





# Editorial



Qué tal, estamos en la etapa de primavera y con ello debemos de cuidar nuestra salud, en esta edición encontrarás artículos importantes para su consulta, información y deleite. Queremos dar la bienvenida a nuestros colaboradores: Rodrigo Cantú y Mauricio Bernal, quienes participaron con los escritos de Voz y Jazz, seguro disfrutarás de esta lectura.

¿Cómo vas con tus propósitos de año nuevo?...

Pues bien, aquí leerás sobre el Yoga y sus beneficios, así que a practicarlo y aprovechar los espacios libres, por lo que también escribimos sobre la Naturaleza; la importancia de crear consciencia, cuidarla y sobre todo conservar todas las especies.

Te invitamos a que nos dejes tus comentarios sobre este número y tus sugerencias en nuestras redes sociales

Facebook: @Universidad Saludable UAA

Twitter: @YoSoy\_UAA

Instagram: @yosoyusuaa

#### ¡Yo Soy Universidad Saludable!

MCEA Aracely Prado Márquez Comunicación y Medios Digitales Universidad Saludable

# Índice

## ÍNDICE

### **TEMAS**

**Congreso RIUPS** La importancia de donar sangre 6 Día mundial de la naturaleza **12** Yoga **20** Arte conceptual "Yoga" **26** 28 No todo es la voz 36 El jazz y la salud mental Informe de actividades de la UMD 44 Informe de actividades de US 46 Informe de actividades del SGA 48 Índice de autores **62** Directorio de colaboradores 64





Concertación política, social y universitaria por la salud y la equidad

MAYO 2019 Hotel Crowne Plaza Monterrey, N. L.

Costos

Estudiantes

\$ 2,000

Profesionales de la Salud

Agosto - Octubre

\$ 2,800

Noviembre - Diciembre

\$3,200

A partir de Enero 2019

\$3,500

Incluye: Constancia Material

✓ Comida

por 3 días

Trabajos libres e Inscripciones en: www.riupsmonterrey.uanl.mx

Informes:

informesriupsmty@uanl.mx / ponenciasriupsmty@uanl.mx

Cuenta:

BANORTE

No. de Cuenta: 1018778314



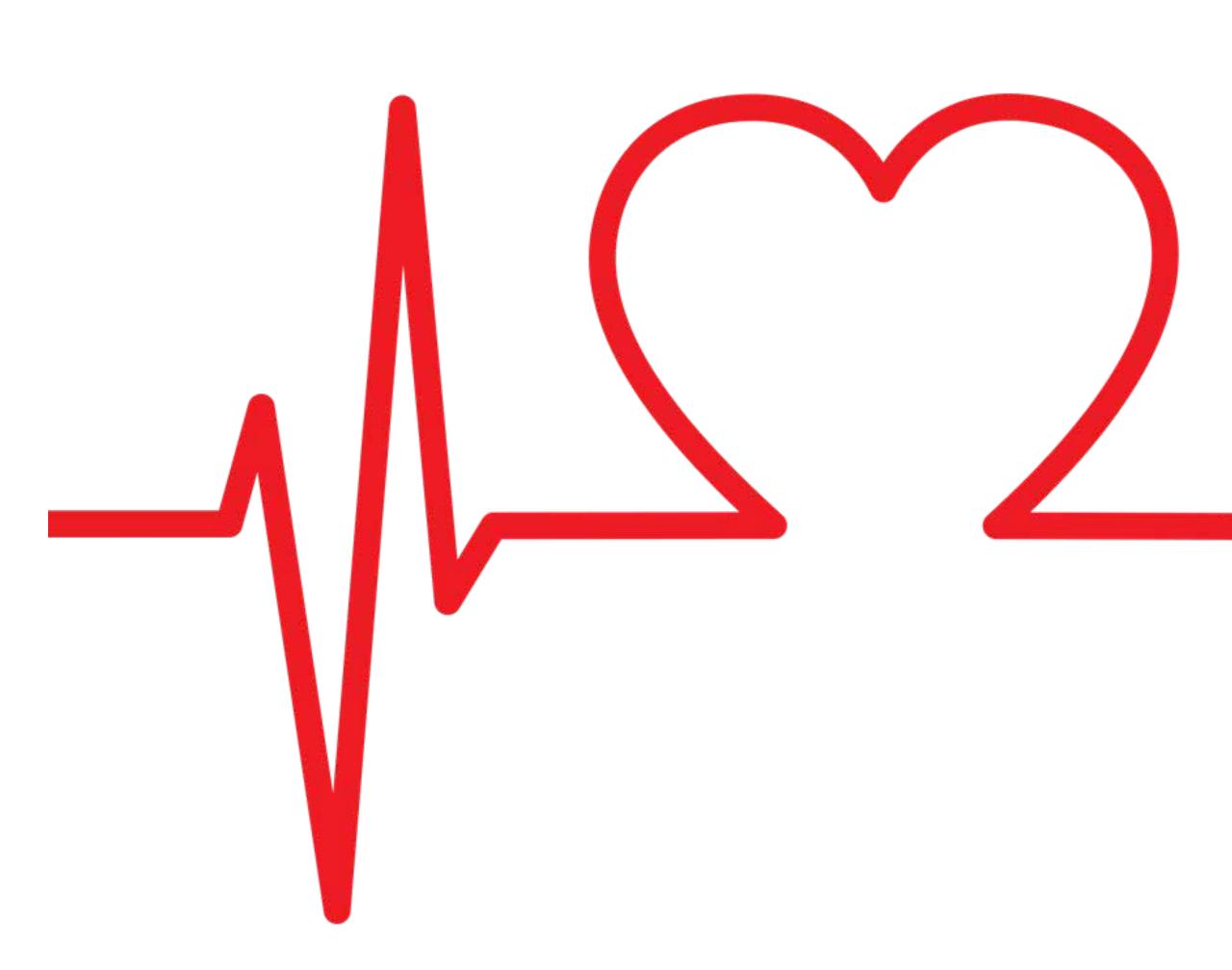


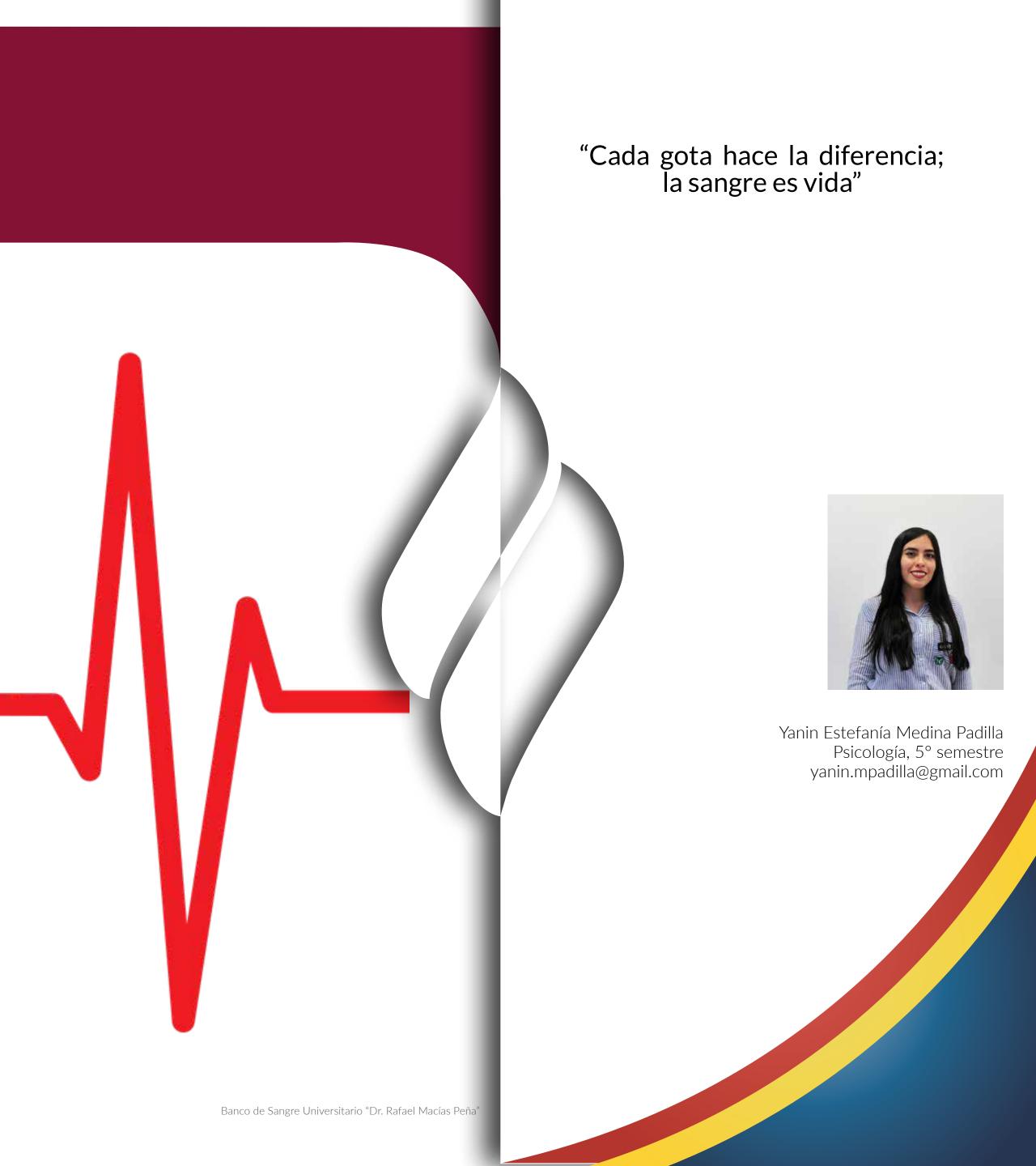






# La importancia de donar sangre





Desdé años atrás, la Cruz Roja Internacional tiene la tarea de promover la donación de sangre, de realizarnos como personas altruistas, mostrar una mayor solidaridad y comprensión con los demás. Al momento de la acción, no solo mostramos estas características, sino también con ese paso aportamos salud a la vida de otra persona. A continuación, hablaremos del acto ya mencionado y del cómo influye en la sociedad.

