

UNAM
La Universidad
de la Nación

47
ENEPZ
FES
30
Aniversario

gaceta

Z A R A G O Z A



**¡LA CIENCIA
LAS NECESITA!**

ISSN 2007-7203



9 772007 720007

¡Todos *Somos*
FES Zaragoza!



Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Dr. Luis Agustín Álvarez-Icaza Longoria
Secretario Administrativo

Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda
Secretaria de Desarrollo Institucional

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria

Dr. Alfredo Sánchez Castañeda
Abogado 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. Luis Alberto Huerta López
Secretario Administrativo

Mtro. Rodrigo Alejandro Rosas Gómez
Jefe de la Unidad Jurídica

Lic. Carlos Raziél Leaños Castillo
Jefe de la Coordinación de Comunicación Social y Gestión de Medios

Lic. Alejandra Martínez Fernández
Editor Responsable

Lic. Erika Esther López Gómez
Formación y diseño

Lic. Pável Álvarez Domínguez
Reportero y fotógrafo

Dra. Ana Luisa Vélez Monroy
Cronista



Las mujeres luchan contra los estereotipos de género.

Suman conocimiento

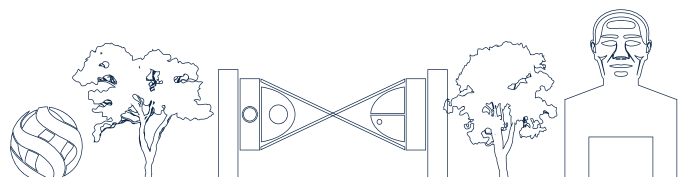
Este número aborda la presencia de las niñas y mujeres en la ciencia, a propósito del día internacional, que es un llamado a aprovechar el talento que ellas pueden aportar.

La Organización de las Naciones Unidas ha hecho un exhorto para que en el mundo se abran las puertas de las aulas, laboratorios y consejos de administración a las científicas, quienes aún enfrentan desafíos y falta de oportunidades.

En ese sentido, la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ) tuvo una jornada de reflexión con investigadoras que compartieron sus experiencias y destacaron las oportunidades que han tenido en la UNAM.

Por otra parte, las actividades relacionadas con la salud, física, mental y emocional fueron una constante en las instalaciones de esta facultad, tales como ferias de la salud y sexualidad, así como jornadas contra el estrés y de activación física.

¡Todos somos FES Zaragoza!





La Ingeniera Química con su título.

Los primeros licenciados y licenciadas de 2023, egresados de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ), recibieron sus títulos en dos ceremonias llevadas a cabo en el auditorio de campus 1 de esta multidisciplinaria.

En el primer encuentro, recibieron su título profesionales de las licenciaturas de Biología, Enfermería, Ingeniería Química, Médico Cirujano, y Química Farmacéutico Biológica, en el que estuvieron presentes las jefaturas de cada carrera.

En representación de sus compañeras y compañeros, la licenciada en Enfermería, Sandra Román Hernández, agradeció a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) por ofrecer las herramientas necesarias para su preparación académica.

“Es un momento gratificante para nosotros, y nuestros seres queridos, por todo lo que implica recibir el documento que nos acredita como profesionistas: nuestro título universitario”.

Indicó que hay un sentimiento “de gratitud inagotable” hacia los profesores, por su comprensión, apoyo y exigencias. Asimismo, invitó a sus compañeros y compañeras a poner en alto el nombre de la UNAM.

En una segunda ceremonia, recibieron sus títulos los profesionales de las carreras de Psicología y Cirujano Dentista. Andrea Martínez Venegas, titulada de Psicología, llamó a los zaragozanos presentes a ejercer con responsabilidad.

“Tenemos las herramientas necesarias, como son nuestros conocimientos teóricos y prácticos para

Los primeros de 2023

Reciben títulos de licenciatura

Zaragozanos y zaragozanas llaman a poner en alto el nombre de la universidad

enfrentar el mundo laboral”, indicó, a la vez que reconoció a sus profesores por el tiempo, paciencia, dedicación y rigurosidad al momento de enseñar y evaluar.

Por su parte, la secretaria general de esta facultad, doctora Mirna García Méndez, tomó protesta a las y los nuevos licenciados, los invitó a no olvidar su formación y actualizarse en las disciplinas a desarrollar. “La sociedad requiere de sus servicios”, dijo.

“Les pedimos que ustedes se desempeñen siempre con la camiseta puesta de la FES Zaragoza, donde quiera que estén”, concluyó.



