



LA ENFERMERÍA EN MÉXICO

6 DE ENERO DÍA DE LA ENFERMER@

2014: MENSAJE DEL DIRECTOR

**POLIOMIELITIS:
NÚMEROS EN
MÉXICO**

Se aisló el virus del Polio en la
Universidad de Stanford

Ene. 10

LEPRA

Día Mundial de la enfermedad
de Hansen o Lepra

Ene. 26

**NUTRIÓLOGOS EN
MÉXICO: SU LABOR
ANTE LA OBESIDAD**

Día del Nutriólogo

Ene. 27

Colaboradores

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dr. Lázaro Ricardo Romero

Lic. Sheyla Monzalvo

Dirección de Enseñanza e Investigación

Dr. Noradino García Fuentes

Q.F.B Jeovani Rodríguez Silva

Lic. Enf. C. Ángela Cariño López

Dr. Hugo Torres Rodríguez

Dr. Iván Romero Coutiño

Lic Jiavsi García Espejo

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4 MENSAJE DE AÑO NUEVO**
Dr. Heberto Arboleya Casanova
- 5 Lepra**
Dr. Lázaro Ricardo Romero / Área Médica
- 6 Nutriólogos en México: su labor ante la OBESIDAD**
Lic. Sheyla Monzalvo / Área Médica
- 7 Cronograma de Sesiones / ¿Quién fue Louis Braille?**
Dirección de Enseñanza e Investigación / Comunicación Social
- 8 Poliomielitis: números en México**
Dr. Noradino García Fuentes / Coordinador de Vigilancia Epidemiológica
- 9 Antimicóticos**
Q.F.B. Jeovani Rodríguez Silva / CISFA - Dir. Operaciones
- 10 Historia de la Universidad Nacional Autónoma de México**
Collage
- 11 La Enfermería en México**
Subdirección de Enfermería
- 12 10 Datos curiosos del cuerpo humano**
Medicina Útil
- 13 La mujer en la medicina**
Sociedad
- 14 Rayos X beneficios en la medicina**
Dr. Hugo Torres Rodríguez / Medicina de Interés
- 15 Tips de seguridad para evitar ASALTOS**
Seguridad
- 16 Efemérides / ENERO**
Efemérides
- 17 Cartelera / Lo mejor de la vida es GRATIS**
Entretenimiento

MENSAJE DEL DIRECTOR

ESTIMADOS COMPAÑEROS:

Sirvan estas breves líneas para externar mi reconocimiento, agradecimiento y



enorme orgullo a todos y cada uno de los integrantes de este hospital, por su esfuerzo y entrega diaria.

Este 2013, sin duda fue un año de grandes éxitos, reafirmación y compromiso a quienes servimos.

Agradezco la oportunidad de compartir con ustedes este gran proyecto y los exhorto a que continuemos caminando juntos rumbo a nuestra meta: “LA SALUD COMO EL BIEN MÁS PRECIADO DEL SER HUMANO”.

Aprovecho para enviarles, mis mejores deseos de prosperidad y éxito para este 2014, en compañía de sus seres queridos.

Dr. Heberto Arboleya Casanova

**DIRECTOR GENERAL
HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD IXTAPALUCA**



LEPRA



La lepra es una **enfermedad granulomatosa crónica**, consecuencia de la infección provocada por **mycobacterium leprae**. Los tejidos directamente afectados en el proceso patológico son la piel y los nervios periféricos. Importante causa de morbilidad en todo el mundo y suele afectar a la población en la etapa productiva de la vida. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, para el año 2005 se tenían registrados en el continente americano **32,904 casos**, lo que representa una prevalencia de **0.39 casos por cada 100,000 habitantes** a diciembre de 2005, y cinco casos nuevos detectados por cada 100,000 habitantes en esa fecha.

La lepra debe sus manifestaciones clínico-patológicas al grado y tipo de respuesta inmunitaria que ocurre en el enfermo. Los polos del espectro inmunológico constituyen los fenómenos **efectores Th1 y Th2 para lepra tuberculoide y lepromatosa**, respectivamente, que traducen fenómenos contra M. leprae, ya sea de índole celular (lepra tuberculoide) o mediado por anticuerpos (lepralepromatosa). Entre dichos polos, considerados históricamente definitivos e inamovibles para un paciente específico en términos de clasificación clínica y patológica, se sitúan estadios de la enfermedad potencialmente variables en función del tiempo de evolución y del estado inmunológico del organismo, que constituyen los llama- **dos casos inestables, dimorfos interpolares (dimorfo lepromatoso, dimorfo tuberculoide y dimorfo-dimorfo)**; además, se localizan dentro de este espectro inmunológico los casos subpolares. Cuando la lepra es inicial y no puede clasificarse dentro de un tipo o caso definido, entonces se le considera un **caso indeterminado de lepra**, y sólo la evolución de la enfermedad hará que posteriormente pueda pertenecer a una forma clínica clasificable.