El motivo de hacer esta práctica más común es el hecho de que la única manera de conseguir sangre es a través de las personas; al momento de realizar esta acción, el individuo tiene que estar totalmente seguro de participar, tiene que ser una decisión libre y personal, tiene que nacer por el deseo de ayudar. Cuando se practica se asegura la vida de otro ser que la necesita y del donante, se busca el bienestar de ambas partes, incluso se puede salvar una vida y ayudas a que se vuelva una practica más común en el contexto social, al ser donador promueves una conducta más altruista, y, en determinado momento puedes requerir una transfusión sanguínea. Referimos esta conducta como humana porque al momento de realizar esta acción, el donador y donado realmente no se conocen, este acto es más interno y solidario.



# CICR

## ¿Cómo podemos ser donadores?

Lo único que necesitas es tener una actitud positiva, querer ayudar al otro sin buscar algo a cambio, mostrar solidaridad, tener el deseo de favorecer la salud de una persona "desconocida" y convertir esa acción en algo más común y frecuente en nuestra sociedad. Al momento de donar se requiere cumplir con ciertos requisitos que tiene que ver con la talla, estatura, entre otros, que los cumple la mayoría de las personas.

Una vez que se tomó la decisión de donar sangre, sería recomendable tomar algunas medidas como: permanecer en un estado tranquilo y relajado, evitar el pánico, tras la donación de preferencia permanecer en reposo durante unos 10-15 minutos y consumir abundante cantidad de líquidos, evitar el tabaco y no consumir bebidas alcohólicas, tampoco se recomienda cargar cosas pesadas, es normal que después de la donación presente síntomas como: mareos y la presencia de un posible hematoma (este depende de las venas de diversas personas, algunos encuentran con venas más finas).



#### ¿Qué es el BSU?



En nuestra universidad contamos con el Banco de Sangre Universitario "Dr. Rafael Macias Peña" es una organización conformada por estudiantes de la carrera Médico Cirujano, su objetivo es promover la conducta altruista al público en general, sin tomar en cuenta la raza, nacionalidad, situación ecónima, religión o preferencias, el informar a los estudiantes universitarios de la práctica y el evitar la comercialización de sangre. La organización fue fundada por estudiantes, tras descubrir que existía un niño con leucemia, esta acción generó la iniciativa de ayudar a quienes padecen esta terrible enfermedad. Actualmente proporcionan sangre a quienes la necesiten independientemente de sus creencias y valores, buscan el cuidado adecuando de la sangre y el conmover al público para normalizar esta práctica.





✓ cumple los siguientes requisitos:





50 kg.

En general tener buena salud.



fotografía.



#### **x** y deberás:



No tener tos, gripe, dolores de cabeza o de estómago.



No padecer o haber padecido epilepsia, hepatitis, sífilis, paludismo, cáncer, enfermedades severas del corazón o vivir con VIH o sida.

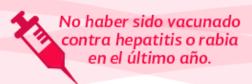


No haber ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 48 horas.

Para más información



No haber tenido ningún tipo de irugía en los últimos seis meses.





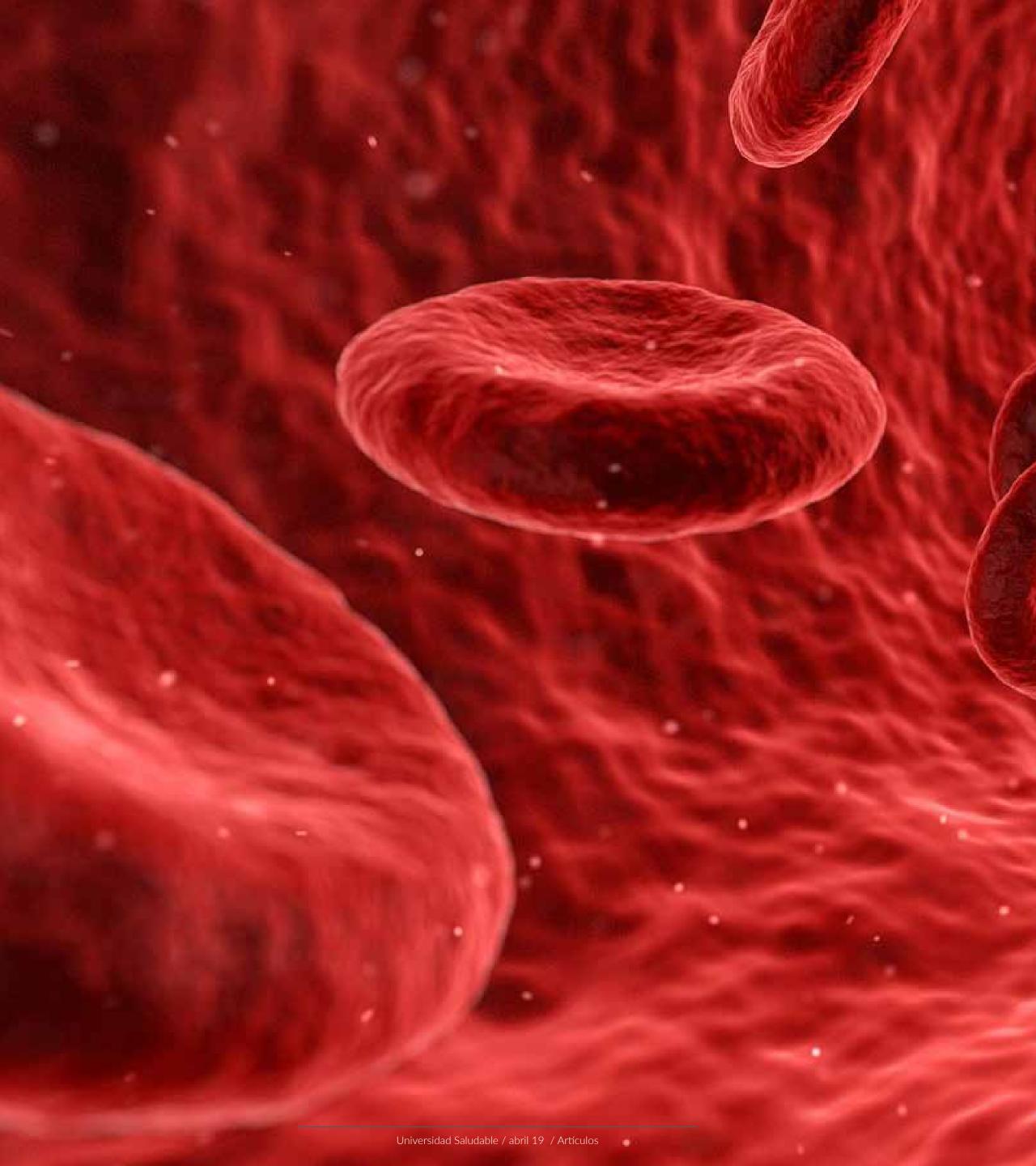
No haberse realizado tatuaje, perforación o acupuntura en el último año.

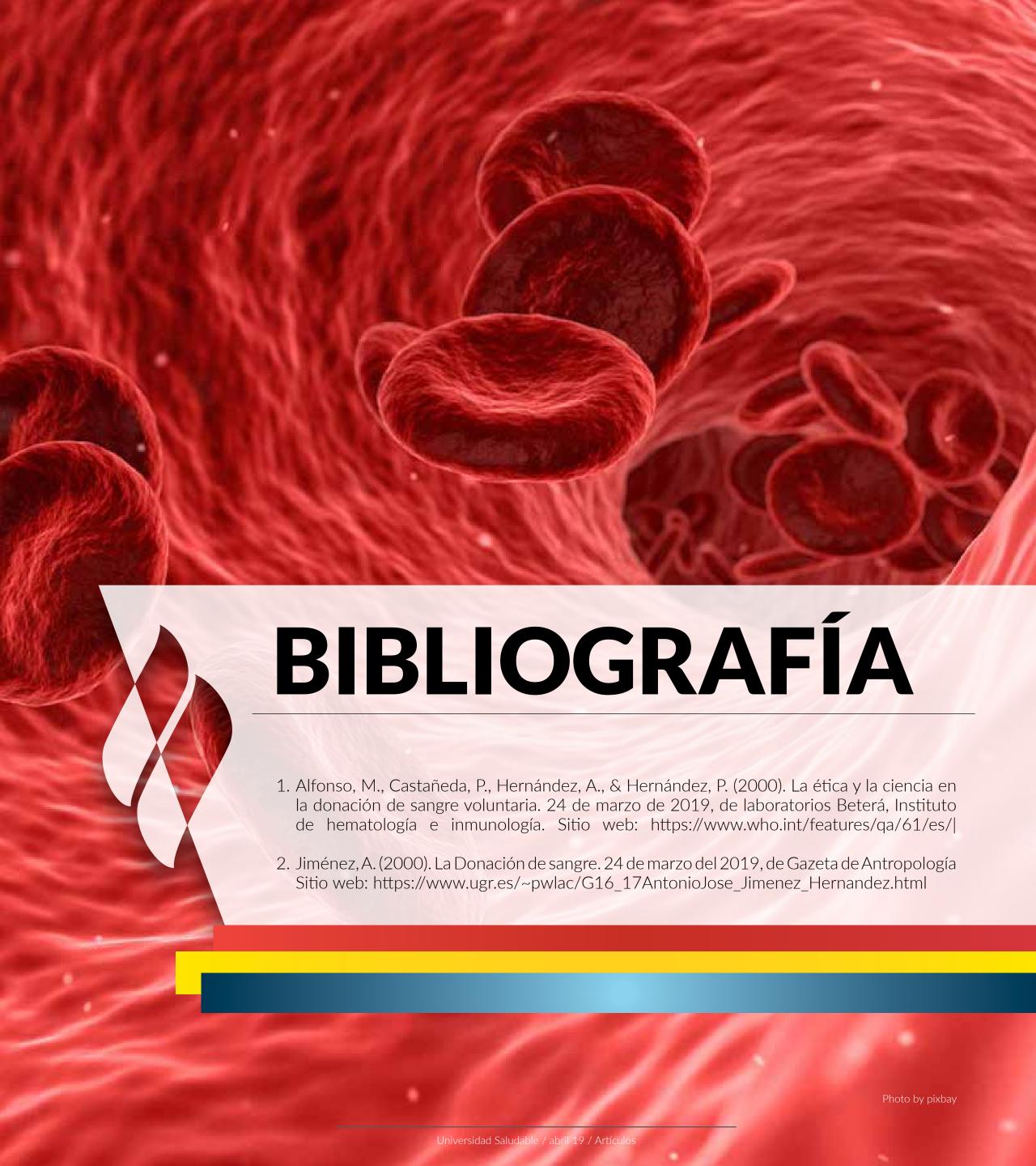
http://cnts.salud.gob.mx

Última fecha de actualización: 14 de junio de 2015
 Diseño: Dirección General de Información en Salud

