

Aspectos generales del CORONAVIRUS

Procrastinar en algo que verdaderamente TE APASIONA

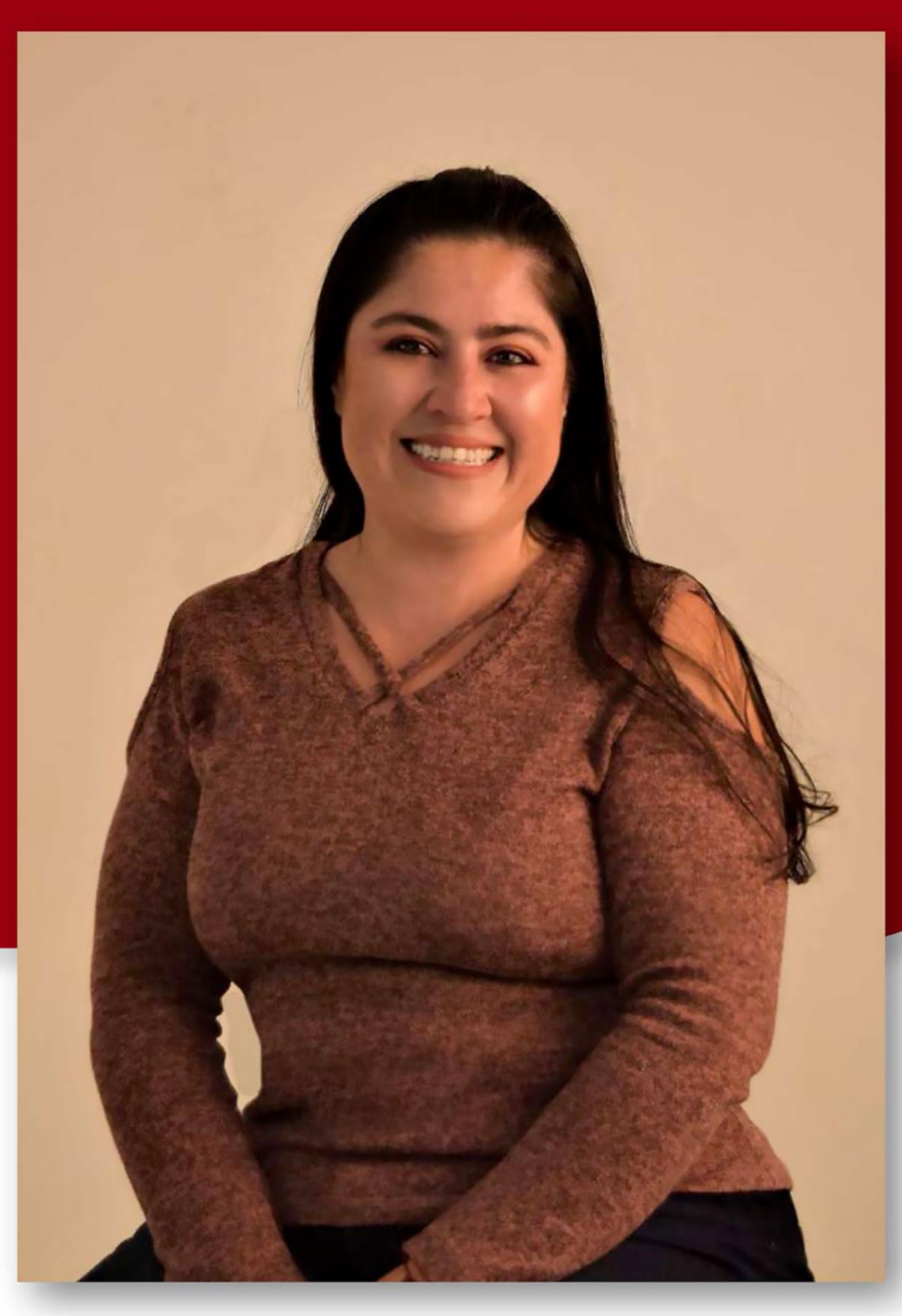
Lavar mis manos SALVA VIDAS?

Actividad física durante EL EMBARAZO

Las diversas funciones

DEL LIBRO





Editorial

Queremos agradecer tu preferencia al leer la Revista con una edición especial; debido a la contingencia mundial que estamos viviendo, los informes de Universidad Saludable, de la Unidad Médico Didáctica y del Sistema de Gestión Ambiental no se incluirán en este número. Posteriormente, habrá otra publicación donde se den a conocer las actividades que llevan a cabo los tres programas universitarios.

Esperamos que disfrutes este número realizado por los alumnos que apoyan el programa de Universidad Saludable, no sin antes extender nuestras felicitaciones a todos los estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes por su día; tampoco deseamos pasar por alto la ardua labor que desarrollan las y los docentes universitarios, felicidades por el día del maestro.

Nuestro reconocimiento y agradecimiento a ambos sectores que conforman nuestra comunidad universitaria.

Facebook: @Universidad Saludable UAA

Twitter: @YoSoy_UAA

Instagram: @yosoyusuaa

¡Yo Soy Universidad Saludable!