Para clasificar a un paciente se cuenta con los siguientes parámetros: **clínico, baciloscópico, inmunológico (reacción de Mitsuda) e histopatológico**. Se considera que todo caso interpolar podrá variar dentro de la clasificación en función de los estados patológicos subyacentes o fisiológicos concomitantes, así como por las intervenciones farmacológicas. Es fundamental tomar en cuenta que la lepra **es curable y el tratamiento depende de la clasificación**: en los casos paucibacilares (tuberculoide polar y dimorfo tuberculoide) se indica rifampicina y dapsona; en los multibacilares (lepromatosa polar, dimorfo y dimorfo lepromatoso) se agrega, además de los dos antimicrobianos mencionados, clofazimina.

NUTRIÓLOGOS EN MÉXICO: SU LABOR ANTE LA OBESIDAD

Lic. Sheyla Monzalvo



La obesidad es una **enfermedad crónica multifactorial** que se define como el exceso de grasa corporal que pone al individuo en una situación de riesgo para la salud (**índice de masa corporal mayor a 30 equivale a obesidad de acuerdo a la OMS**). Con factores de riesgo: aterosclerosis, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, cáncer, EPOC, osteoartritis, cirrosis, trastornos psicológicos. Las estadísticas, conforme a la tendencia observada, sugerían que para 2012 existirían en México casi 48 millones de personas, con sobrepeso u obesidad; por otro lado el incremento de este padecimiento en la población infantil es alarmante, actualmente **nuestro país se ubica en primer lugar**.

El **nutriólogo** es el especialista dedicado a trascender el enfoque clínico, orientar la enseñanza, cuidar la salud de las personas enfatizando el adecuado consumo de alimentos y como una estrategia la práctica para enfrentar a la obesidad, siendo ésta una patología en primeros lugares a nivel mundial, en **México el costo ronda los 5 mil millones de dólares** y se estima que para el 2017 éste se duplique, es ahí donde el nutriólogo tienen un papel protagónico para el cuidado y prevención.

El objetivo del nutriólogo es lograr un **cambio de conducta alimentaria**, la cual resulta de vital importancia en los tiempos actuales en donde NO se tiene tiempo para comer tranquilamente, ya que en muchas ocasiones y debido a las múltiples ocupaciones generadas por la vida cotidiana se come fuera de casa (optando a por la comida rápida). La población NO sabe elegir ni combinar los alimentos adecuados, aunado a lo anterior la mercadotecnia, abarrota espacios con publicidad donde el **70% promociona productos de bajo valor nutritivo**.

El nutriólogo tiene la capacidad y la formación académica plena para indicar una **alimentación adecuada, equilibrada, suficiente, inocua y completa** para cada persona esto de acuerdo a la actividad física, horarios, requerimientos antropométricos, bioquímicos, clínicos, dietéticos y estilos de vida, y con esto realizar un régimen o plan alimentario. Es importante mencionar la participación multidisciplinaria del nutriólogo con personal de salud, a efecto de lograr un impacto positivo en la SALUD **enfocándose en etapas tempranas**, evitando así llegar a la OBESIDAD y las consecuencias que representa.



CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



CRONOGRAMA DE SESIONES

ENE 15	8:00 hrs.	El sueño Onírico de Remedios Varo	Q.F.B Araiza Santibañez
ENE 22	8:00 hrs	Panorama actual de Trasplantes en América Latina	Dr. Vargas Bravo
ENE 29	8:00 hrs.	Pie equino varo	Dr. Méndez Criales

SESIONES TENTATIVAS

¿Quién fue Louis Braille?

Educador e inventor francés del sistema de lectura y escritura táctil para invidentes que lleva su nombre, basado en un método de representación que utiliza celdas con seis puntos en relieve. El **método Braille** es en la actualidad el sistema de lectura y escritura punteada universalmente adoptado en los programas de educación de invidentes. Braille aplicó su novedoso método al **alfabeto**, a los **números** y a la **notación musical**.

El sistema Braille consiste en un **código de 63 caracteres**, constituidos por un rectángulo de seis puntos que conforman una figura determinada. Estos caracteres están unidos en líneas sobre el papel y pueden leerse pasando las yemas de los dedos suavemente sobre el escrito.

Durante el siglo XIX se habían realizado otros intentos para conseguir que los invidentes pudieran leer y escribir, aunque ninguno de los proyectos anteriores al Braille fue lo bastante satisfactorio. Braille decidió utilizar el sistema de grabación de los signos en relieve sobre un papel, ya utilizado anteriormente, pero usando un código alfabético distinto del latino y del griego.