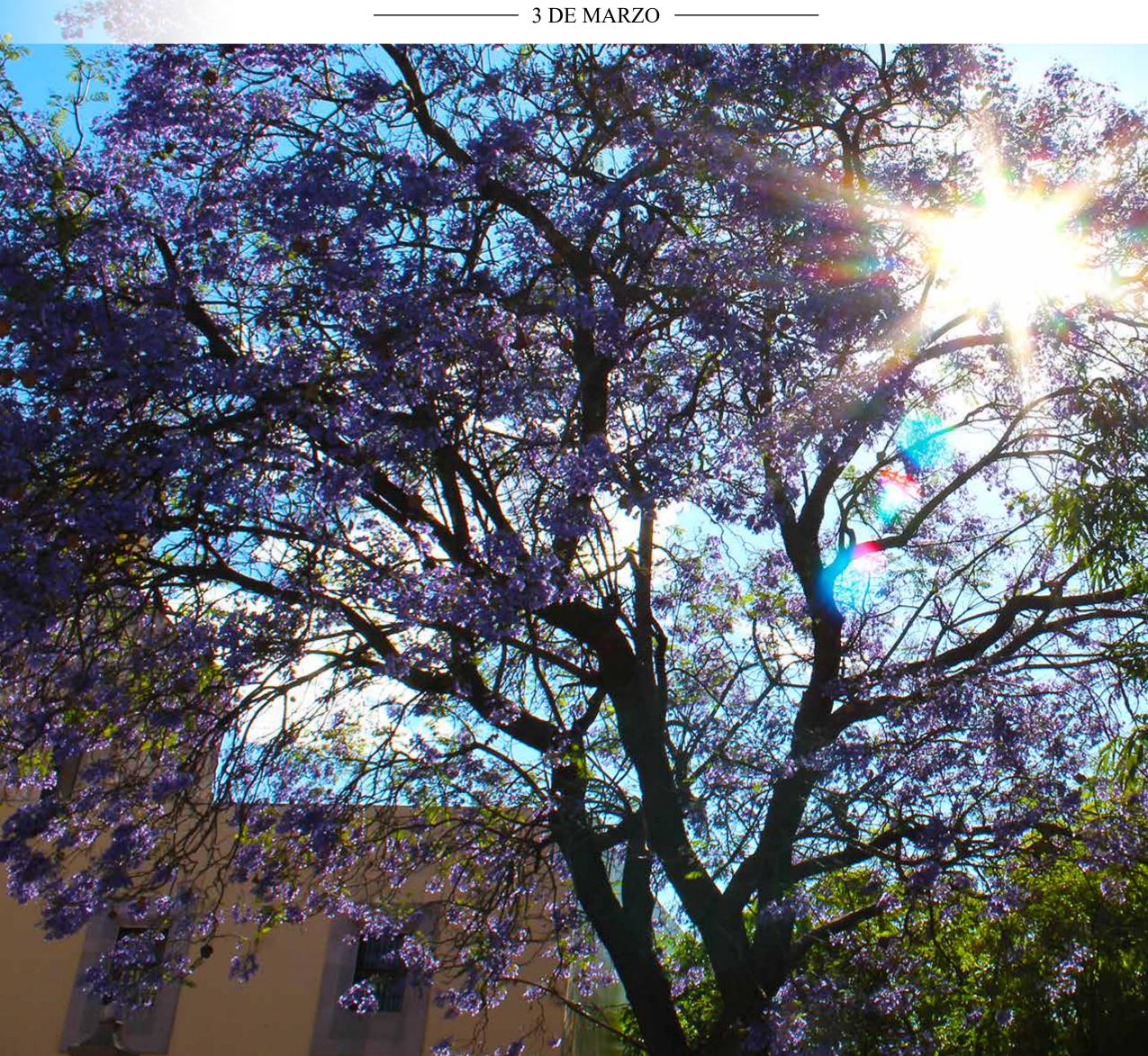
Fuente: CENTRO NACIONAL DE LA TRANSFUSIÓN SANGUÍNEA

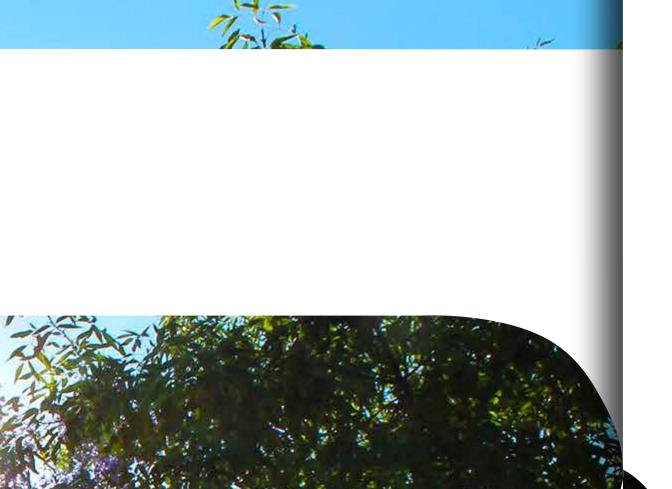






## Día Mundial de la Naturaleza



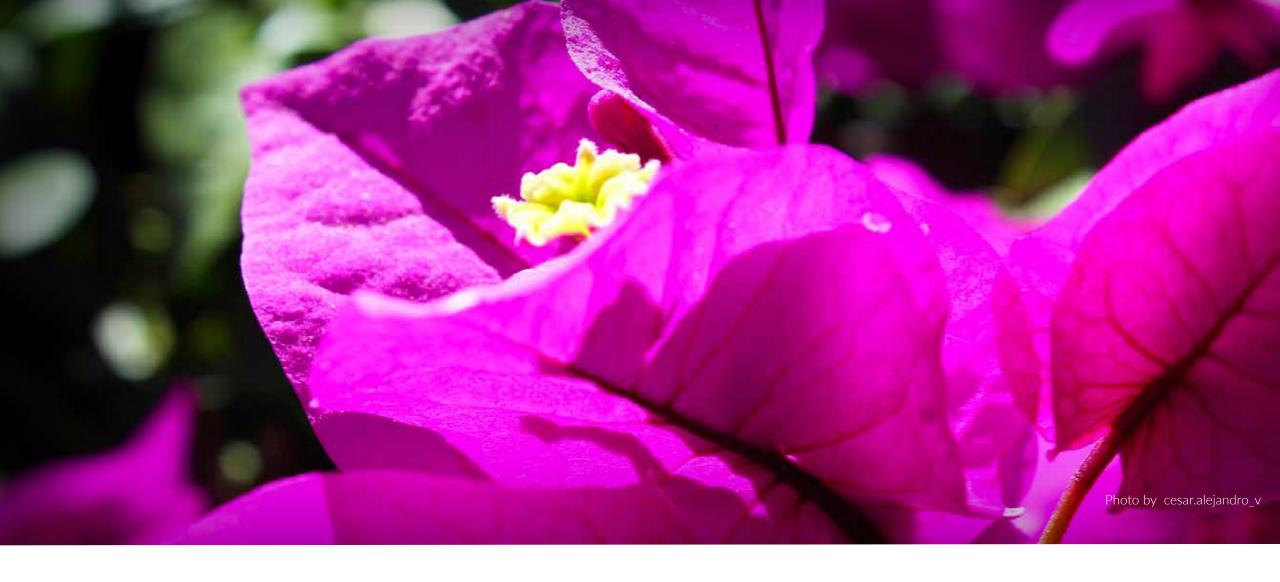


"Los animales no son propiedades o cosas, sino organismos vivientes, sujetos de una vida, que merecen de nuestra compasión, respeto, amistad y apoyo"

(Marc Bekoff)



Elisa Stephanía Cuevas Rodríguez Psicología, 5to Semestre elisa\_sc0498@hotmail.com

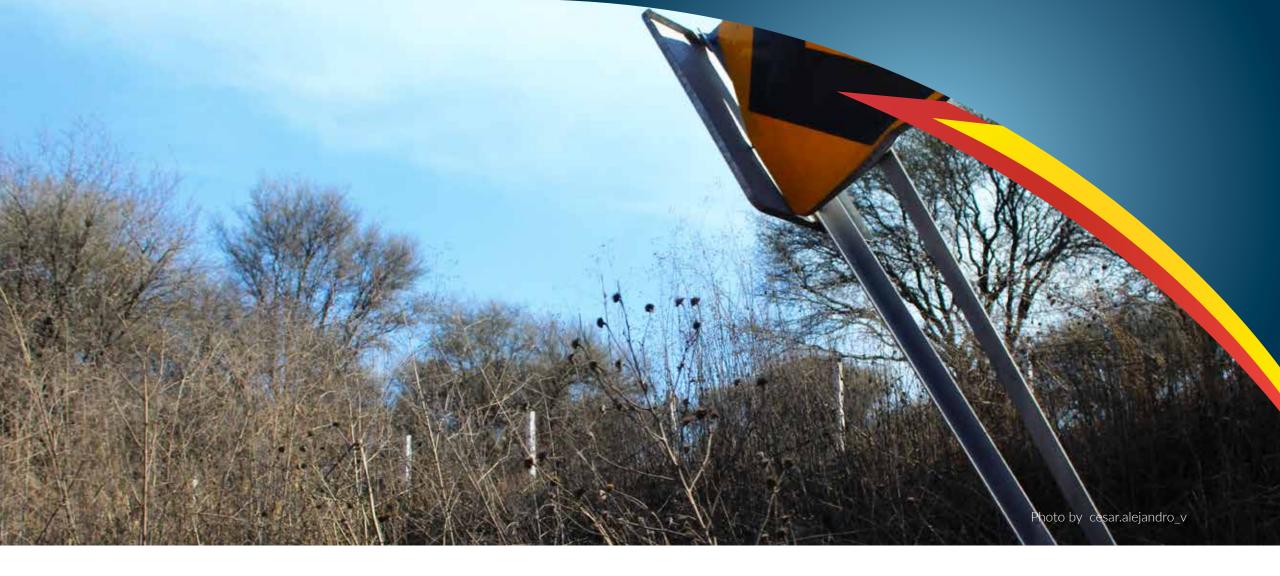


#### DÍA MUNDIAL DE LA NATURALEZA

El planeta tierra es hogar de miles de especies, una gran diversidad de animales y plantas forman parte de cientos de ecosistemas relacionados entre sí; donde cada eslabón es de suma importancia para la supervivencia de los otros y por ende, para la conservación de la vida tal y como la conocemos. Cada ser vivo sea chico o grande juega un papel fundamental en el mundo; el ave, el pez, el mamífero o cualquier animal tiene una belleza única e irrepetible.