9 licenciaturas se ofrecen en la FES en sistema escolarizado.

Químico Farmacobiólogo.

Promoción a la salud

Clínicas Universitarias sirven a la comunidad

| La FES Zaragoza impulsa el desarrollo de la zona oriente de la capital

¿Conoces las Clínicas Universitarias de Atención a la Salud (CUAS)?, son ocho sedes en las que se fortalece el conocimiento y habilidades de las y los zaragozanos en disciplinas como Medicina, Odontología, Enfermería, Psicología y Química Farmacéutico Biológica, al tiempo que se cuida la salud de la comunidad de las zonas aledañas.

A lo largo de su historia, la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ) ha buscado ser un polo de desarrollo no sólo para sus estudiantes, sino también para la población que le rodea. Cada año, la cantidad de atenciones en las CUAS rebasa las cien mil.

En 1977, cuando se establecieron las funciones de las clínicas, se generó un modelo educativo para vincular la docencia y la práctica médica. Ese mismo año se abrió la Clínica Zaragoza, en 1978 se incorporaron las clínicas Estado de México, Los Reyes y Reforma; en 1979, Benito Juárez; en 1980, Aurora; y en 1997 Nezahualcóyotl así como Tamaulipas.

El único requisito para recibir atención es que el usuario presente una identificación oficial, la cual deberá dejar en el acceso a cada CUAS y le será devuelta a la salida; en el caso de los menores de edad, éstos deben ir acompañados de un adulto, explicó el maestro Omar Ortiz Reyes, jefe de la Unidad de las CUAS.



Otra condición es la disponibilidad de lugares, ya que en ocasiones se satura de usuarios. Antes de los periodos vacacionales, en los que no se ofrece el servicio, ya no se reciben pacientes de primera vez.

Depende de cada CUAS pero, en general, se ofrecen servicios como odontología, psicología, medicina, rayos X, nutrición, tratamiento integral de la obesidad, fisiología pulmonar, neumología laboral y análisis clínicos.

En la página oficial de la FESZ se pueden encontrar los teléfonos de cada una de las CUAS y su dirección, el servicio es de lunes a viernes.



“

Una las condiciones de la atención es la disponibilidad de lugares, ya que en ocasiones se satura de usuarios.

Omar Ortiz Reyes, jefe de la Unidad de las CUAS

”

Diez profesionales recibieron su constancia, en una ceremonia solemne, por concluir exitosamente su preparación académica y haber aprobado el examen general de conocimientos asistido por computadora, en la Especialización en Estomatología del Niño y del Adolescente (EENA).

En representación de las y los egresados, la cirujana dentista Estephany Martínez Chávez invitó a sus colegas a ejercer con ética, “debemos seguir formándonos y capacitándonos para brindar la mejor atención y seguir con la superación de nuevas metas”, dijo.

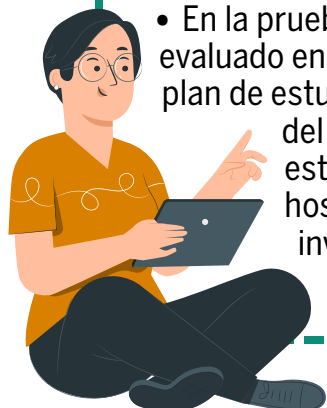
Agradeció al profesorado de la EENA, “nos guiaron en este camino, al compartir sus conocimientos; agradezco a la máxima casa de estudios que nos abrió sus puertas y nos dio la oportunidad de cursar este posgrado y a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, que durante tantos años ha sido para nosotros un hogar”, indicó.

En representación de la Dirección, el jefe de la División de Estudios de Posgrado e Investigación (DEPI), doctor David Nahum Espinosa Organista, recordó la difícil etapa de formación de los ahora especialistas debido a la pandemia de COVID-19, “pues con todos los factores en contra, ustedes lograron culminar la especialización”.

Señaló que esa meta trazada en su vida profesional en realidad es el inicio de nuevos retos y compromisos, en los que pondrán a prueba lo aprendido en el aula y en la clínica, “seguramente con mucho éxito, pues hay muchas generaciones que acreditan la calidad académica de las y los egresados de esta especialización”, concluyó, al final de su mensaje tomó la protesta a los nuevos especialistas.

- El examen general de conocimientos, asistido por computadora, es una opción de titulación para quienes cursan la EENA.

- En la prueba, el estudiantado es evaluado en los tres módulos del plan de estudios: estomatología del niño y del adolescente, estomatología hospitalaria, así como investigación y administración clínica.