CONTÁCTANOS Y
APORTA AL BOLETÍN
A TRAVÉS DE



POLIOMIELITIS EN MÉXICO, ESTADÍSTICAS

Dr. Noradino García Fuentes



La poliomielitis es una **enfermedad infecciosa altamente contagiosa** causada por tres serotipos de poliovirus (1, 2 y 3), los cuales son enterovirus; la mayoría de las infecciones por poliovirus son asintomáticas. Los casos sintomáticos están típicamente **caracterizados por dos fases**: la primera, una enfermedad febril inespecífica, es seguida (en un pequeño porcentaje de casos) por meningitis aséptica o enfermedad paralítica. La proporción entre casos de infección inaparente y enfermedad paralítica varía entre 100:1 y 1000:1. Al exponerse una persona al poliovirus, éste se replica en la orofaringe y el tracto intestinal, sigue la viremia, que puede ocasionar infección del sistema nervioso central; al replicarse el poliovirus en las neuronas motoras del cuerno anterior y el tronco cerebral ocasiona la destrucción celular y causa las típicas manifestaciones clínicas de la poliomielitis paralítica. Dependiendo del sitio en que asiente la parálisis, la polio puede ser clasificada como enfermedad **espinal, bulbar o espinobulbar**.

A partir del uso de la vacuna **antipoliomielítica inactivada (VPI)**, en 1955, y **oral (VPO)**, en 1961, así como con las campañas masivas de vacunación, la poliomielitis se ha logrado erradicar en algunos países; sin embargo, todavía circulan **polio virus salvajes** en las naciones en vías de desarrollo.

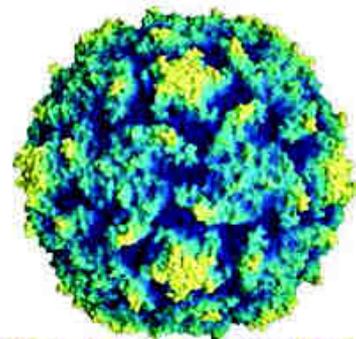
Luego de la implementación de la OPV se han observado casos de poliomielitis paralítica asociada a Vacuna (VAPP). El riesgo es de un caso por cada 2,4 millones de dosis de OPV en total, y de uno por cada 750 000 primeras dosis.

En 1986, México adoptó la estrategia de los **DÍAS NACIONALES DE VACUNACIÓN**, con ello la **incidencia se redujo de 2 casos por millón en el periodo 1983-1985 a 0.8 en 1986, y a 0.3 en 1988**.

Las coberturas de vacunación condicionan la presencia de determinado poliovirus; de esta manera, **el tipo 1 es el que predomina en comunidades con una cobertura baja de inmunización**, mientras que los tipos 2 y 3 se presentan en comunidades bien inmunizadas.

En Latinoamérica, el último caso de polio asociado con el aislamiento de polio virus salvaje fue detectado en Perú, en 1991; el último registro de poliomielitis en México fue en Tomatlan, Jalisco octubre de 1990 y en 1994 se certifica la eliminación del poliovirus salvaje en el Continente.

En el año 2004, en el estado de Tabasco se presentó un caso de poliomielitis postvacunal en un masculino menor de un año; en 2006 otro caso en Hidalgo.



SEROTIPO DE POLIOVIRUS

ANTIMICÓTICOS



Q.F.B Jeovani Rodríguez Silva

Son una serie de **medicamentos que tienen diversas acciones frente a los hongos productores de micosis superficiales, subcutáneas y sistémicas**, tanto patógenos como oportunistas. Estos fármacos se dividen de acuerdo a diferentes características: mecanismo de acción, composición química, espectro de acción y tipo de micosis contra la que actúan.

TRATAMIENTO ANTIMICÓTICO

Para el tratamiento óptimo es indispensable contar con opciones terapéuticas lo más adecuadas en cada situación clínica

TÓPICO



SISTÉMICO



Aunque muchas veces se combinan ambas vías de administración por lo que siempre se debe tomar en cuenta: ESPECTRO, FUNGISTÁTICO O FUNGICIDA, DURACIÓN DE TRATAMIENTO, EVENTOS ADVERSOS e INTERACCIONES.

LO NUEVO

Los triazoles de segunda generación como el Voriconazol, Posaconazol y Terconazol son considerados como opciones empleadas principalmente en **micosis sistémicas severas** aunque su elevado costo y limitada disponibilidad dificultan su uso. Asimismo existen derivados triazólicos en desarrollo, se cuenta para ellos con diversos estudios **in vitro e in vivo en animales y estudios clínicos fases I-II**, los cuales nos darán una idea acerca de su potencial: albaconazol (UR-9825), isavuconazol (BAL-8557, 4815, 8349, 8728; RO-0098557) y ravuconazol (BMS-207147, ER-30346).