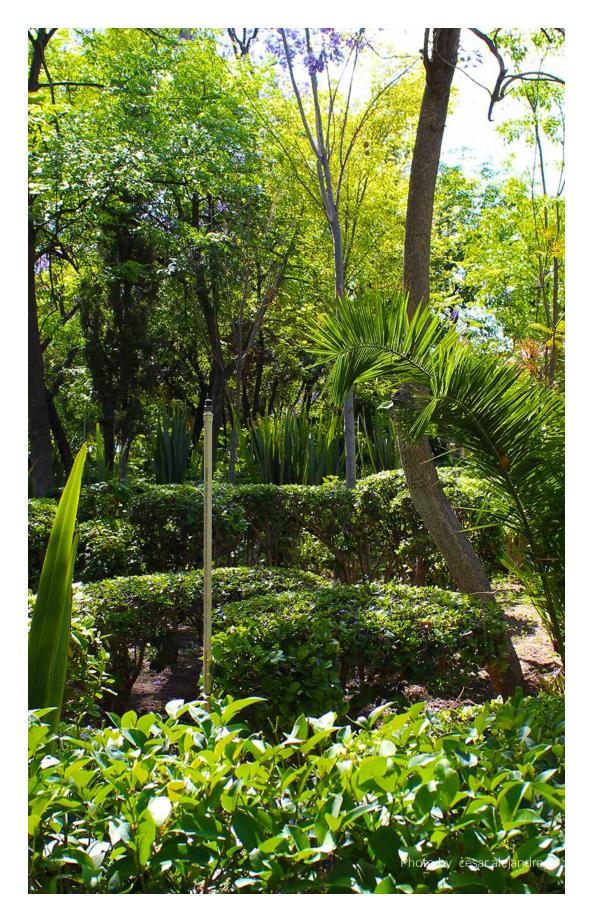
En muchas ocasiones, el ser humano, en su búsqueda de mejores condiciones de vida y evolución, ha perdido de vista que no es la única especie que habita dicho planeta. El cambio climático producido por el ritmo de vida del hombre o la caza desmedida y furtiva de especies silvestres que se encuentran protegidas por organizaciones que trabajan en pro de la no extinción de especies exóticas; son algunas de las causas que hoy en día han puesto

en riesgo la supervivencia de muchas especies alrededor del mundo. Es por ello, que el 20 de diciembre de 2013, la Organización de las Naciones Unidas en su 68° periodo de sesiones, proclamó el 3 de marzo como el Día Mundial de la Naturaleza también conocido como el Día Mundial de la Vida Silvestre con el propósito de crear conciencia acerca del valor que tienen las plantas y animales silvestre que habitan el planeta tierra.





La conmemoración y promoción de este día también debe abrir paso a la reflexión y concientización de la problemática ambiental en la que estamos inmersos debido a las prácticas humanas que han generado una serie de cambios climáticos en varias partes del mundo, producidos por la disminución de la capa de ozono y los desechos humanos que no se han degradado, entre otros factores, que por consecuente ponen en riesgo la existencia de muchas de las especies que forman parte de una variedad de ecosistemas y que impactan directa e indirectamente el desarrollo sustentable de la vida del hombre por la pérdida de biodiversidad a nivel global. Además de evitar la caza de especies que se encuentran en peligro de extinción o a un paso de estarlo debido a dicha práctica humana.





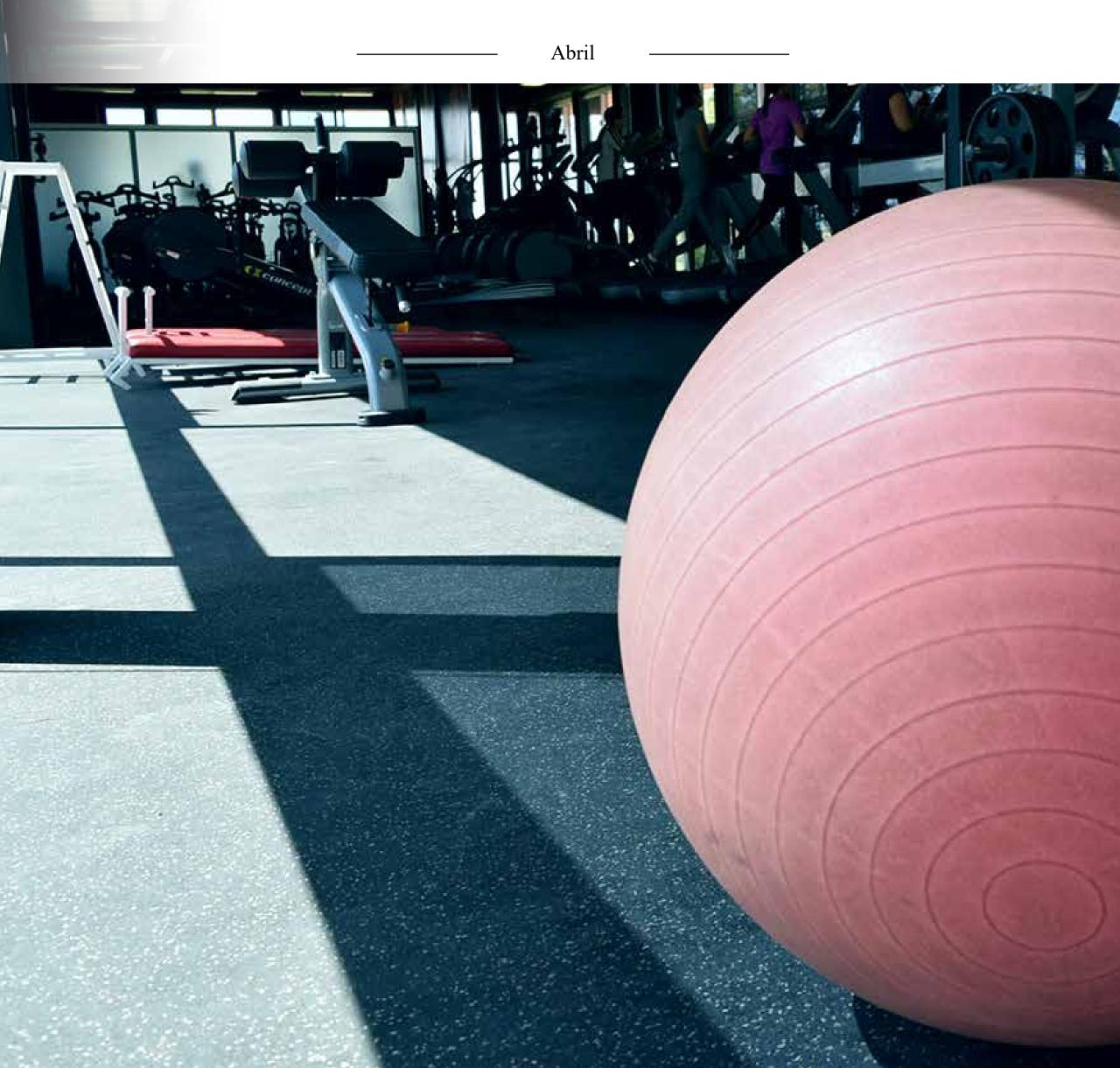
En pocas palabras, el Día Mundial de la Naturaleza nos brinda la oportunidad de reflexionar acerca de las conductas que realizamos a diario y la forma en que impactan en la calidad de vida de todos los seres vivos y fomentar prácticas a favor del cuidado del medio ambiente para contribuir con nuestros granito de arena en la conservación de las condiciones que propician la vida silvestre.