MCEA Aracely Prado Márquez Comunicación y Medios Digitales Universidad Saludable



Indice





Aspectos generales del coronavirus (COVID-19)



Procrastinar en algo que verdaderamente te apasiona

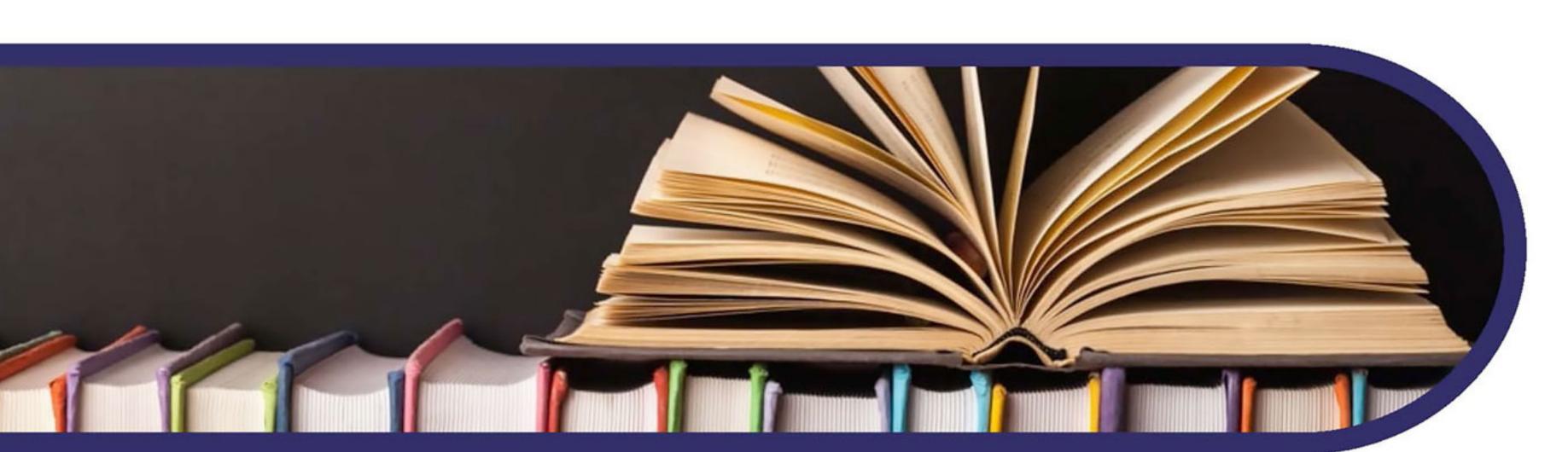


Lavar mis manos ¿Salva vidas?