EN ESTUDIO

Estatinas, zofimarina, xisarina, hipoxisordarina, GR135402, magaininas, skin-PYY, dermaseptinas; psicotrópicos: fenotiazina, tioxanteno, sertralina, 5-hidroxitriptamina; defensinas que in vitro dañan la pared celular fúngica, **las producen insectos, anfibios y mamíferos**.

Es importante el estudio de estos futuros antimicóticos, ya que un mismo grupo de hongos podría presentar más de un mecanismo para evitar ser eliminado, lo que explicaría la **multirresistencia**. El temor de los médicos a los antimicóticos orales ha propagado incluso la terapia con laser para las onicomycosis. En 2008, el Pinpointe FootLaser (NuvoLase), primer producto en ganar la aprobación FDA para el aclaramiento temporal de las uñas, sin embargo para los lasers aprobados hay datos escasos que apoyen su uso; se continúa en la búsqueda del antimicótico **"ideal"**. Un amplio espectro y eficacia clínica, bajas tasas de resistencia, menos efectos adversos e interacciones medicamentosas, disponibilidad en el mercado y un costo accesible.

HISTORIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Redacción



Es heredera de la Real y Pontificia Universidad de México, inauguró cursos el 25 de enero de 1551, el virrey de la Nueva España era Don Luis de Velasco y Ruiz de Alarcón, en la calle de Moneda número 2, Centro Histórico de la Ciudad de México y que a partir de 1595 se convirtió en Real y Pontificia, mediante bula concedida por el Papa Clemente VIII en Frascati, el 7 de octubre de ese año.

El 22 de septiembre de 1910, en “solemne ceremonia” presidida por el presidente de la república, General Porfirio Díaz, se inauguró la Universidad Nacional de México. El hecho se verificó en el Anfiteatro de la Escuela Nacional Preparatoria; esta celebración fue el colofón a las fiestas del centenario de la Independencia de México y dando cumplimiento al decreto del 16 de mayo de aquel año que formalizaba su Ley Constitutiva presentada por Justo Sierra Méndez, quien al insistir en la particularidad de la Universidad, desestancaba su perfil vanguardista; en pos de un proyecto educativo progresivo y universal: “sois un grupo en perpetua selección dentro de la sustancia popular, y tenéis encomendada la realización de un ideal político y social que se resume así: democracia y libertad”. Ley que no le daba el carácter autónomo que adquiriría hasta el 28 de mayo de 1929 cuando el Presidente Emilio Portes Gil se lo otorgó y autorizó la construcción de Ciudad Universitaria (CU). El primer rector fue Joaquín Eguía Lis.

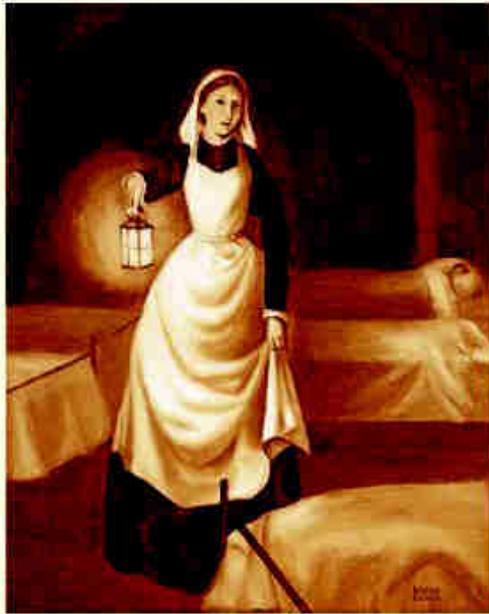
El lema que anima a la UNAM, “Por mi raza hablará el espíritu”, revela la vocación humanística con la que fue concebida; autor de esta célebre frase, José Vasconcelos, asumió la rectoría en 1920, en el marco de la Reforma Universitaria Latinoamericana, y en una época en que las esperanzas de la Revolución Mexicana aún estaban vivas; había una gran fe en la patria, y el ánimo redentor se extendía en el ambiente. Este lema significa: “la convicción de que nuestra raza elaborará una cultura de tendencias nuevas, de esencia espiritual y libérrima”.

Años más tarde, en 1954, se mudó a un nuevo campus CU, diseñado por los arquitectos Mario Pani Darqui, Enrique del Moral y Domingo García Ramos al sur de la Ciudad de México. La extensión es de casi 7 millones de metros cuadrados, unos 7 km² o 3.5 millas cuadradas, eso es más de lo que miden algunas ciudades europeas e incluso lo que miden algunos de los países pequeños como el Vaticano (44 Hc), Mónaco (0,7 millas cuadradas) o Tuvalu (0,9 millas cuadradas).