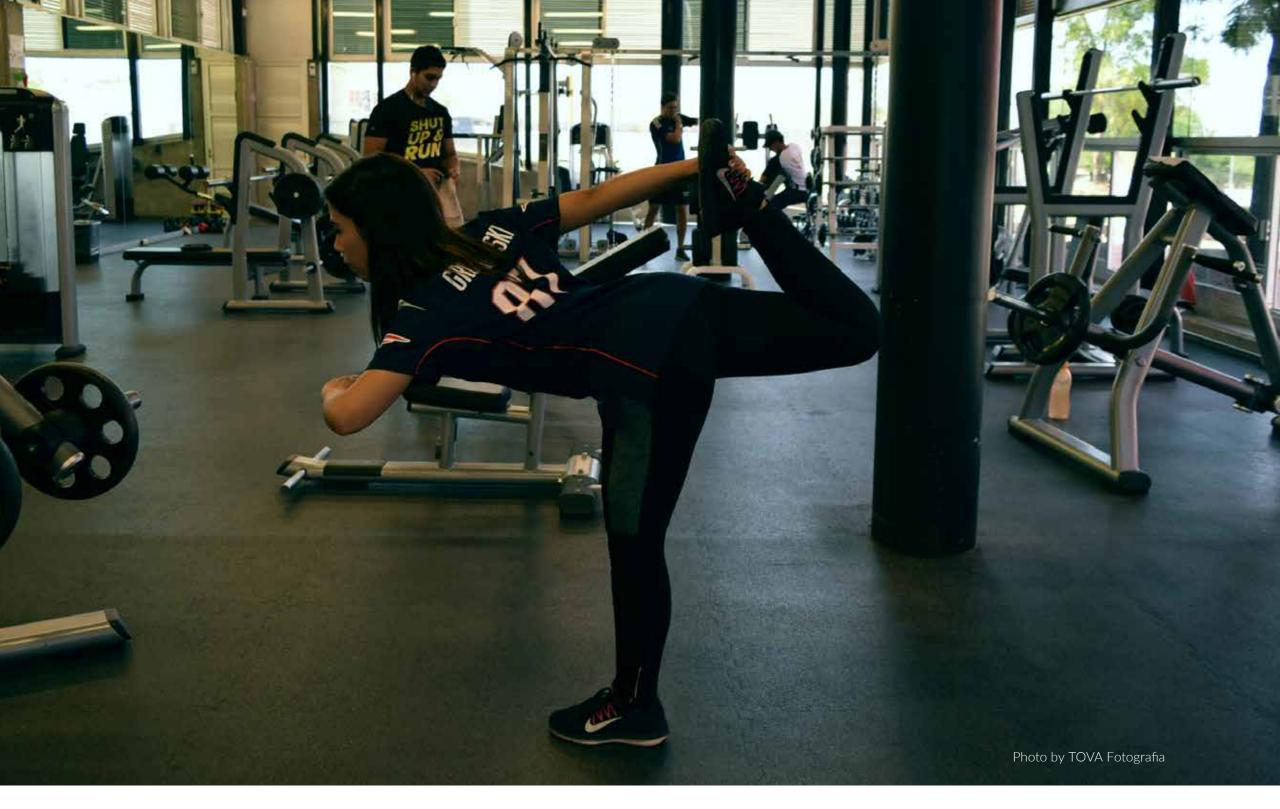
"El yoga es un camino hacia la libertad. Con su práctica constante, nos podemos liberar del miedo, angustia y soledad."

Indra Devi.



Andrea Lizette Martínez Cuéllar Licenciatura Comunicación Organizacional 4° semestre aanlimacuu.97@hotmail.com





### **YOGA**

Si te encuentras en un momento en el cual estás decidido a darle un cambio radical a tu estilo de vida, en dónde tu objetivo es buscar un equilibrio emocional, espiritual y con ello ejercitar tu cuerpo y llevar una vida saludable, sin duda el YOGA es lo que estás buscando, ya que brinda un sin fin de beneficios, a continuación te enumeramos unos cuantos.

Antes que nada hay que comprender lo que significa YOGA (del sánscrito yoga 'unión') se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.

YOGA puede ser practicado desde edades muy pequeñas, hasta llegar a los adultos mayores trayéndoles un notorio cambio de vida, se práctica mediante las posturas (en sánscrito llamadas Asanas) tratando de conseguir una alineación perfecta, resistencia a la flexión, esfuerzo o elasticidad que se requiera.

El yoga para niños puede ser una buena opción para unir juego con relajación, concentración y equilibrio. No obstante, gracias a esta disciplina se consiguen olvidar las posibles situaciones de presión o estrés que aparezcan en el colegio o en casa para que puedan relajarse, adoptando una actitud tranquila, reduciendo tensiones así como facilitando su concentración, además del autocontrol.

Ahora si buscamos los beneficios del yoga en adolecentes, estos consiguen con más facilidad concentrarse durante sus actividades del día, estar más alertas, viven con menos problemas debido a que aprenden a evitarlos o solucionarlos, les ayuda a controlar esos traumas de la infancia o algún otro problema, además de crearles ese sentido de aceptación corporal y aprender lo que es el AMOR PROPIO.

También contamos con Yoga Prenatal, comprobado que el yoga puede ayudar a reducir síntomas depresivos durante el embarazo, especialmente cuando se acompañan los ejercicios de posturas con meditación y relajación



profunda, lo que lo hace ideal para quienes padezcan depresión o ansiedad. Otro beneficio de practicarlo en esta etapa, es que ayuda a reducir el estrés y aumenta la función inmunológica.

Aunque la práctica de yoga es universal, comúnmente vemos a personas adultas practicar sus asanas o secuencias de Vinyasa (conexión entre posturas), cada asana proporciona un beneficio interno y externo, trabajando no sólo tu cuerpo si no mejorando la función de tu organismo.

Estos son solo algunos de los beneficios que proporcionan a nuestra vida los diferentes estilos de yoga que existen, recuerda que es universal, cualquier persona sin importar su edad, condición física, peso, salud, religión, etc. pueden practicarlo.

- **1.** Te ayudará a estar más motivado; el yoga te proporciona grandes cantidades de endorfinas, lo que provoca disminuir de nuestro ser: la depresión y la ansiedad, para sentirte más vivo que nunca.
- **2.** Tendrás una mejor concentración; con ciertas rutinas, se ha comprobado en varios deportistas, que su agilidad mental y la sincronización de movimientos se incrementan después de una sesión.
- **3.** Ayuda a bajar de peso; como cualquier actividad física, con cada posición quemas calorías que llevan a tu cuerpo a mantenerse en forma y conseguir el físico que buscas.
- **4.** No más estrés en tu vida: dentro de las actividades del yoga se encuentra la respiración, meditación, estiramientos de músculos corporales, lo que ayuda a un mejor descanso, que provoca una sensación de alivio y tranquilidad.
- **5.** La energía y la resistencia física no serán más un problema; la exigencia, disciplina y responsabilidad que caracterizan a estas actividades del yoga, elevan al límite al cuerpo humano, por lo que se acostumbra llevar una vida con energía mental y espiritual.
- **6.** Refuerza tu sistema inmune; una sesión de 2 horas, con ejercicios de respiración y meditación ayuda a que se altere la expresión de los genes relacionados directamente con la inmunidad de las células sanguíneas del ADN.