Posgrado Concluye formación de especialistas

Profesionales reciben constancias de término de estudios en Estomatología del Niño y del Adolescente

En la actualidad, la plantilla docente del EENA trabaja en la actualización del programa académico de este posgrado, esfuerzo encaminado a insertarlo al Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC) del Conacyt.



350 especialistas ha formado la EENA en casi 27 años.



Premian a alumno por filtro sanitario

Luis Fernando Salazar fue reconocido por implementar un protocolo antiCOVID

En marzo de 2020, cuando la pandemia de COVID-19 se encontraba en pleno auge; Luis Fernando Salazar López, alumno de la carrera de Médico Cirujano de la FES Zaragoza, realizaba su servicio social en la Unidad de Medicina Familiar Núm. 6 del IMSS.

Ante la falta de protocolos para el manejo de enfermos con coronavirus, Luis Fernando implementó un filtro de detección o triage para aplicarse a niñas y niños, a fin de diferenciar cuadros de COVID-19, influenza o resfriado común.

Ello fue documentado en el trabajo *Perfil epidemiológico de pacientes pediátricos con COVID en una unidad de medicina familiar, de marzo de 2020 a marzo de 2021*, bajo la asesoría del doctor Jesús Perea Pacheco, profesor de la FES Zaragoza, mismo que fue distinguido en días pasados con el Premio al Servicio Social “Dr. Gustavo Baz Prada”.

Luis Fernando destacó que en esos momentos había poca información de la enfermedad en niñas y niños, quienes son menos susceptibles a desarrollar un cuadro grave; de ahí la importancia de establecer las diferencias clínico-epidemiológicas entre casos sospechosos, confirmados y descartados en pacientes en edad pediátrica, a fin de mejorar el proceso diagnóstico-terapéutico.

El doctor Perea Pacheco destacó que este reconocimiento es de gran relevancia, debido a que el COVID-19 “es una enfermedad que ocasionó y sigue ocasionando estragos a nivel mundial, con impactos en los ámbitos social, económico y psicológico”.



Atleta zaragozano recibe galardón

Alumno de la FES Zaragoza destaca en certámenes nacionales e internacionales

Por sus méritos deportivos y destacada participación representando a la UNAM de manera individual en lucha y sambo, Pedro Bryan Flores Salazar, pasante de la carrera de Enfermería, fue reconocido con el Premio Puma 2022 como Mejor Estudiante Deportista, distinción que otorgó la Dirección General del Deporte Universitario (DGDU) y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade).

Con un amplio palmarés en lucha, Pedro Bryan ha logrado ser cinco veces campeón en la Olimpiada Nacional, campeón en el Panamericano de Cadetes en 2015, onceavo sitio de la clasificación en el Mundial de Cadetes, celebrado en Bosnia Herzegovina en 2015, y campeón en el Nacional Universitario de Lucha 2021, representando a la FES Zaragoza.

Asimismo, campeón nacional en el segundo Campeonato Selectivo Nacional Clasificatorio de Lucha 2022, primer lugar en el Tercer Campeonato Nacional Selectivo de Luchas Asociadas, certamen organizado por la Federación Medallistas de Luchas Asociadas (FEMELA). Bryan fue medallista de bronce, representando a México en el Campeonato Panamericano de Lucha, celebrado en Acapulco, Guerrero, en mayo de 2022.

En sambo, bajo la dirección técnica del profesor Fausto García Álvarez —quien también obtuvo el Premio Universitario del Deporte 2022, en el rubro de mejor entrenador— el atleta zaragozano representó a México en el Campeonato Panamericano de Sambo, en noviembre de 2022, en Costa Rica, en el que ganó la plata en sambo sport.

Día del Amor y la Amistad Celebran San Valentín con responsabilidad

Organizan actividades lúdico informativas sobre la salud sexual y enfermedades

Una oleada de amor y amistad invadió las instalaciones de la FES Zaragoza y con ella una avalancha de información para ejercer responsablemente la sexualidad. En el marco del 14 de febrero, se realizaron actividades para prevenir los embarazos no deseados, conocer el uso correcto de los métodos anticonceptivos y detectar enfermedades como VIH.

En estas acciones participaron asociaciones civiles dedicadas a fomentar la salud sexual y reproductiva de manera responsable como la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (Mexfam), Marie Stopes, SEXUS Especialistas en Sexología, entre otras, mismas que presentaron de manera lúdica información relacionada con la salud sexual.