El 28 de junio de 2007, la Unesco, durante su reunión en Nueva Zelanda, declaró Patrimonio de la Humanidad a CU (campus principal de la UNAM), destacándolo como “un conjunto monumental ejemplar del modernismo del siglo XX”.

LA ENFERMERÍA EN MÉXICO

Subdirección de Enfermería



El pueblo azteca tenían dos vertientes en el modelo de atención a la salud: **el preventivo y el curativo**; en el México precortesiano, el **ticitl** “era el hombre o la mujer que se dedicaba a la atención de los enfermos”, trabajo **exclusivo de esclavos o sirvientes**. La enseñanza de la medicina era impartida por los sacerdotes, el **Ticiotl**, curaban enfermedades a través de propiedades de plantas.

La mujer se dedicaba a cuidar enfermos por instinto natural, aplicando remedios, trabajando a la par de los familiares, alimentando y cuidando; **partera**, quien se ocupaba de atender a la madre desde que se consideraba embarazada, la procuraba a ella y al producto durante el parto y los primeros meses del recién nacido.

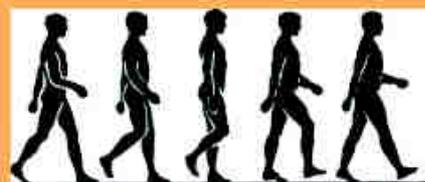
Al darse el encuentro de los dos mundos inicia en México una nueva etapa histórica, y con esto una nueva manera de practicar la enfermería; la **Colonia**

trajo consigo **bagaje inmunológico distinto al de nuestro país**, el ingreso de españoles, fue el parteaguas de una serie de epidemias desastrosas para la población indígena, (viruela, sarampión, gripe y paludismo); los esclavos negros contagiaron la fiebre amarilla y el dengue. Los conquistadores fueron acompañados por una **matrona, Isabel Rodríguez**, quien asistió a los heridos de Zempoala y Cholula en 1524, fue así que se fundó el entonces llamado “Hospital de la Inmaculada Concepción”, hoy “**Hospital de Jesús**”.

El doctor Eduardo Liceaga, Director de los Servicios Médicos del Hospicio, Maternidad y Consultorio en 1900, le solicitó al Presidente Díaz, autorización para establecer una **Escuela de Enfermería en México**, ésta fue **inaugurada el 9 de febrero de 1907**, la carrera duraba tres años. El Dr. Liceaga nombro a las primeras Subjefas mexicanas, la señorita Eulalia Ruiz Sandoval y la señorita María Quiroz.

En el **siglo XX**, se modificaron los planes de estudio de esta profesión, en consecuencia la enfermería emprendió un camino más allá de la enseñanza básica, para convertirse en una carrera mucho más profesional. De 1987 a 1994 la Lic. Graciela Arroyo de Cordero, conformó perfiles académicos para el nivel técnico y la Licenciatura, fortaleciendo los programas de estudios con **Cátedras Especiales**. La profesionalización tiene como objetivo la formación de enfermeras científicas, competentes, aptas, comprometidas y con un alto sentido humanístico con el objetivo de proporcionar cuidados de **ENFERMERÍA DE ALTA CALIDAD**.

10 DATOS CURIOSOS DEL CUERPO HUMANO



Redacción



1. FUNCIÓN DEL APÉNDICE Se creía que era un órgano que perdió sus funciones hace millones de años y que sólo se infecta para causar apendicitis. Sin embargo se descubrió que ayuda a las bacterias con las funciones digestivas y a que la vertiginosa actividad digestiva se tome un descanso.



2. PÉRDIDA DE PELAJE Es difícil de creer que tenemos casi el mismo número de cabellos en nuestro cuerpo que un chimpancé, la diferencia es que nuestros vellos son muy delgados.



3. PIEL DE GALLINA Remanente de nuestra evolución, ocurre cuando los diminutos músculos alrededor de los vellos se tensan, para erguirlos. La delgadez de éstos, hace ver a nuestra piel extraña.



4. ¿CUANTOS ÁTOMOS TENEMOS? Es difícil estimar cuántos minúsculos átomos componen el cuerpo humano, aproximadamente son 7,000,000,000,000,000,000,000,000 (siete octillones), en un adulto.



5. FUERZAS ELECTROMAGNÉTICAS La fuerza magnética entre nuestros átomos la podemos explicar: cuando te sientas en una silla, no la estás tocando, estás flotando a una distancia minúscula, suspendido por la repulsión entre los átomos. Esta fuerza es billones de veces más fuerte que la gravedad.



6. INVASORES DE PESTAÑAS Los ácaros prefieren vivir en células viejas de la piel y cerca del sebo de los folículos, como es el caso de las pestañas. El número de estos artrópodos en nuestro organismo, aumenta con la edad, miden un tercio de milímetro, casi transparentes e imperceptibles.