Actividad física durante el embarazo

16



Las diversas funciones del libro

22



Colaboradores de Artículos

27

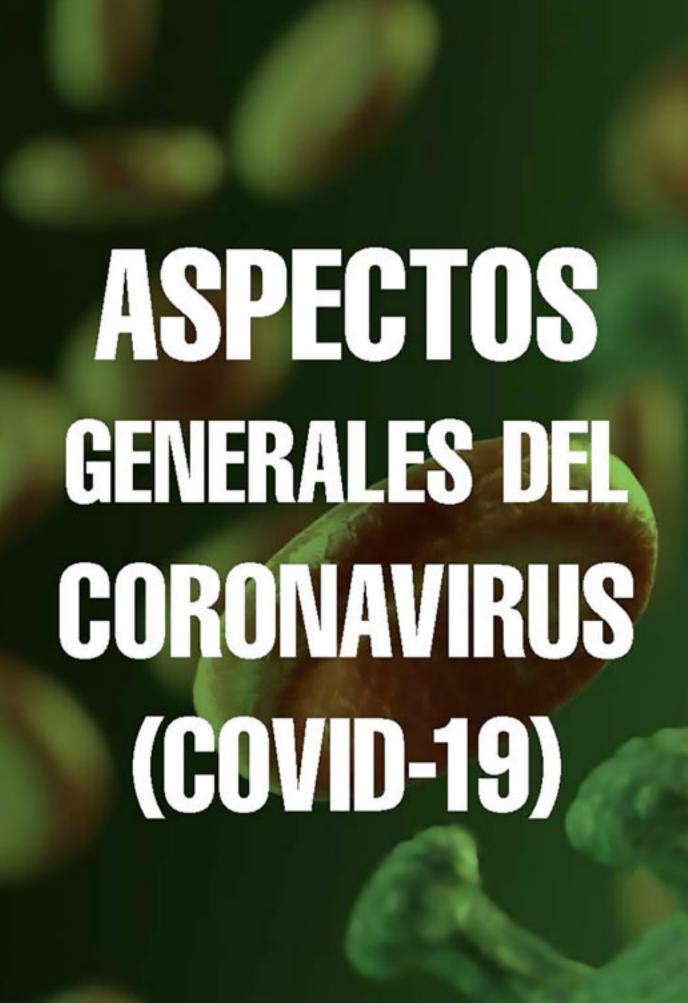


Directorio

20

unidad medico di



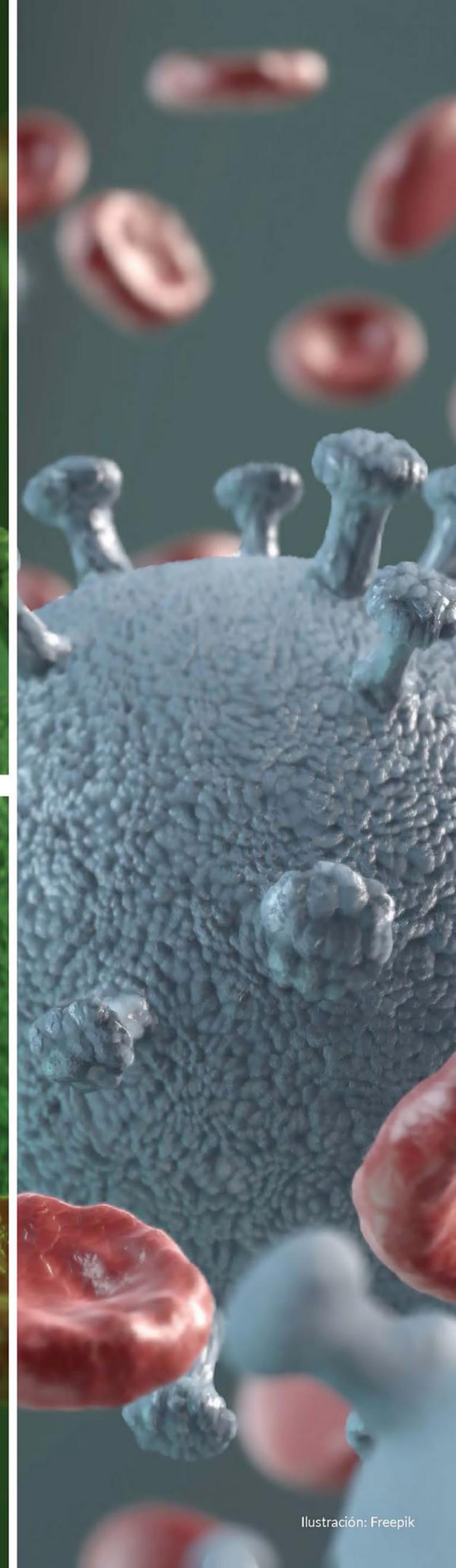


"Las pandemias nos recuerdan que ayudar a los demás no sólo es correcto, sino que también es inteligente."

Bill Gates



Eric Martín Días de León Lara Licenciatura en Enfermería Larae7772@gmail.com



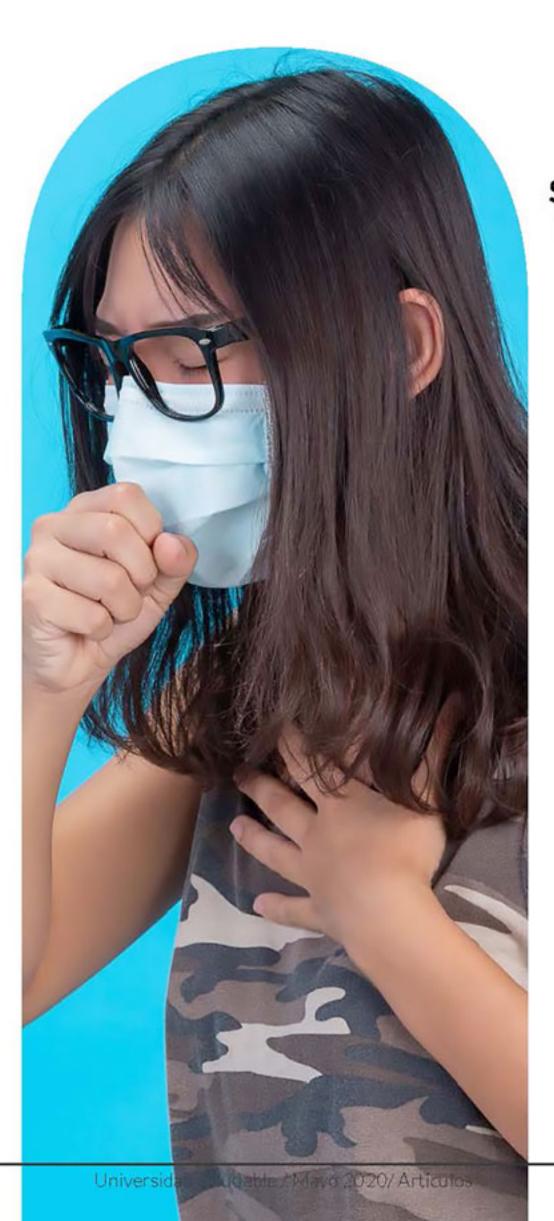


¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Los coronavirus (CoV), de acuerdo de la información otorgada por la OMS "son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de oriente medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV). Un nuevo coronavirus es una nueva cepa de coronavirus que no se había encontrado en el ser humano" (2020).

¿CÓMO SE CONTAGIA EL COVID-19?

El contagio del coronavirus ocurrió por transmisión zoonótica. Pero la propagación del virus en sido humanos ha por el contacto que ha estableció se entre las personas ya infectadas con otras personas: "se transmite por el contacto con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus" (UNICEF, 2020).



¿QUÉ SIGNOS Y SÍNTOMAS PRESENTAN LAS PERSONAS CON CORONAVIRUS?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. Cabe señalar que estos síntomas deben ser corroborados por una prueba.

Foto: Freepik

¿CÓMO PUEDO EVITAR EL RIESGO DE INFECCIÓN?

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en casa si se está enfermo.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y después botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.



 La cocción de carne y huevos debe ser completa.

¿QUIÉNES SON LOS PRINCIPALES AFECTADOS ANTE DICHA ENFERMEDAD?

Cualquier persona puede contraer el virus, independientemente de su edad, aunque se han diagnosticado muy pocos casos de COVID-19 en niños. El sector social con mayor índice de mortalidad por el virus ha sido el de las personas de edad avanzada (más de 60 años), ya que es más probable que padezcan enfermedades crónicas como diabetes, asma o hipertensión (Minsalud, 2020).



¿QUÉ DEBO HACER SI UN MIEMBRO DE MI FAMILIA PRESENTA SÍNTOMAS?