También colaboró la Secretaría de Salud de la Ciudad de México con un *stand* sobre servicios amigables sexuales. En la Clínica Universitaria de Atención a la Salud (CUAS) Zaragoza se colocaron a las estudiantes interesadas el dispositivo intrauterino (DIU), implantes subdérmicos y parches anticonceptivos; hubo además entrega de preservativos.

En el marco de la Séptima Feria de Sexualidad Saludable y Responsable, el personal de la Clínica Condesa de la Secretaría de Salud de la CDMX, a través de su

15.5
años

la edad promedio en que los mexicanos inician su vida sexual, según el Consejo Nacional de Población.



El estudiantado celebró la amistad.

unidad móvil, realizó más de 500 pruebas rápidas de detección de VIH y aplicaron vacunas contra la Hepatitis al estudiantado.

La jornada se vio enriquecida con la realización de talleres como "El desarrollo de mi sexualidad", a cargo de una experta de SEXUS Especialistas en Sexología. En Campus 2 hubo dos talleres: uno con la participación de la doctora Azucena Ojeda, profesora de la carrera de Médico Cirujano, quien habló del cuerpo y corporeidades; así como otro dedicado al uso de los métodos anticonceptivos.

El maestro Alberto Nahúm Martínez, jefe del Departamento de Promoción a la Salud Universitaria, explicó que el examen médico automatizado (EMA) realizado al alumnado de nuevo ingreso dio origen a estas actividades de promoción de salud sexual. El Departamento de Actividades Culturales organizó además un concurso de baile, minitaller de elaboración de pulseras, así como sesión de karaoke.



Se dio información oportuna sobre control natal.

En 2015 México decidió establecer un día anual para reconocer el papel que juega

DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES ELLAS SUMAN A LA CIENCIA

Cuatro científicas comparten sus experiencias en un conversatorio

Analizar los desafíos a los que se enfrentan las científicas y buscar formas para impulsarlas durante su formación académica y en el mundo profesional, fue el objetivo de las actividades por el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, llevadas a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ).

En un conversatorio, científicas de la FESZ como la ingeniera química Zitlally Balbuena Fera, las doctoras Raquel Retana Ugalde y Adriana Gutiérrez Hoya, y la candidata a doctora Margarita Santiago Alvarado compartieron sus experiencias.

La doctora Retana, responsable de la línea de investigación de estrés oxidativo y enfermedades crónicas, destacó que la Universidad Nacional Autónoma de México es muy inclusiva, pero el reto está afuera en la iniciativa privada y otras instituciones. **“Uno se va dando cuenta que no la tiene fácil, al ser mujer como que te hacen a un ladito, cuando sí se puede trabajar en conjunto”**, señaló.

Por su parte, la doctora en inmunología Gutiérrez Hoya recomendó aprovechar los programas de movilidad estudiantil y estancias internacionales; expuso que desafortunadamente la mayoría de las mujeres se han enfrentado a situaciones de acoso en sus centros de trabajo.

“Aún nos podemos enfocar más en cómo las estudiantes, a través de los comentarios de los profesores que de las científicas.”
Zitlally Balbuena Fera
Ingeniera Química

“En la UNAM no se nota la diferencia para trabajar (entre hombre y mujeres), pero afuera de ella sí”.

Raquel Retana Ugalde
Doctora en Ciencias.

“Un reto al que me enfrentaba era ser joven, para tomar muestras los pacientes de mayor edad; es un reto el inspirar con la ciencia”.

La bióloga Santiago, candidata a Doctora en Ciencias, **“recuerdo mucho una maestra de seguridad como ella”**. Llamó a las estudiantes a aprovechar todo.

Zitlally Balbuena, quien tuvo una estancia de posgrado en el extranjero, **“fue un área de excelencia académica en la farmacia”**. La dislexia fue un reto en sus estudios, pero eso no le impidió cumplir los sueños que parecen imposibles, pero nada es imposible.

Recordó que hubo maestros que intentaron hacerla cambiar de carrera química **“decían que las mujeres no teníamos la capacidad”**, pero ella se mantuvo muy bien a una maestra que siempre hacía creer que íbamos a encontrar un buen trabajo en la industria.



Mtra. Margarita Santiago Alvarado y Dra. Raquel Retana Ugalde

MOTIVACIÓN LA CLAVE

La estimulación de la familia y los profesores es fundamental

Para la doctora en química orgánica, Alicia Negrón Mendoza, la motivación por parte de la familia y maestros es un parteaguas para que las pequeñas se acerquen a la ciencia, ya que en la infancia ya se ven signos de inclinación por ciertos temas de interés.