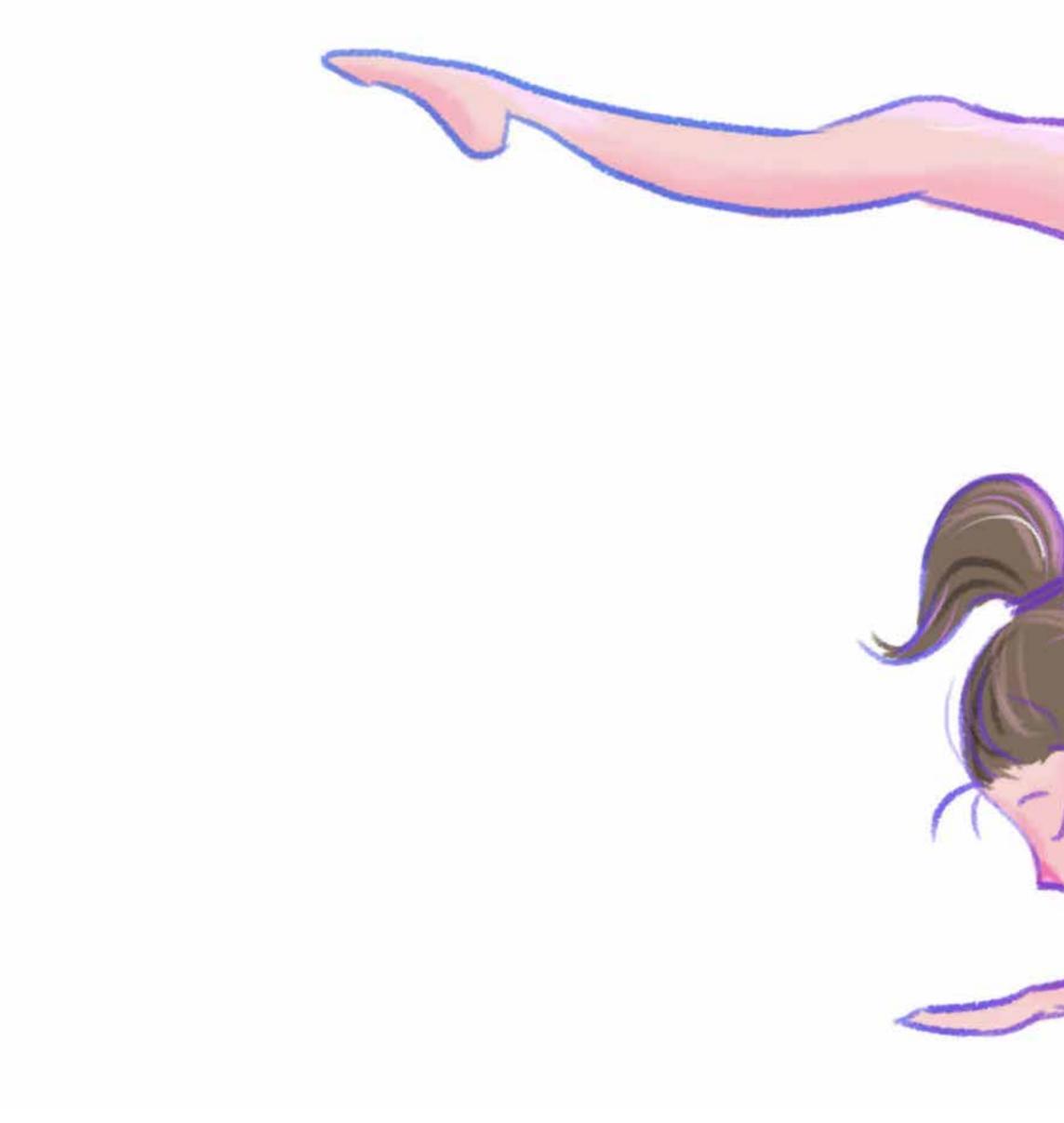


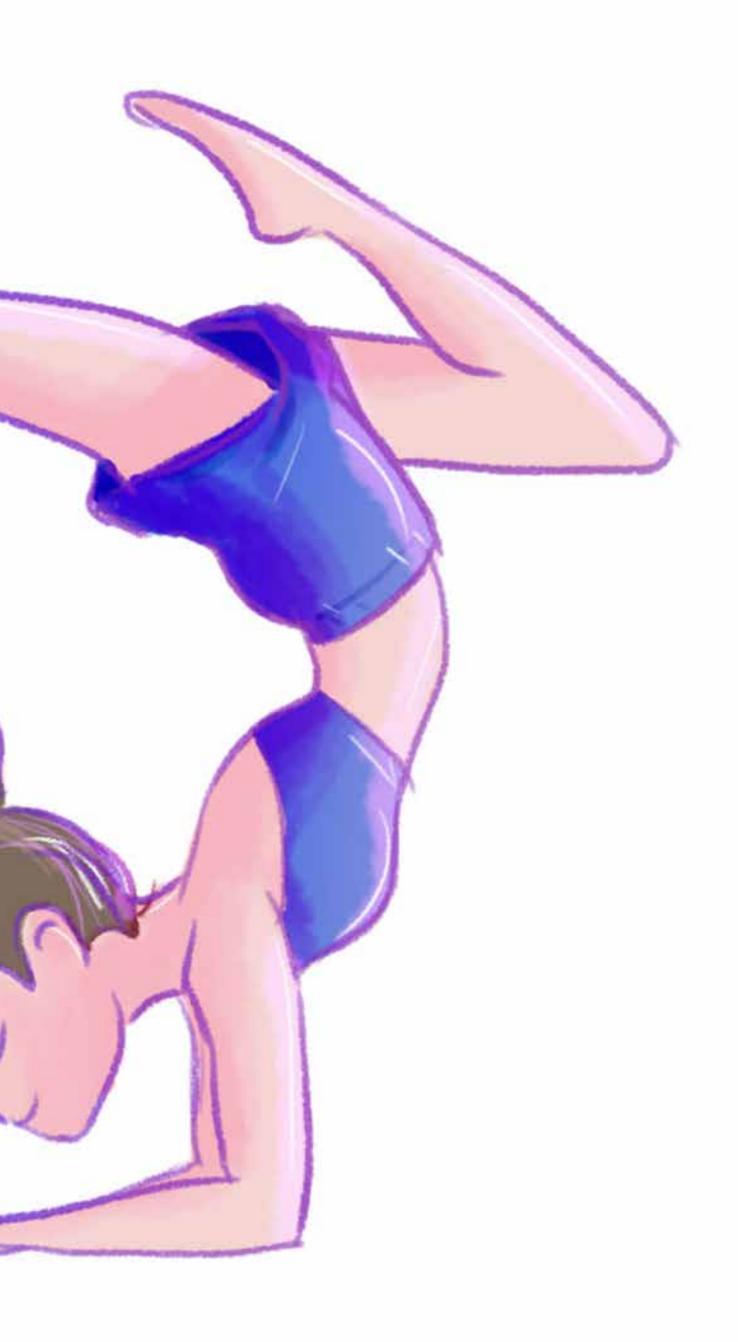












# NO TODO ES LA VOZ

El secreto de hablar en público

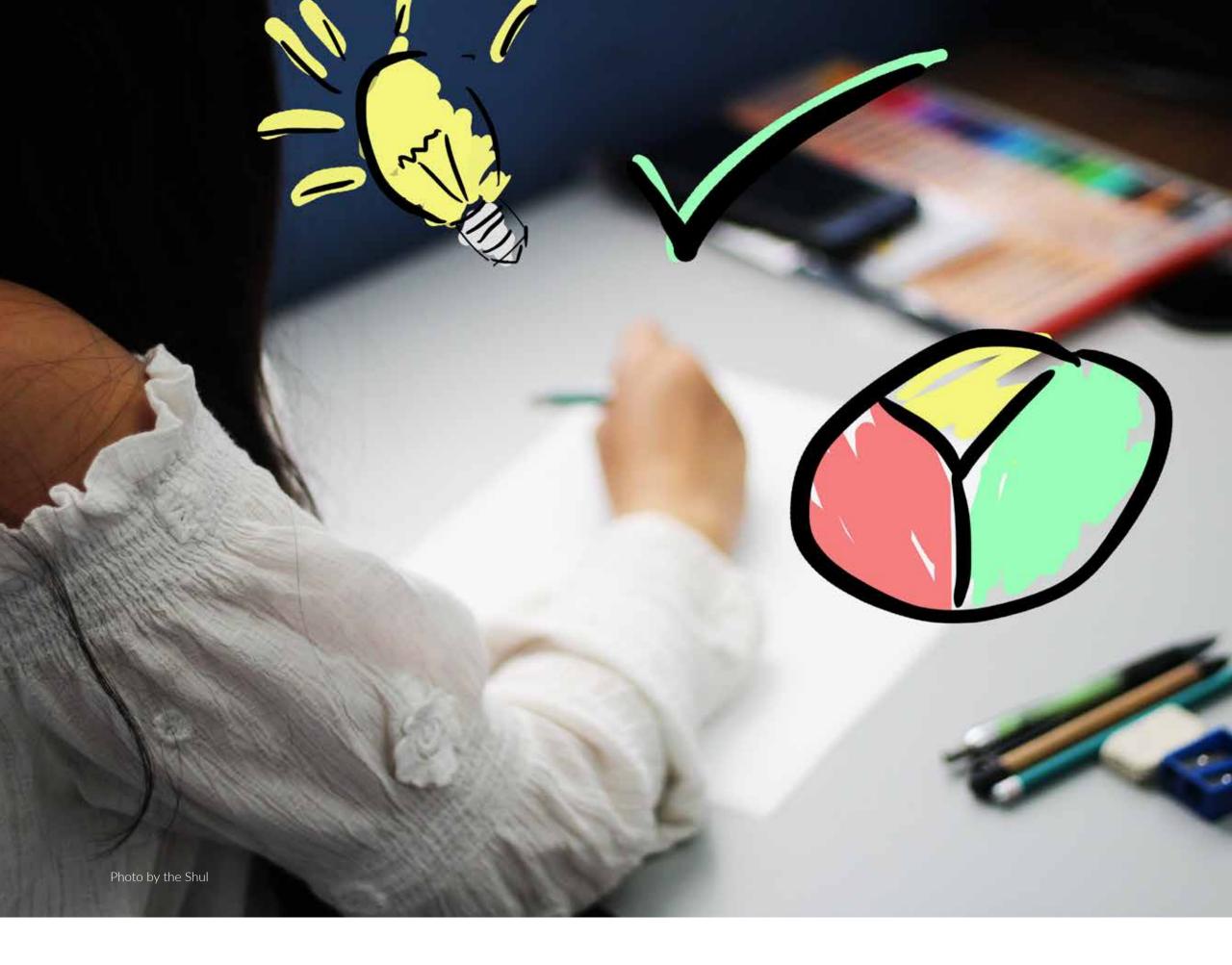


# NADA REVELA TANTO EL CARÁCTER DE UNA PERSONA COMO SU VOZ. Benjamin Disraeli

Photo by Alejandro C.



Rodrigo Cantú Canal de Youtube: Dime Cantú Locutor y Conductor de televisión.



# La comunicación verbal

La comunicación verbal es una de las herramientas más importantes de todo ser humano al momento de emitir un contenido a un receptor.

Cuando nuestra voz es el medio responsable para comunicar un objetivo con éxito frente a un público masivo, ya sea para una audiencia de radio, televisión, para impartir una conferencia o una exposición, debemos contar con algo aún más importante que la voz ¡Así es! Se trata de la actitud. La Actitud es sinónimo de seguridad. Al tener seguridad tenemos todo automáticamente bajo control. ¿Por qué relacionar la actitud con la forma de hablar? Somos lo que decimos, por ello la congruencia es la clave, es decir, no podemos hablar de una enfermedad sin la seriedad necesaria o bien dar una buena noticia con el ánimo bajo. Es prudente mantener un equilibrio entre la expresión y el tono de voz al momento de transmitir un mensaje. Todo depende del contenido y el objetivo deseado

Recordemos que hablar en público no solamente es tarea de figuras públicas, es algo que hacemos todos los días sin percibirlo.

¿Tienes miedo a hablar en público? Esto es algo común que podría convertirse en Glosofobia o ansiedad para hablar, pero ¡Tranquilo! Debes enfrentar el pánico escénico de raíz saltando las barreras que erradican una comunicación efectiva ¿Cómo?

- **1. Ensaya frente a un espejo.** El crítico más difícil que puedes encontrar a lo largo de tu vida eres tú mismo.
- **2. Prepara tu contenido.** Contar con la información adecuada al momento de colocar las cartas sobre la mesa es recorrer un paso adelante del miedo.





- **3. Concéntrate.** Si estás frente a un público y es el momento de hablar, olvídate de los distractores comunes. Fija la mirada en un punto específico, esto te ayudará a tener más confianza o bien, controla las miradas imponentes observando la frente de tus espectadores.
- **4. Canaliza los nervios**. Canaliza tu ansiedad o nervios en un objeto que sea fácil de disimular, por ejemplo un bolígrafo en tu mano.