Si tú o tu hijo tienen fiebre, tos seca y dificultad para respirar, deben acudir al profesional médico atendiendo a las medidas de sanidad ya dichas. Además, el uso de cubrebocas es fundamental para evitar la propagación.



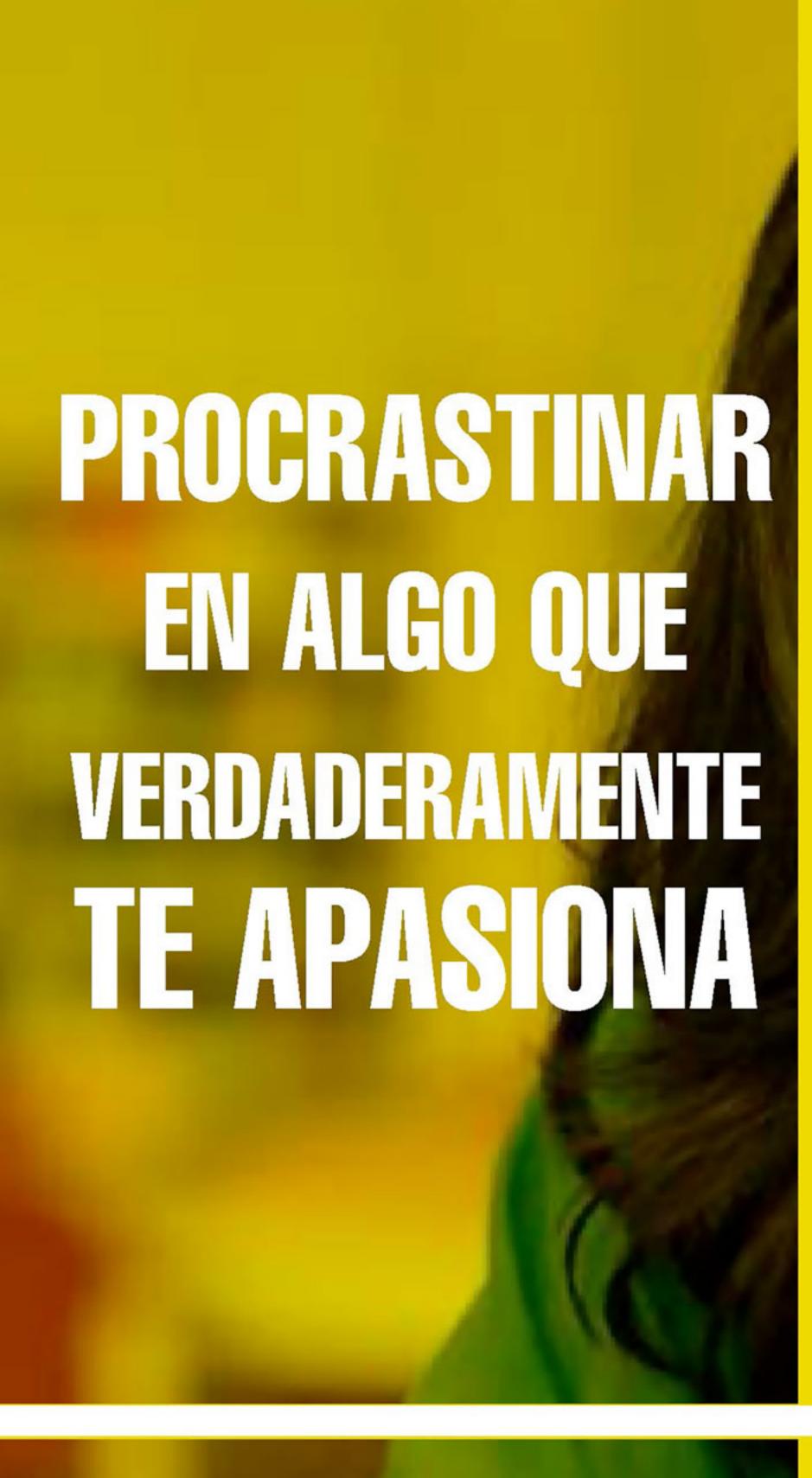


Ilustración: Freepik



BIBLIOGRAFÍA

- 1. Coronavirus (CoV) GLOBAL. (2020). Retrieved 7 March 2020, from https://www.who.int/es/health-top-ics/coronavirus/coronavirus.
- 2. Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber. (2020). Retrieved 7 March 2020, from https://www.unicef.org/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber
- 3. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). (2020). Retrieved 7 March 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment-sp.html