“Quiero enfatizar la importancia que tiene la educación y el estímulo de la familia. Hay que animar a los hijos e hijas a estudiar, lo que quieran, pero estudiar, esa es la llave del futuro”, dijo.

Negrón concluyó su doctorado en un proyecto con la Universidad de Maryland, su tutor fue el profesor Cyril Ponnampereuma, con quien investigó procesos sobre el origen de la vida. Actualmente trabaja sobre química de radiaciones y la formación de moléculas bio-orgánicas en el Instituto de Ciencias Nucleares.

La doctora indicó que el mundo necesita más científicas, **“necesitamos que las niñas, desde chiquitas, vean que sí pueden; que no por ser niñas no pueden estudiar ingeniería, por ejemplo, u otras carreras. Se ha demostrado que sí se puede, lo único que necesitamos es que nos dejen”**. Indicó que **“hay muchos Méxicos”**, y en las zonas rurales los estereotipos son mucho muy marcados, por lo que se necesitan más apoyos para la niñez en general.

Por ello llamó a las nuevas generaciones a romper estereotipos y acabar con la idea de que las mujeres no necesitan estudiar, si se van a casar. **“Es un reto muy importante para las mujeres, hacer una familia, sin descuidar su autoestima, sus deseos de desarrollarse física y mentalmente”,** indicó.

“Todos tenemos la misma capacidad, pero en igualdad de condiciones. Muchas de mis compañeras y amigas se han enfrentado a discriminación por ser mujer, o ganan menos que un hombre”, lamentó.

¿Sabías que?

La doctora Alicia Negrón Mendoza obtuvo el reconocimiento Sor Juana Inés de la Cruz que otorga la UNAM.



Dra. Alicia Negrón Mendoza



I.Q. Zitally Balbuena Feria

...lemos
...no motivar a
...veces hay
...os propios
...salientan”.
...na Feria
...mímica



Dra. Adriana Gutiérrez Hoya y C.D. Yolanda Gómez Gutiérrez

...er mujer y ser
...cientas preferían a un hombre o una persona de
...fianza”.

...en Ciencias, enfatizó la importancia del profesorado
...ndaria que era mi ejemplo a seguir, y yo quería ser
...provechar a la UNAM, pues “la Universidad te da

...en la NASA, actualmente “young talent” en el
...cética francesa Sanofi, dijo que para ella ser
...o no le ha impedido cumplir sus metas. “A veces
...imposible para las mujeres”.

...cerla desistir en su deseo de convertirse en ingeniera
...a capacidad para estudiar una ingeniería. Recuerdo
...mentarios despectivos hacia nosotras, decía que no
...ría y que los hombres hacían mejor las cosas”.

Condición física

Alumnado se activa

Acercan al estudiantado al ejercicio en jornada ludorecreativa

Con el objetivo de activar a las y los alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, se llevó a cabo una jornada de actividades deportivas en las instalaciones del Campus 2.

La meta era estimular la activación física, con tareas recreativas y divertidas, sin importar el estado de su condición física.

En esta jornada ludorecreativa y deportiva, se realizó una serie de actividades para la comunidad zaragozana



en general, como caminata o correr por una hora, de acuerdo con las capacidades físicas de cada quién.

También hubo clase de yoga, baile deportivo, *break dance*, básquetbol y juegos de mesa como dominó y “Uno”, entre otras actividades.

Uno de los propósitos fue lograr que el hacer ejercicio no se limitara sólo a quienes tienen una buena condición física, sino que quienes quisieran participar se sintieran cómodos, que se divirtieran y lo disfrutaran. Con canciones como “Lluvia”, “Fabricando fantasías” y la “Macarena”, alumnos y alumnas de nutrición disfrutaron de clases de baile, solos o en pareja, en el área deportiva de ese campus. Algunos jóvenes comentaron que les gustaría que hubiera clases de baile de manera permanente.

Actualmente, quienes estudian la licenciatura en Nutriología deben cursar alguna actividad deportiva como parte de su formación curricular.



¿Por qué es importante?

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como males cardíacos, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer.



80% de los adolescentes a escala mundial tienen un nivel **insuficiente** de actividad física: Organización Mundial de la Salud.



Beneficios de la actividad física

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Reduce el riesgo de caídas.
- Disminuye riesgo de hipertensión y cardiopatías.
- Mantiene la salud ósea y funcional.