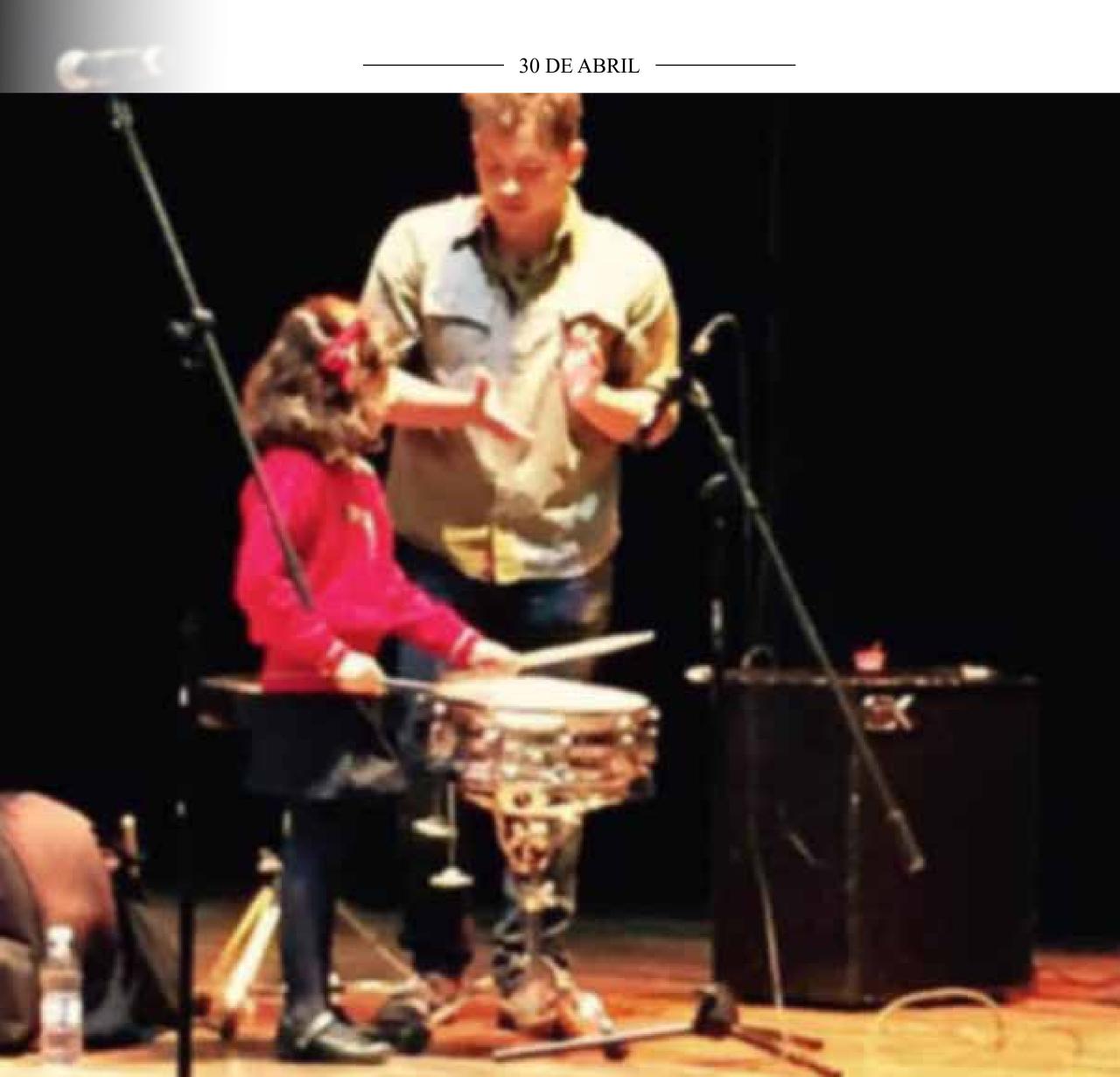


# • Perfecciona tu dicción. La correcta pronunciación de las letras garantiza que el receptor logre digerir tu idea con éxito. Consigue un buen trabalenguas y al leerlo coloca un lápiz en tu boca para ejercitar los músculos bucofaciales. • Articulación. Lee en voz alta y comienza a asignar una intención en cada palabra del texto. Cuida tus palabras y abona tu seguridad, recuerda que la voz es la expresión de tu carisma. noto by the Shul





### EL JAZZ Y LA SALUD MENTAL



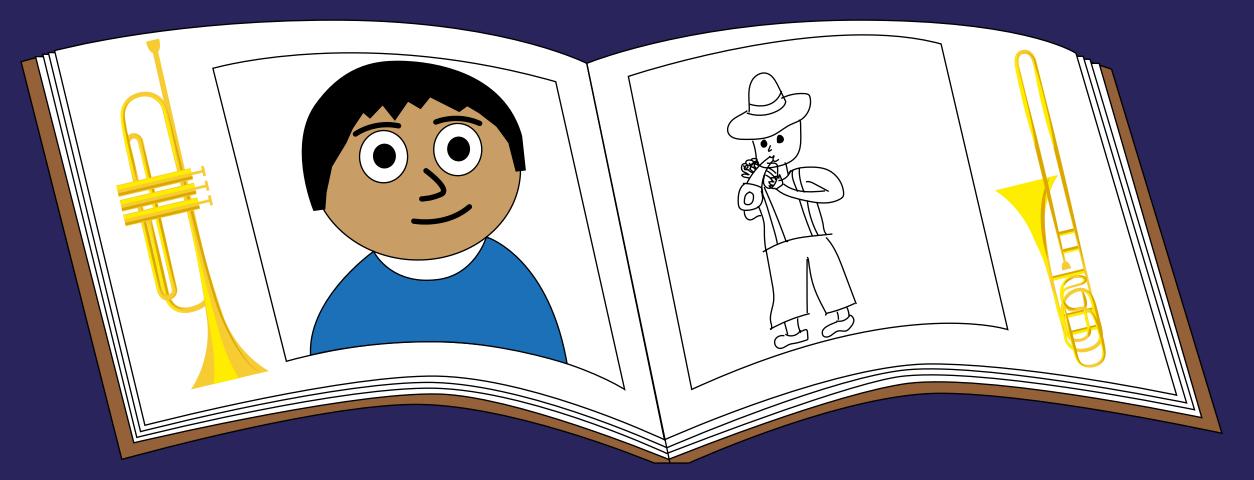
"El Jazz es la espontaneidad de un niño descubriendo un nuevo juego de posibilidades"

Alex Mercado, pianista.



Mauricio Bernal Escalante Gestor Cultural mbernale@hotmail.com





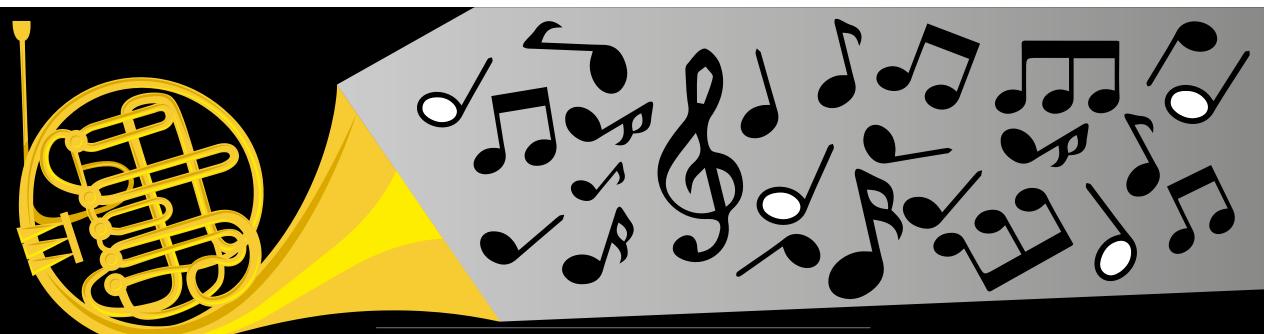
Ilustration by Jorge García

Es bien sabido que uno de los recursos más acertados que nos permiten tener un acercamiento al equilibrio en nuestra salud mental es el arte, particularmente la música, cuyo lenguaje abstracto nos permite transmitir y percibir emociones, pensamientos y sentimientos. A propósito del Día Internacional del Jazz, nos ocuparemos de este maravilloso género cuya gama de posibilidades va desde el simple disfrute de la música como tal, hasta su uso como auxiliar en el tratamiento de diversas condiciones mentales con la bien llamada musicoterapia.

El Jazz es un estilo musical único que se originó en el sur de los Estados Unidos de América pero que tiene a la vez sus raíces en África y mezcla tradiciones musicales tanto africanas como europeas. A lo largo del siglo XX, el jazz ha resultado ser un lenguaje universal escuchado en todos los continentes, siendo influenciado e influenciando al mismo tiempo otros tipos de música, hasta convertirse en elemento cultural de mestizaje universal y abierto a todo el mundo, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.

No sin muchas razones socioculturales válidas, la Conferencia General de la UNESCO proclama la fecha del 30 de abril como el Día Internacional del Jazz en noviembre de 2011:

- → El jazz rompe barreras y crea oportunidades para la comprensión mutua y la tolerancia.
  - El jazz es una forma de libertad de expresión.
  - Fl jazz simboliza la unidad y la paz.
- - → El jazz fomenta la igualdad de género.
- LI jazz refuerza el papel que juega la juventud en el cambio social.
- El jazz promueve la innovación artística, la improvisación y la integración de músicas tradicionales en las formas musicales modernas.



Además de todo ello, el Jazz como género musical otorga al individuo una serie de herramientas para entender, transmitir y procesar emociones, siendo un fenómeno que incita al movimiento y la coordinación corporal; hacer música implica destrezas cognitivas, creativas, interpretativas y sociales.

El simple hecho de escuchar y hacer Jazz es en sí misma, una actividad física y mentalmente saludable.

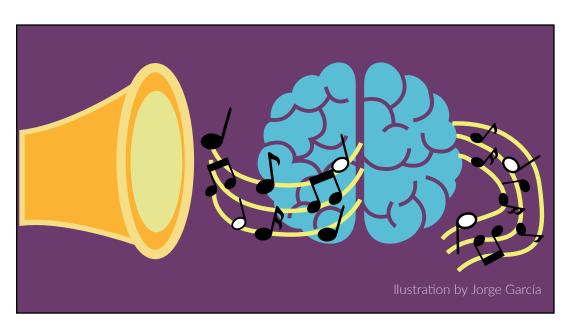
Ya en el terreno de la Musicoterapia, el Jazz junto con otros géneros se utiliza en las siguientes áreas:





#### REHABILITACIÓN NEUROMOTORA

El abordaje musicoterapéutico en rehabilitación neuromotora con pacientes que presentan trastornos neurológicos adquiridos (Parkinson, afasias, parálisis cerebral, tumores cerebrales, AVC), donde un musicoterapeuta capacitado en NMT (Neorologic music therapy) puede aplicar técnicas musicales específicas para la rehabilitación de la marcha, el habla y/o el movimiento.



#### TRASTORNO O CONDICIÓN

El abordaje musicoterapéutico en infancia está dirigido más específicamente a niños que presentan algún trastorno o condición (TEA, TGD, tardamudez, Tourett, síndrome de Down, depresión y estrés infantil) y el principal motor en dicho abordaje es brindar experiencias musicales a partir de las cuales se forjen dinámicas de cambio, invitando al niño a que conecte con su propia musicalidad y con la forma de vincularse intermusicalmente con otro. En ese hacer música con otro es donde se van a desplegar cambios en sus diferentes áreas del desarrollo.