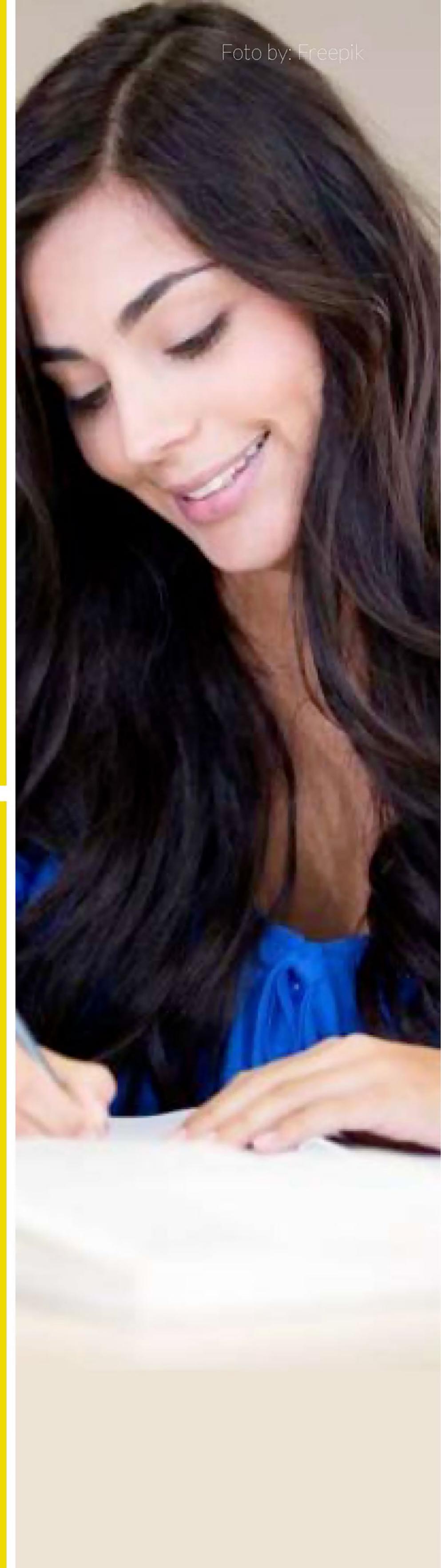




Albert Einstein



Andrea Montserrat Zaragoza Rosales Licenciatura en Psicología andreazaragoza168@gmail.com





En la universidad el procrastinar es algo que escuchas comúnmente entre tus compañeros e, incluso, sin saberlo, lidias con él en el momento en que estás apunto de hacer algo, por ejemplo la tarea, y te detiene algo más emocionante para nada productivo como estar en redes sociales o ver una serie: esto básicamente es procrastinar. Aun así vamos a definirla como la acción de "aplazar, diferir, posponer, postergar o relegar" (Zaid, 2010). Como la definición lo dice, aplazamos nuestros pendientes para otros días, para otros momentos aunque tengamos ese tiempo libre; los que estudiamos nos caracterizamos por hacer esto con cualquier tarea que tenemos y quizá se deba millones de razones como el contexto encontramos, nos que diferentes cosas que nos rodeamos e incluso la gente con la que estamos influye demasiado en nuestro actuar pero algo cierto es que es una alternativa por la que podemos no optar.



Cuando estamos en la universidad nos estamos preparando para ser profesionistas, para dar un servicio a nuestra comunidad y cada una de las enseñanzas que nos dan es tanto para corto como para largo plazo. Es importante recalcar que la mayoría de los estudiantes no encuentran una verdadera motivación que les impida posponer sus tareas, se vive en un mundo donde constantemente se tiene presión acerca de todo, pero aun así debemos tener las "metas claras" para poder cumplir.





Según un informe de la Universidad autónoma de Aguascalientes (2019) "El total de estudiantes de pregrado es de 15 mil 881 alumnos, de los cuales, 8 mil 708 son mujeres y 7 mil 173 son hombres" con edad variada. Si entrevistáramos por lo menos un cincuenta por ciento de ellos nos daríamos cuenta de que cada uno de ellos, en algún momento, han aplazado cualquier actividad escolar.



No se trata de que nunca lo hagamos, de hecho es necesario despegarnos y ver más cosas que la propia universidad; basta con ser responsables, aprender técnicas de estudio y concentración y, por su puesto, intentar no optar por procrastinar. Estas medidas nos ayudarán a muy largo plazo, no solo en el ámbito académico sino también en cualquier trabajo: tendremos que ser sensatos y constantes.

Aprender esto lo más rápido posible será lo más favorecedor para nosotros, aunque claro que implica muchas cosas. Incluso, en nuestra cultura mexicana, vemos que los mexicanos nos caracterizamos por esta acción de "dejar todo al último" lo que influye bastante. No obstante, a final de cuentas, estará en nosotros si deseamos ser uno más del montón o realmente generar cambios tanto en nosotros mismos. como en nuestra propia sociedad.



BIBLIOGRAFÍA

- Universidad Autónoma de Aguascalientes. (Marzo de 2019). Boletín 070: Universidad Autónoma de Aguascalientes. Recuperado el Febrero de 2020, de Universidad Autónoma de Aguascalientes: https://www.uaa.mx/portal/noticias/desde-hace-mas-de-una-decada-predomina-el-numero-de-mujeres-universitarias-en-la-uaa/
- Zaid, G. (2010). Procrastinar. Letras Libres(144), 54-56. Recuperado el Febrero de 2020, de https://d3atisfamukwh6.cloudfront.net/sites/default/files/files6/files/pdfs_articulos/pdf_art_15102_13061.pdf