7. SANGRE ROJA Cuando te cortas, la sangre parece roja debido al hierro atado a los átomos de la hemoglobina.



8. ¿MÁS DE 5 SENTIDOS? El propioceptivo, popularmente conocido como el sexto sentido, es el que detecta donde están las partes de tu cuerpo y el que sabe qué están haciendo tus músculos.



9. TU EDAD REAL ¿Sabías que el óvulo del que provienes se formó cuando tu mamá era un embrión? Por lo tanto el ADN del que descendes se formó antes de que tu madre naciera. Ejemplo: una mamá tiene un bebé a los 30, en el cumpleaños 18 de esa persona (bebé) su edad real será poco más de 48 años, de existir.



10. ILUSIONES ÓPTICAS La imagen del mundo como lo vemos es artificial. Nuestros cerebros no producen una imagen como una cámara, sino construyen un modelo a partir de la información de la luz, sombras, curvaturas, etcétera.

EL ROL DE LA MUJER EN LA MEDICINA

Redacción



Aspasia de Mileto (II A.C.). Pertenece a una familia adinerada, donde recibió una excelente educación. Nació en lo que hoy se conoce como Turquía y siempre vivió en Atenas; destacó por sus contribuciones a la medicina. Desarrolló su trabajo científico-médico en estudios de obstetricia, ginecología y cirugía. Aetius alabó principalmente su diagnóstico sobre la posición fetal, prevención del embarazo a mujeres en las que suponía un riesgo y la posible aparición de varices y hernias en el útero durante el embarazo. Su más sorprendente aportación fue, **la previsión y diagnóstico de métodos para inducir abortos**.



James Barry (1795-1865). Barry vivió su **vida adulta como hombre, para poder ingresar a la universidad y convertirse en cirujano**. Un autor sugirió que su nombre real era Margaret Ann Bulkley. La razón de su transformismo se sustenta en que en su época era casi imposible para una mujer formarse y ejercer como médico, especialmente en el ejército. En 1865 durante su autopsia, se descubrió que en realidad era **mujer**. A pesar del revuelo fue enterrado en el cementerio de Kensal Green, bajo el nombre de James Barry y su rango oficial.



Sophia Louisa Jex-Blake (1840-1912) Doctora inglesa, maestra y feminista. Primera mujer médica en el Reino Unido (UK); promotora y líder de la educación médica para las mujeres, fundó dos escuelas (en Londres y Edimburgo); **también inició un hospital para la mujer**.



Gerty Theresa Cori (1896-1957). **Primer mujer en obtener el Premio Nobel en Medicina**. Gerty y su marido obtuvieron el Premio Nobel en 1947 (siempre trabajaron juntos), por descubrir el **mecanismo de la síntesis del glucógeno**.



Matilde Petra Montoya Lafragua (1859-1939) Primer mujer en graduarse como médica en México. Gracias a su tenacidad, enfrentó el rechazo de la sociedad conservadora y machista del siglo XIX, que puso incontables obstáculos en su camino; participó en asociaciones femeninas como el Ateneo Mexicano de Mujeres y Las Hijas de Anáhuac, pero no fue invitada a ninguna asociación o academia médica, exclusivas de hombres. En 1923 asistió a la controvertida Segunda Conferencia Panamericana de Mujeres, que se realizó en esta ciudad. Dos años después, junto con la Dra. Aurora Uribe, **fundó la Asociación de Médicas Mexicanas**. Pugnó en la lucha para que las mujeres mexicanas tuvieran acceso a la educación profesional y el desarrollo a la vida profesional.



RAYOS X BENEFICIOS EN LA MEDICINA

Dr. Hugo Torres Rodríguez



En Medicina, los Rayos X son una **forma de radiación ionizante invisible**, que tienen la capacidad de **atravesar los tejidos del cuerpo humano** en forma estática o en movimiento y que aportan información valiosa al diagnóstico y tratamiento médico.

Desde que **Röntgen descubrió que los rayos X** permiten captar estructuras óseas en **1896**, se ha desarrollado la tecnología necesaria para su uso en medicina. La radiología es la **especialidad médica que emplea el uso de radiación ionizante** como ayuda en el diagnóstico y tratamiento médico, en la práctica, el uso más extendido de los rayos X.

Los rayos X son especialmente útiles en la detección de enfermedades del esqueleto (fracturas), cardiopulmonares (neumonías, tumores, abscesos, edema, etc) y gastrointestinales (litiasis, neumoperitoneo, etc.).

En otros casos, el uso de rayos X tiene más limitaciones, como por ejemplo en la observación del cerebro, vasos sanguíneos o tejidos blandos. Las alternativas en estos casos incluyen la tomografía axial computarizada, la resonancia magnética nuclear o los ultrasonidos.