Cirujanos y cirujanas dentistas

Pilares de la salud integral

Con ciclo de conferencias, expertos abordan temáticas actuales de la Odontología

Las y los odontólogos deben estar siempre preparados para afrontar las emergencias que surgen en los consultorios, como una anafilaxia, reacción alérgica grave que puede poner en riesgo la vida, señaló la doctora Alejandra Josefina Martínez Vázquez, alergóloga e inmunóloga pediatra, al dictar la conferencia “Manejo de choque anafiláctico”, en el marco del día nacional de estos profesionistas.

Señaló que en los consultorios hay que tener todo lo necesario, como adrenalina, medicamento de primera elección para el tratamiento inicial de la anafilaxia, este fármaco, no está contraindicado en infantes ni mujeres embarazadas. “La administración oportuna mejora la supervivencia y el uso tardío se asocia con más riesgos de casos fatales”, dijo.

Por su parte, el capitán de fragata y cirujano dentista, Arturo Javier Aranda, al dictar la charla “Acceso, instrumentación, irrigación y obturación con láser”, destacó la importancia de la limpieza, modelado, desinfección, obturación y reparación apical, fases fundamentales para los procedimientos endodónticos.

Durante su conferencia, el también egresado de la FES Zaragoza presentó al alumnado y profesorado de la carrera de Cirujano Dentista sistemas rotatorios, instrumental endodóntico como agujas y cánulas metálicas de última generación y soluciones irrigadoras



Prevención

Evitar y controlar las enfermedades bucales es necesario llevar a cabo hábitos como:

- Cepillar los dientes adecuadamente 3 veces al día.
- Disminuir el consumo de azúcares.
- Dejar de fumar y evitar el consumo de alcohol.
- Visitar al odontólogo al menos una vez al año.

¿Sabías que?

La labor de estos profesionales es considerada fundamental para la salud, no sólo para aliviar enfermedades y molestias bucodentales, pues pueden contribuir al diagnóstico temprano de algunos males sistémicos.

empleadas en tratamientos de los conductos radiculares, así como algunos estudios de ablación láser contra el biopelícula, provocada por bacterias como *Enterococcus faecalis* en conductos radiculares.

Para cerrar el ciclo de conferencias, el cirujano dentista Gerardo Omar Mejía Vargas abordó en su charla el manejo de extracciones complicadas en el consultorio dental en el que presentó algunos casos tratados en la clínica.



Dra. Alendrina Josefina Mejía Vargas.



4 días estuvo la jornada por la salud.

47 profesores y profesoras integran la plantilla docente de Nutriología.



Informaron sobre los productos procesados.

Feria de la Salud

Los alimentos son la llave del bienestar

Buscan fomentar una nutrición adecuada en la comunidad escolar

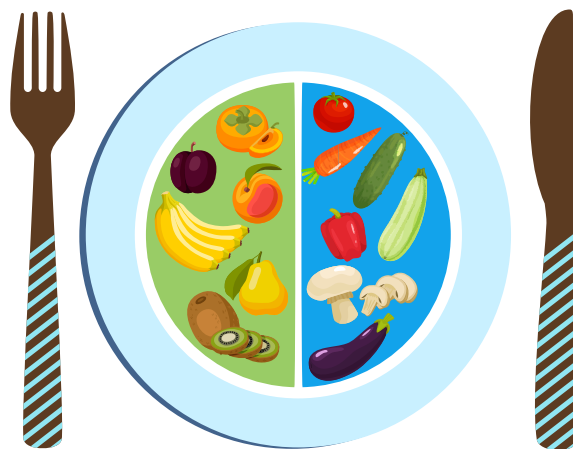
Grupos de alimentos, porciones, patrones de alimentación, dieta correcta, enfermedades crónicas no transmisibles, la jarra del buen beber e higiene en las comidas, fueron algunas de las 10 temáticas presentadas por el estudiantado de la licenciatura en Nutriología y como resultado de las mesas de trabajo con la comunidad estudiantil, durante la Primera Feria de Salud, Nutrición y Actividad Física, llevada a cabo del 7 al 10 de febrero.

Sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la importancia de cuidar su dieta, fue el propósito de este evento lúdico informativo, dirigido a estudiantes, docentes y trabajadores, quienes visitaron los módulos instalados en los foros de usos múltiples de los Campus 1 y 2.

Las y los asistentes a esta feria pudieron informarse, de manera dinámica y divertida, acerca de las tres variedades de azúcares, su ingesta diaria recomendada, y el tamaño de las porciones para evitar obesidad y sobrepeso.