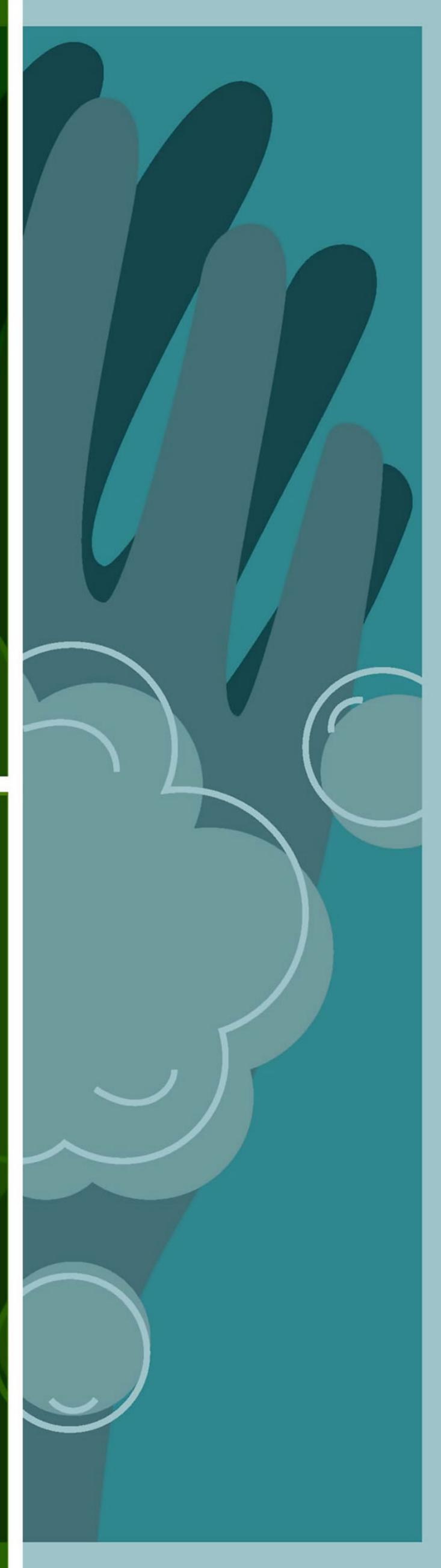


"Sobre su propia higiene básica, gente distinta tiene ideas radicalmente distintas".

Foster Wallace.



María Guadalupe Pacheco Gómez Licenciatura en Enfermería maria.gomez1497@gmail.com





El 15 de octubre se celebra el día mundial del lavado de manos, así lo proclamó tanto la Organización Mundial de la Salud como la Organización Panamericana de la Salud. Es un aspecto de higiene tan básico, pero tan importante debido a que nuestras manos son nuestras herramientas principales de trabajo: lavarte las manos podría, ciertamente, salvar tu vida y la vida de quienes te rodean.

La importancia de tener una higiene personal adecuada es que gracias a esta puedes beneficiar altamente a tu salud. Si atiendes a las recomendaciones, el compartir espacio con otras personas, por ejemplo, en la universidad con tus compañeros, será una actividad óptima: se creará un ambiente más sano y confortable al evitar, por decir algunos, malos olores y suciedad.

Para el lavado de manos existen solo 12 pasos a seguir, mismos que te ayudarán a crear una barrera protectora que es la encargada de eliminar gérmenes y bacterias; además, aumentas la posibilidad de evitar enfermedades diarreicas y respiratorias. La pregunta es, ¿en qué momento debo lavar mis manos? ¿cuántas veces es necesario lavarlas? ¿cuáles son los 12 pasos para el lavado correcto de manos?

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) los pasos para el correcto lavado de manos son los siguientes:



Mójese las manos

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente que cubra toda la superficie de la mano

Frótese las palmas de las manos entre sí Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



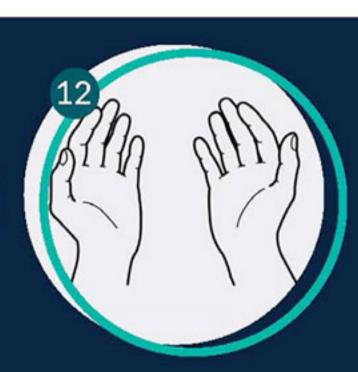
Enjúguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



Sus manos son seguras

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades dice que es indispensable lavar nuestras manos antes y después de preparar alimentos; antes de comer; antes y después de cuidar a alguien en casa que tenga vomito o diarrea; antes y después de tratar una cortadura o una herida; antes y después de ir al baño; después de cambiar pañales o de haber limpiado a un niño que haya ido al baño; después de toser, estornudar o sonarse la nariz; después de tocar a un animal, alimento para animales y/o excrementos de animales; después de manipular alimentos o golosinas para animales y después de tocar la basura.

Si te encuentras en un salón de clases o un lugar donde no encuentras agua y jabón disponibles, puedes optar por llevar contigo un desinfectante que contenga 60% alcohol. No obstante, es necesario tomar en cuenta que usar el desinfectante no será tan eficaz como el lavado de manos, ya que tus manos se encuentran demasiado sucias o grasosas, este no eliminará todos los microbios. Además, cabe mencionar, estos no eliminan todas las sustancias químicas perjudiciales que entran en contacto con las manos.

Lavar tus manos correctamente y con frecuencia puede salvar tu vida y la vida de quienes te rodean. Realiza esta técnica no solo hoy o mañana: hazla parte de tu día a día hasta que se forme como un hábito. Protégete y protege a quienes quieres.





- 2020. [online] Available at: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/lavado-manos [Accessed 19 March 2020].
- diainternacionalde.com. 2020. Diainternacionalde: Día Mundial Del Lavado De Manos. [online] Available at: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-lavado-de-manos> [Accessed 19 March 2020].
- Cdc.gov. 2020. Sepa Más Sobre Cuándo Y Cómo Lavarse Las Manos | El Lavado De Las Manos | CDC. [online]
 Available at: https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html [Accessed 19 March 2020].

ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL EMBARAZO

"Hasta la semana 32 seguía corriendo, aunque tuve que disminuir la intensidad de los entrenamientos".

Baena



Benjamín Ordorica Licenciatura en Cultura Física y Deporte benn_ordorica98@hotmail.com





Los beneficios de la actividad física sobre la salud son bien conocidos, y por ello podría inferirse que también lo serán sobre la salud materno-fetal durante el proceso reproductivo. Sin embargo, son tan importantes las modificaciones que se hacen en el organismo materno durante su adaptación al proceso reproductivo, que nos hacen modular muchas de las afirmaciones que podemos hacer para la mujer fuera del embarazo y lactancia.