30





Así pues, encontramos que el Jazz es un recurso muy importante para mejorar la salud mental visto desde diferentes perspectivas que van del escuchar música cotidianamente hasta la aplicación de diversas técnicas en el campo de la musicoterapia.

Para cerrar el presente artículo el siguiente aforismo del reconocido jazzista mexicano Alex Mercado.

"Escuchar música no es relajación, ni entretenimiento, sino una experiencia verdaderamente trascendental a través de la convivencia sonora con seres magníficos de otros tiempos y contemporáneos que, con gran elocuencia, cristalizan en sus notas nuestra esencia. Es descubrirse. Desbaratarse de prejuicios. La escucha de la música debe hacerse bien, sin tapujos, entregándose totalmente a la experiencia para poder ser transformados."





# BIBLIOGRAFÍA

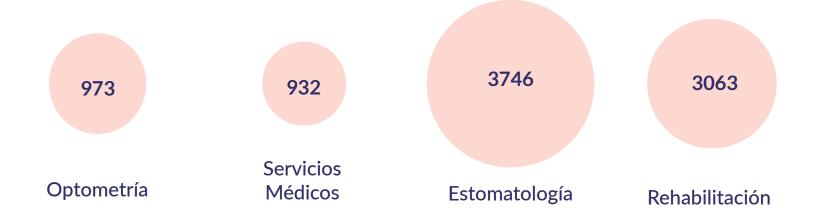
- 1. Mercado, A. (11 de Febrero de 2018). Contratiempo Jazz. Obtenido de http://www.contratiempojazz.net/index.php?option=com\_content&view=article&id=3989:arte-conciencia-y-vida-aforismos-cuanticos&catid=77&Itemid=468
- 2. Música, C. d. (21 de Marzo de 2019). CIEM, Profesionales de la música. Obtenido de http://ciem.edu.mx/index.php/2-uncategorised/40-diplomado-de-musicologia
- 3. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, l. C. (10 de Noviembre de 2012). UNESCO. Obtenido de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000215084\_spa
- 4. Unidas, O. d. (24 de Marzo de 2019). Naciones Unidad. Obtenido de http://www.un.org/es/events/jazzday/



#### Clínicas

Las cifras representan el número de consultas por área.

Durante el mes de marzo la Unidad Médico Didáctica realizó acciones en favor de la Comunidad Universitaria y la sociedad en general.





### Laboratorio





Personas atendidas

Estudios realizados

### SUAP



Servicios de Atención Pre-hospitalaria







Informe de Actividades

marzo 2019



Durante el mes de marzo, Universidad Saludable realizó acciones en favor de la promoción de la salud.







Acciones en Medios de Comunicación



41 beneficiados

50 beneficiados





Actividades electrónicas de promoción de la salud



Vinculación



Trípticos distribuidos



Atención personalizada

35,531 beneficiados

25 beneficiados 26 beneficiados





### Agua tratada

17,636 m3

Utilizada en riego de áreas verdes

24,037 m3

#### Residuo Sólido Urbano



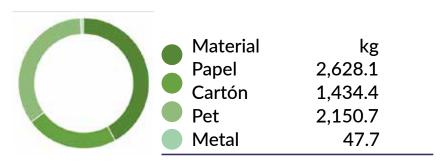
Generados en Ciudad Universitaria y enviados al Relleno Sanitario Municipal

### Sistema de Gestión Ambiental

marzo 2019



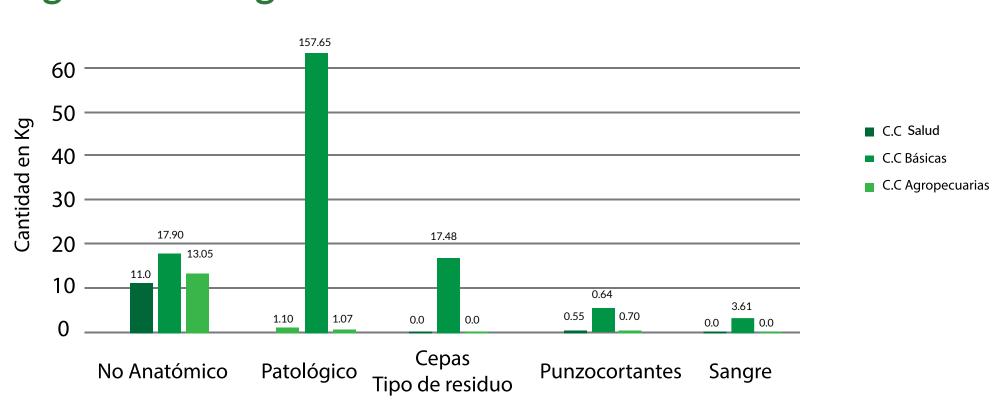
### Reciclables



**Total** 

6,260.9

#### Peligrosos Biológico Infecciosos









# TODO LO QUE TIRAMOS DIRECCIÓN GENERAL DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA TODO LO QUE TIRAMOS ES BASURA



## Desechos Orgánicos

Cáscaras de frutas y huevo, residuos de la preparación de alimentos, ramas y hojas de árboles, plantas, entre otros.



### Pet, Metal y Vidrio

Envases de yogur, leche y aceite, botellas de refresco y vinagre, empaques de detergente, latas de refresco y conservas, tapas de metal y utensilios de cocina en desuso. Frascos de todos los colores y formas.

Recuerda comprimir los envases para disminuir su volumen, comprimir las latas de lámina delgada y no depositar vidrio roto.



## **Papel** y Cartón

Hojas sueltas, cuadernos, cartulinas, periódicos, revistas, cajas y cartones.

# Resid Urba

Servil platos, <sup>,</sup> cuch desech envoltu alime

Recuerda desdoblar los cartones para disminuir su volumen, y que esté libre de comida, grapas y broches.

Reduce, Reutiliza y Recicla



vasos y

ables,

ıras de

ntos.

aras



# Clasificación de residuos y política de las 3R's





# TODO LO CES BA

### ¿QUÉ ES LO QUE PODEMOS SEPARAR?

En los diferentes campus de la **Universidad Autónoma de Aguascalientes** se contará con estaciones de reciclaje para realizar una adecuada separación de nuestros residuos, que nos permita reducir, reutilizar y reciclar material para cuidar el medio ambiente.

Desechos orgánicos

Pet, metal y vidrio

Papel y cartón

Residuos sólido urbanos





DIRECCIÓN GENERAL **DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA** 

# UETIRAMOS Reduce, ASURA Reutiliza y Recicla







# Desechos Orc

Cáscaras de frutas y huevo, residuos de la preparación de alimentos, ramas y hojas de árboles, plantas, entre otros.





DIRECCIÓN GENERAL
DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA

# anicos



TODO LO QUE TIRAMOS Reduce, Reutiliza Reutiliza y Recicla

Universidad Saludable / abril 19 / Informes





# Pet, Metaly V

Envases de yogur, leche y ace de refresco y vinagre, empaq detergente, latas de refresco tapas de metal y utensilios de desuso. Frascos de todos los formas.

Recuerda comprimir los envases para disminuir su volumen, comprimir las latas de lámina delgada y no depositar vidrio roto.

Universidad Saludable / abril 19 / Informe





# eite, botellas

ues de y conservas, e cocina en colores y



TODO LO QUE TIRAMOS Reduce, Reutiliza Precicla

Universidad Saludable / abril 19/ Informe





# Papel y Cartó

Hojas sueltas, cuadernos, car periódicos, revistas, cajas y ca

Recuerda desdoblar los cartones para disminuir su volumen, y que esté libre de comida, grapas y broches.





tulinas, artones.



TODO LO QUE TIRAMOS Reduce, Reutiliza Precicla

Universidad Saludable / abril 19 / Informe





# Residuos Sóli

Servilletas, platos, vasos y cue desechables, envolturas de a





DIRECCIÓN GENERAL DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA

# dourbanos

charas limentos.

TODO LO QUE TIRAMOS Reduce, Reutiliza Reutiliza y Recicla

Universidad Saludable / abril 19 / Informes



# Colaboradores de Artículos





#### **Directorio**

RECTOR Dr. En C. Francisco Javier Avelar González

DECANO DEL CENTRO DE CIENCIAS DE LA SALUD Dr. Jorge Prieto Macías

JEFE DE LA UNIDAD MÉDICO DIDÁCTICA Dr. César Ramírez Ruelas

Editor en jefe

**Editor** 

M.C.E.A. Aracely Prado Márquez aracely.prado@edu.uaa.mx

Jorge de Jesús García López jorfire 50@gmail.com

#### **Autores de Artículos**

Yanin Estefanía Medina Padilla yanin.mpadilla@gmail.com

Andrea Lizette Martínez Cuéllar aanlimacuu.97@hotmail.com

Elisa Stephanía Cuevas Rodríguez elisa\_sc0498@hotmail.com

Rodrigo Cantú Redes sociales: Dime Cantú

Mauricio Bernal Escalante mbernale@hotmail.com

# Directorio

#### Diseño del Boletín

Saúl Isaac García Vera theshulv@gmail.com

Carla Argelia Arévalo García carlisarevalo@gmail.com

Jorge de Jesús García López jorfire50@gmail.com

**Isabel Torres Valadez** tova.3098@gmail.com

César Alejandro Vega Veloz kanovv@hotmail.com

Renato David Lechuga Castillo renatodavichi@hotmail.com

#### **Arte Conceptual**

Renato David Lechuga Castillo

Carla Argelia Arévalo García

#### STAFF Universidad Saludable

Coordinación Universidad Saludable: M.P.C. María del Carmen Rodríguez Juárez, M.C.E.A. Aracely Prado Márquez, L.C.O. Mónica García Ávila

Paulina Vital Monroy, Karla Patricia Álvarez Silva, Flor de María de la Rosa Rodríguez, Blanca Sofía Calderón Macías, Giselle Sivoney Martínez Frutos, Melissa Janethe Macías Jasso, Renato David Lechuga Castillo, Yanin Estefanía Medina Padilla, Ángela Ruth Muñoz Villalobos, Elisa Stephanía Cuévas Rodríguez, Jorge de Jesús García López, Isabel Torres Valadez, Carla Argelia Arévalo García, Cesar Alejandro Vega Veloz, Candelaria Torres Herrera.