Mediante el uso de material educativo interactivo, carteles y folletos, se detalló sobre los beneficios del consumo moderado de proteínas, tanto de origen animal como vegetal, así como los riesgos de una alta ingesta.

Las y los zaragozanos pudieron aprender cómo leer las etiquetas de los productos y el significado de los minisellos, establecidos por la Secretaría de Salud federal, impresos en las envolturas de los procesados. Además el Departamento de Promoción a la Salud Universitaria llevó a cabo, con la participación del personal de la Clínica Núm.183 del IMSS, una jornada de vacunación contra sarampión, rubeola, hepatitis, influenza, tétanos y neumococo. El evento contó también con un módulo de activación física.



Porciones: El plato debe contener 50 por ciento de frutas y verduras.



Salud mental

Luchan contra ansiedad y estrés

Los miércoles se realizarán dinámicas para relajar a la comunidad estudiantil

Propiciar la salud mental entre las y los alumnos de la FES Zaragoza es el propósito de la actividad “Hora libre de ansiedad y estrés”, en la que participan psicólogos y psicólogas del Centro de Orientación y Formación Integral Estudiantil (COFIE).

“Sabemos que es importante la atención psicológica de manera individual, pero también ideamos otro tipo de actividades que impacten a más población; esta actividad la llevaremos a cabo todos los miércoles de 13:00 a 15:00 horas con diferentes dinámicas”, indicó Alberto Santos Nares, jefe del COFIE.

En “Hora libre de ansiedad y estrés”, las y los psicólogos que llevan a cabo las sesiones brindan información para desmitificar y ofrecer más información acerca de lo que es el estrés.

Una de las dinámicas es que se sujete una pelota, se exprese lo que en ese momento provoca estrés y una vez que se verbaliza, se arroje la pelota hacia un bote de basura, acción que simboliza deshacerse de la situación estresante.

Otra actividad complementaria consiste en que las y los participantes aprendan técnicas de relajación, con la finalidad de mitigar la ansiedad.

“Aunque hemos regresado a las actividades presenciales, notamos que justamente estos dos años del reguardo, generado por la pandemia de COVID-19, han tenido impacto en las habilidades sociales de las y los alumnos de la FES Zaragoza, por lo tanto queremos justamente contrarrestar esta parte”, señaló Santos Nares.

Del 13 al 17 de febrero, el COFIE llevó a cabo diversas actividades, entre las que destacan Circulo de reflexión “La importancia del autocuidado”, sesión de Tai chi en Zaragoza, dentro de la actividad “Hora libre de ansiedad y estrés”, así como un taller sobre relaciones tóxicas.

¿Sabías que?

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en Adultos, 28.6 por ciento de los mexicanos de entre 18 y 65 años ha padecido al menos una vez en la vida un trastorno mental, y sólo uno de cada cinco recibe tratamiento especializado.

S.O.S

El COFIE y el Programa de Orientación Sexual y Emocional Estudiantil (POSEE, este último en <https://www.facebook.com/POSEEUNAM>), brindan atención psicológica, dirigida a toda la comunidad de la UNAM y en especial para las y los zaragozanos, para atenuar la depresión o cualquier padecimiento psicológico.



OFUBRASS ha ganado cuatro obras, dos arreglos de música mexicana y dos obras modernas de compositores de nuestro país.



Ensamble musical **OFUBRASS** ofrece recital en la facultad

Invitan a comunidad zaragozana a disfrutar la temporada en la Sala Nezahualcóyotl

El quinteto de metales OFUBRASS presentó un recital en el Foro Cultural del Campus 1 de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ), con el propósito de dar una muestra de su próxima temporada en la Sala Nezahualcóyotl.

El grupo está formado por integrantes de la Orquesta Filarmónica de la UNAM (OFUNAM): Rafael Ancheta (trompeta), Humberto Alanís (trompeta), Silvestre Hernández (corno), Alejandro Santillán (trombón) y Héctor Alexandro López (tuba).

“Es un grato gusto, un gran placer, estar aquí con ustedes, acompañarlos. Espero endulzarles el oído en este poco tiempo; espero verlos pronto”, indicó Archeta, en una invitación al público para ver sus presentaciones.

Desde temas renacentistas, hasta otros más modernos y populares, OFUGRASS tocó piezas que fueron adecuadas con arreglos para ser presentadas por este tipo de ensambles, mismos que tuvieron su auge en la década de los años 50 en Estados Unidos.