Los rayos X también se usan en **procedimientos en tiempo real**, tales como la angiografía, o en estudios de contraste mediante el uso de la Fluorosocopia.

Hay que saber que la radiación empleada por la Radiografía Convencional, la Fluoroscopia y la Tomografía **es absorbida por los tejidos y se acumula a lo largo de la vida**, por lo que su utilización debe ser indicada siempre de **forma prudente**. De hecho la Comisión Internacional de Protección Radiológica recomienda: "**utilizar una dosis tan baja como, razonablemente, sea posible**".

EFEMÉRIDES



1896

EL 23 DE ENERO
EL FÍSICO ALEMÁN
WILHELM RÖNTGEN
DESCUBRE LOS
RAYOS X

TIPS DE SEGURIDAD PARA EVITAR ASALTOS



Redacción

En general, los robos son realizados al azar, pero los delincuentes también se toman algunos instantes para hacer un estudio de su futura víctima. Los instantes previos son para detectar, en un vistazo rápido, una oportunidad por desprevenición. Por ejemplo, cuando una persona camina por la calle mientras habla por celular, esta acción reduce automáticamente el nivel de concentración y deja al descubierto un momento propicio para efectuar el atraco.

De esta manera, es esencial agudizar los sentidos para reducir las probabilidades de y ser muy observador, a continuación te brindamos unos tips para tu seguridad en diferentes escenarios:

CUANDO CAMINE POR LA CALLE

No lleve joyas, adornos valiosos o bolsos llamativos
 Trate de caminar separado de la pared y en sentido opuesto a la circulación de los autos
 Evite transitar junto a los lotes baldíos o por donde haya pandillas o tumultos



CUANDO UTILICE TRANSPORTE

Evite dormir en los transportes públicos
 Al abordar un taxi verifique que esté colocada la identificación del conductor
 No suba al taxi si el chofer va acompañado
 Observe directamente alrededor para comprobar que nadie lo sigue al bajar del camión o salir de la estación del tren ligero, principalmente de noche
 No hable con extraños
 No pida ni de aventones a desconocidos

AL SALIR DEL TRABAJO

Trate de circular por las calles iluminadas y transitadas
 No transite por los mismos lugares a la misma hora
 Procure acompañarse de alguien de confianza, sobre todo por las noches



MANEJO DE DINERO

Lleve en su cartera sólo el dinero indispensable
 Porte tarjetas de crédito exclusivamente cuando piense utilizarlas
 No practique deportes sin compañía, en áreas solitarias o cuando está oscuro

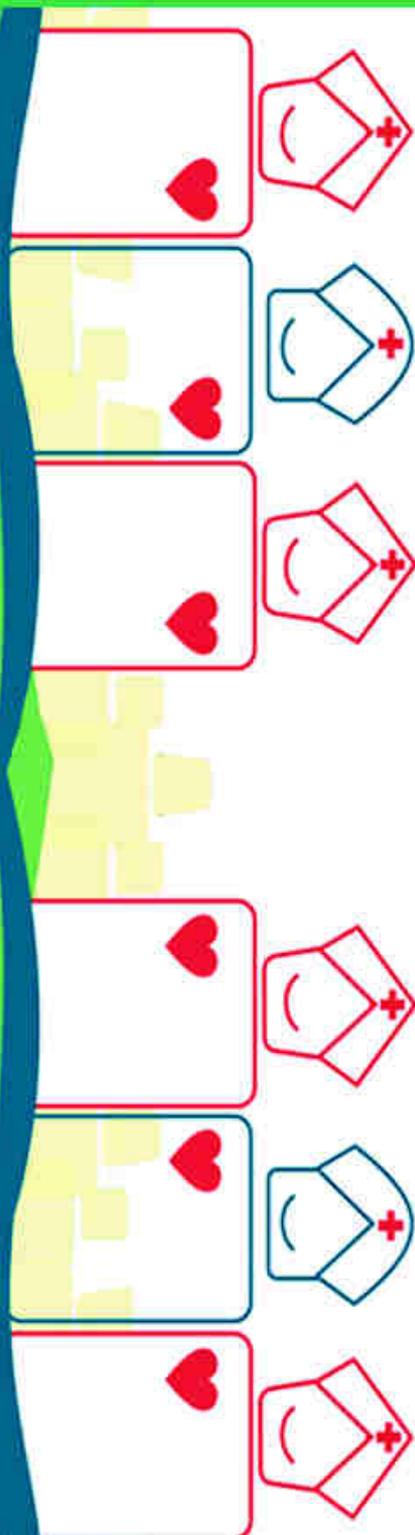
SI LLEGA A SER VÍCTIMA DE ASALTO

Al ser víctima de un asalto no oponga resistencia
 Observe de manera discreta al agresor para denunciarlo más tarde



