así como la difusión de la cultura, una de las funciones sustantivas de la Universidad”, señaló el director de la facultad, el cirujano dentista Alfredo Salvador Sánchez Figueroa al finalizar el encuentro.

Posteriormente se realizaron otras actividades artísticas, como la exposición de Pintura abstracta que presentó el ex rector de la UNAM, doctor Octavio Rivero Serrano, en el anexo del Auditorio del Campus I. La muestra pictórica se montó con la finalidad de compartir el quehacer artístico y espiritual del doctor Rivero con los alumnos, profesores y funcionarios de la FES Zaragoza. [g](#)

El ex rector de la UNAM, doctor Octavio Rivero Serrano en la inauguración de la muestra pictórica. Galería de la FES Zaragoza, Campus I. 2010. AHFESZ >



## VITAMINAS Y SISTEMA INMUNE

### Condiciones que disminuyen el sistema inmune:



**ESTRÉS:** El estrés por un tiempo prolongado afecta las células encargadas de combatir las enfermedades.



**ALIMENTACIÓN:** Diversas vitaminas y minerales están directamente relacionados con el funcionamiento del sistema inmune.



**DESCANSO:** Un adecuado descanso favorece las respuestas del sistema inmune.



- Espinaca
- Brócoli
- Cacahuates naturales
- Almendras



- Aguacate
- Pollo
- Espinaca

**ORIGEN VEGETAL:**  
Zanahorias, camote, espinaca, brócoli, calabaza, chayote, mango, melón, chía.

**ORIGEN ANIMAL:**  
Huevo, leche, mantequilla.



**VITAMINAS**

**PREPARACIÓN:** Extremadamente susceptible a la destrucción por calor y a la oxidación y la luz ultravioleta. Se recomienda el consumo ligeramente cocidas.

- Frijoles
- Lentejas
- Espinacas
- Espárragos

**FRUTAS:**  
Guayaba, fresas, lima, mandarina, mango manila, melón, naranja, papaya, toronja.

**VERDURAS:**  
Pimiento rojo o amarillo crudo, brócoli, coliflor, apio crudo.



**B6**

**B9**

**B12**

- Leche
- Queso
- Huevo