Modificaciones del organismo materno durante el embarazo

- Aumento de peso corporal: el aumento de peso disminuye la capacidad de la mujer para mantener la intensidad de sus ejercicios. Sin embargo, no deben realizarse restricciones dietéticas o aumentar la intensidad de los ejercicios para intentar disminuir la ganancia de peso.
- Relajación articular: La progesterona y la relaxina favorecen la laxitud de las articulaciones y ligamentos durante el embarazo. La laxitud articular aumenta el riesgo de esguinces y luxaciones. Cuando ocurre la relajación articular aparece la inestabilidad pélvica y por ello la mujer compensa cambiando su forma de caminar y evitando ciertas actividades.
- Postura corporal: A partir de la semana 20-24 la lordosis lumbar es evidente, por lo que no se recomiendan actividades de arranque o salto.
- Cambios cardiovasculares: Aumenta el gasto cardíaco tanto por el ejercicio como por el embarazo. No realizar ejercicios en decúbito supino por el síndrome de la aorto-cava (compresión mecánica de la aorta y de la vena cava inferior por el útero gestante).

- Cambios respiratorios: Aumento del volumen ventilatorio por minuto y del consumo de oxígeno durante el embarazo como en el ejercicio.
- Cambios metabólicos: Durante los dos primeros trimestres se recomienda una ingesta adicional de 150calorías/ día y durante el tercer trimestre de 300 calorías/día.
- Cambios en la temperatura corporal: El ejercicio intenso aumenta la temperatura corporal hasta los 39°C. La temperatura fetal es alrededor de 0.5°C superior a la materna y aumenta según lo que hace ésta. Sin embargo, durante el primer trimestre la temperatura maternal disminuye hasta 0.3°c y 0.1°C cada mes hasta el término de la gestación.

La actividad física durante el embrazo disminuye la hinchazón de extremidades y la aparición de varices. Además, las mujeres activas experimentan menos insomnio, tensión, ansiedad y depresión. También puede reducir la duración y complicaciones del parto.



Foto: EmbarazoSalud

Una vida sedentaria durante el embarazo puede contribuir a desarrollar problemas como aumento de peso excesivo, aumento del riesgo de las complicaciones del embarazo, como diabetes gestacional o preclamsia, además de desarrollo de varices.

Se recomienda que las mujeres que sean sedentarias previamente al embarazo comiencen con un ejercicio moderado de 15 minutos, 3 o 4 veces por semana y aumentar posteriormente a 30 minutos 5 veces por semana. Sin embargo, sigue sin conocerse la cantidad de ejercicio óptima y el impacto del ejercicio aérobico prolongado y repetido.

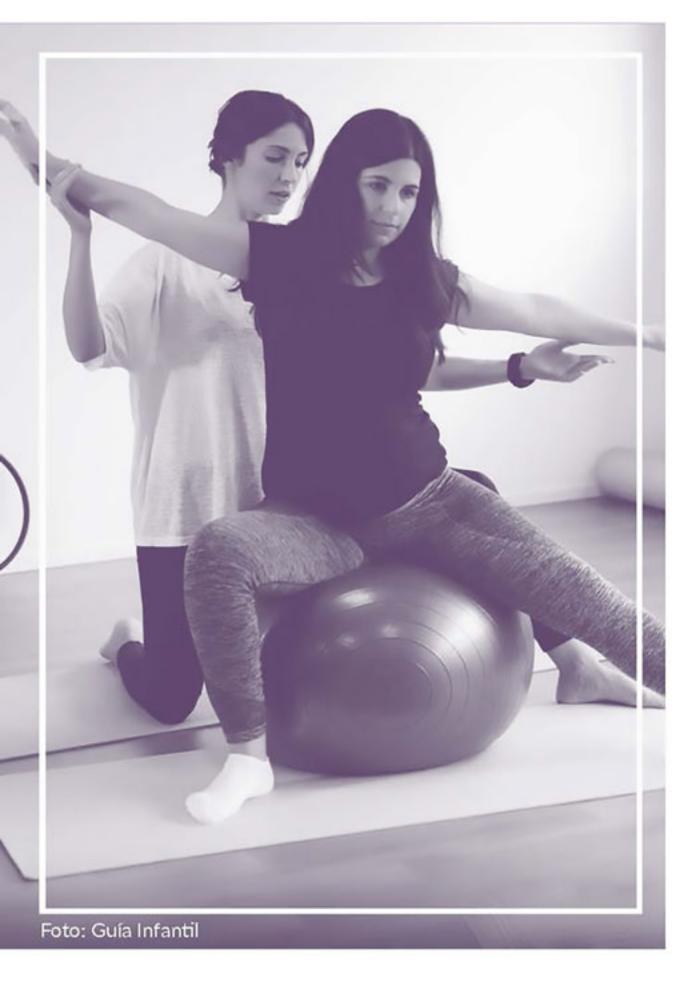
Los cambios en el sistema músculo esquelético, existente en el organismo de la mujer embarazada, pueden determinar una mayor frecuencia de lesiones, con respecto al estado de no embarazada. Los cambios hormonales inducen mayor laxitud e hipermovilidad por lo que deberán evitarse las disciplinas que formen parte de los deportes de contacto.