El momento favorito de la audiencia fue cuando el grupo tocó “Cartoon Symphony”, de Nathan Howe, que hizo recordar series animadas como *Los Picapiedra*, *Los Simpsons*, *La Pantera Rosa*, *Los Supersónicos* y *Los Looney Toons*.

También se escucharon “Promenade de Cuadros de una exposición”, de Modest Mussorgski; “A un giro sol de’ bell’ occhi lucenti”, de Claudio Monteverdi; “Concierto para dos trompetas”, de Antonio Vivaldi; “Primer movimiento del quinteto Núm. 1”, de Víctor Ewald; “Claro de Luna”, de Claude Debussy; “Dixieland a revival meeting”, de Robert Nagel, y “Misty”, de Errol Garner.

La presente temporada de OFUBRASS ofrece dos conciertos cada fin de semana, en sábado a las 20:00 horas y domingo al mediodía en la Sala Nezahualcóyotl; al final del evento se regalaron dos pases dobles para la comunidad zaragozana.

Obras artísticas de la FESZ

Restauran estanque de *Migraciones*

Dirección General de Patrimonio,
a cargo de los trabajos

La intervención consiste en remover la roca de río del estanque para cambiarla y resanar pequeñas fisuras, a fin de evitar filtraciones en el estanque.

Cuarenta y seis obras artísticas componen el acervo total de la FES Zaragoza, 10 murales, 31 esculturas, así como óleos y dibujos. Están ubicadas en fachadas, plazas, corredores, accesos jardines y explanadas.

10 murales hay en las instalaciones de la FES Zaragoza.



Para mantener vivo y conservado el acervo artístico, integrado por murales, vitrales, así como esculturas de gran formato, la FES Zaragoza, con el apoyo del personal del Departamento de Bienes Artísticos y Culturales de la Dirección General de Patrimonio Universitario de la UNAM, realiza la restauración de la escultura *Migraciones*.

Migraciones, creada por el arquitecto Federico Silva Lombardo, que forma parte del inventario artístico del Campus 1, es una fuente escultórica de metal pintado, conformada por una jardinera y un pequeño estanque de roca de río, complementados con una estructura compuesta por secciones longitudinales de acero, dispuestas ortogonalmente, de donde emergen líneas y formas sutiles, que logran transformar el material inerte en una figura orgánica.

Esta escultura sugiere la figura de mariposas en vuelo, lo que hace referencia a los antecedentes del lago que se encontraba en la zona y simboliza la migración.



Las humanidades en las licenciaturas científicas y técnicas

Humanidades es un término que proviene del latín *humanitas* y se refiere al conjunto de conocimientos o estudios que enriquecen el espíritu, como las lenguas clásicas, literatura, historia, filosofía, arte, antropología y sociología.

En 1992, la ENEP Zaragoza realizó el Simposio “Hacia un currículum en humanidades”, con el objetivo de integrar materias del área de las humanidades en los distintos planes y programas de estudios de las licenciaturas.

Por ello se invitó a expertos en disciplinas humanísticas para conocer y compartir ideas sobre cómo incluir en la formación de los estudiantes de las áreas de las ciencias de la salud, del comportamiento y químico biológicas contenidos humanistas, con el propósito de formar universitarios, en el amplio sentido de la palabra, es decir, universales.

La maestra Regina Jiménez Ottalengo, socióloga de formación y egresada de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, durante su intervención señaló que “el hombre del siglo XX centró sus esperanzas en la ciencia y la tecnología, advirtió una deshumanización

en una cultura que se dice humanista; se escribe y habla del hombre, sus derechos y sin embargo, la despersonalización se evidencia en las guerras, en las matanzas, en las bombas de diversa índole: atómica, de hidrógeno y bacteriología, así como en la destrucción del ambiente”.

Por ello, es necesario, mirar hacia otros campos de estudio donde el hombre vea posibilidades de creación artística, estudie la dimensión externa y observe la conducta humana.

Para lo cual, Jiménez Ottalengo propuso la enseñanza de la Sociología, como “formadora en el ámbito de lo humano de los estudiantes de las licenciaturas científicas y técnicas; como contribución intelectual puede convertirse en una herramienta formativa, que diseñe por un lado, una sólida información, de preferencia contemporánea, y por el otro maneje un concepto preciso que proporcione al estudiante la habilidad de juzgar la bondad y la verdad de los hechos sociales que le permitan tener dominio de sí y poder cambiar o modificar su circunstancia”.

Rafael Sanzio, La escuela de Atenas, 1510-1511.