EFEMÉRIDES ENERO

Redacción



- 2** 1871 Muere doña Margarita Maza de Juárez
- 4** DÍA DEL PERIODISTA
- 5** 1896 Wilhem Röntgen descubrió los rayos X
1809 Nace Louis Braille, inventor del sistema Braille
- 6** DÍA DE LA EPIFANÍA O ADORACIÓN DE LOS REYES
DÍA DE LA ENFERMER@
- 8** 1935 Nace el rey del Rock and Roll Elvis Presley
- 10** Se aisló el virus de la polio en la Universidad de Stanford
- 15** DÍA DEL COMPOSITOR
1845 Se estrena el ballet "El Lago de los Cisnes"
- 17** 1974 Fundación de la Cineteca Nacional
1736 Nace el ingeniero e inventor escocés James Watt
1809 Nace el escritor estadounidense Edgar Allan Poe
1926 Nace el compositor mexicano José Alfredo Jiménez
1943 Se crea el Instituto Mexicano del Seguro Social
- 21** Nace Sofía Louisa Jex-Blake primera mujer médica
- 23** 1832 Nace el pintor francés Edouard Manet.
1989 Muere el pintor surrealista Salvador Dalí
- 25** 1553 Se inaugura la Real y Pontificia Universidad de la Ciudad de México
1983 Se crea el INEGI
- 26** Día Mundial de la enfermedad de Hansen o Lepra
- 27** DÍA DEL NUTRIÓLOGO
1950 revista Science anuncia un nuevo antibiótico llamado Terramicina
- 29** 2008 promulgación de la Ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en el DF
- 30** Día Mundial de la Paz y la NO Violencia
1848 Asesinato de M. Gandhi

ENTRETENIMIENTO



Redacción

CINE



Ladrona de libros

Género: Drama
Director: Brian Percival
Estreno: 10 de enero



El lobo de Wall Street

Director: Martin Scorsese
Género: Drama, Policiaca
Estreno: 17 de enero



Escándalo americano

Escándalo americano
Género: Drama
Director: David O. Russell
Estreno: 17 enero



I, Frankenstein

Director: Stuart Beattie
Género: Terror
Estreno: 24 de enero

CONCIERTOS

CALVIN HARRIS

Foro Sol
Fecha: sábado 11
Horario: 20:00 hrs.



LA ARROLLADORA BANDA EL LIMÓN

Auditorio Nacional
Fechas: jueves 16 y viernes 17
Horario: 20:30 hrs.



ENRIQUE BUNBURY

Auditorio Nacional
Fecha: lunes 20
Horario: 20:30 hrs.



THIRTY SECONDS TO MARS

Palacio de los Deportes
Fecha: viernes 24
Horario: 20:30



LO MEJOR DE LA VIDA ES GRATIS

En esta cuesta de enero donde el bolsillo está vacío y sólo tenemos deudas, hay que aprender a valorar lo que nos rodea. Existen actividades bien básicas que disfrutamos y por las que no tenemos que pagar, tratemos de recordar cómo en nuestra infancia no manejábamos ni efectivo ni tarjetas y finalmente nos las arreglábamos para ser felices sin tener que gastar. Así que algunas actividades que no desfalcarán más a tu bolsillo pueden ser:

1. Disfruta de un atardecer desde un puente peatonal.
2. Busca en línea actividades GRATUITAS que organiza el gobierno, tales como Festivales de Cine, Rodadas en Bici o Espectáculos Callejeros.
4. Disfruta de un domingo de museos: Museo Nacional de las Culturas, Centro Cultural España, Ex Teresa Arte Actual, Museo del Telégrafo, Museo de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público Antiguo Palacio del Arzobispado o a la Pinacoteca cualquier día, la entrada es GRATUITA.
5. Camina en las calles del Centro y enamorate de su arquitectura, al mismo tiempo podrás encontrar actividades y/o exposiciones SIN COSTO.
6. Organiza con la familia una salida con el propósito de disfrutar del medio ambiente a: Chapultepec, Parque Hundido, Parque México, el Ajusto, etcétera.
7. Visita iglesias y disfrutar de su arquitectura y silencio. Te recomendamos llevar tu cámara fotográfica.
8. Date una vuelta por Garibaldi, escucha mariachi SIN PAGAR, disfrutarás de un ambiente que no es de diario.
9. Conoce la Rotonda de los hombres ilustres; espacio creado en 1872, dentro del Panteón Civil de Dolores, en la delegación Miguel Hidalgo.
10. Busca on line la cartelera de eventos, que se llevan a cabo todos los fines de semana, en la Plaza de Artes del Cenart.