El aumento de la ventilación y aumento del flujo sanguíneo cutáneo contribuyen a la disipación del calor y a la minimización del potencial efecto hipertérmico del ejercicio físico. Se deben tomar precauciones para mantener la hidratación adecuada y evitar el ejercicio en ambientes muy calientes y húmedos. El riesgo de hipoglucemia se reduce consumiendo las calorías adecuadas y limitando las sesiones de ejercicio a menos de 45 minutos.

Existen evidencias científicas que indican que los fetos de las mujeres que han realizado ejercicio físico durante el embarazo toleran más el trabajo de parto que los de aquellas mujeres que no han realizado ejercicio físico.



Foto: Hola México



Contraindicaciones absolutas

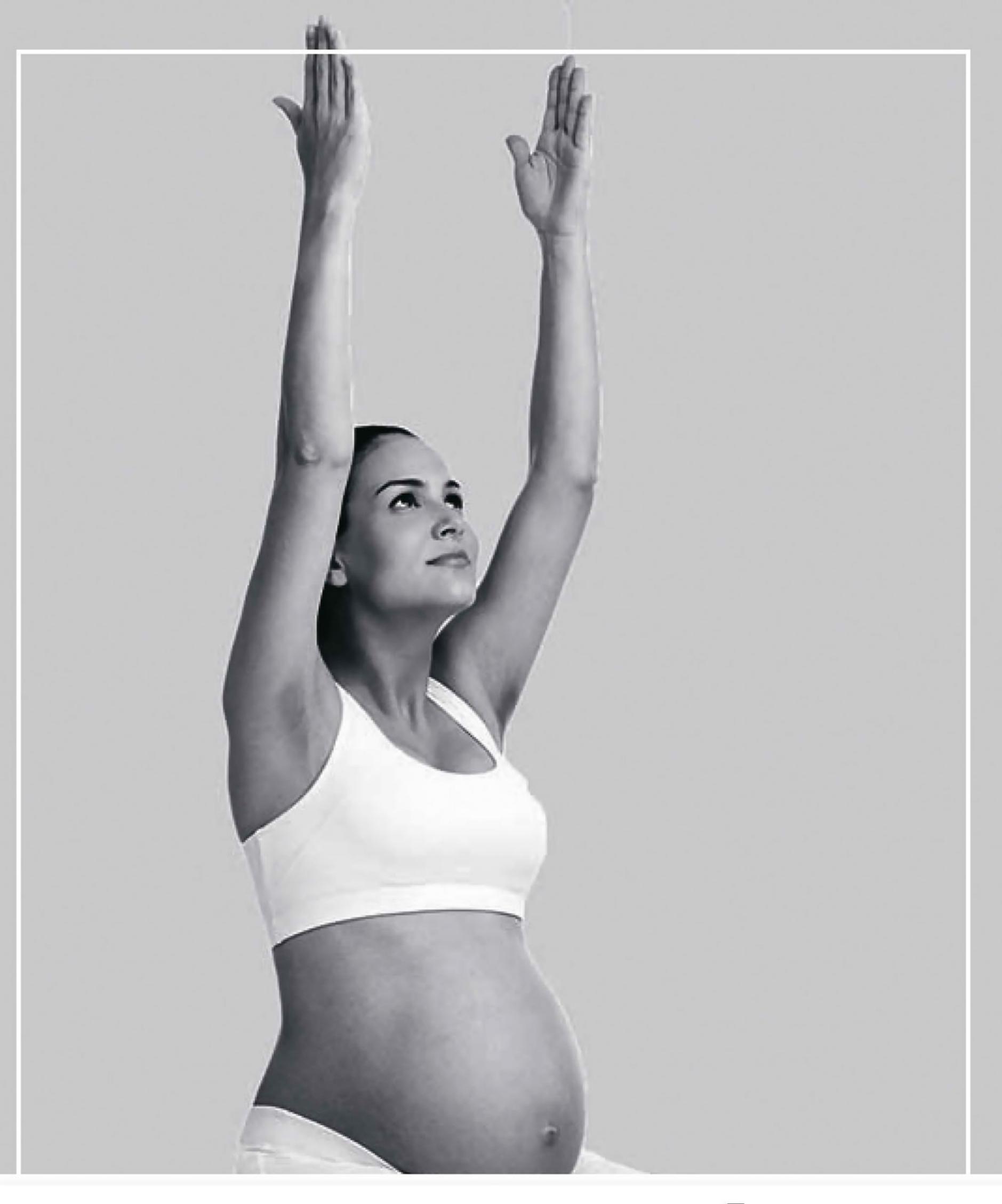
- Enfermedad cardiaca con afectación hemodinámica
- Enfermedad restrictiva pulmonar
- Diabetes tipo I no controlada, enfermedad tiroidea, y cualquier otra enfermedad grave del sistema cardiovascular, respiratorio o sistémica
- Incompetencia cervical y cerclaje cervical
- Gestación múltiple con riesgo de parto prematuro
- Hemorragia persistente en la gestación
- Placenta previa tras la semana 26 de gestación
- Amenaza de parto prematuro durante el embarazo actual
- Rotura prematura de la bolsa amniótica
- Hipertensión inducida durante el embarazo
- Desórdenes hipertensivos durante el embarazo
- Crecimiento restringido intrauterino
- Gestación múltiple de 3 o más

Datos necesarios para poder recomendar ejercicio físico durante el embarazo. Programación de la actividad física en el embarazo: cronología, tipo intensidad, periodicidad.

El desarrollo de un programa de ejercicio requiere la adaptación individual. Debe tenerse en cuenta el estado nutricional y los antecedentes de las prácticas deportivas previas al embarazo, para así definir los objetivos concretos. Las embarazadas tendrían que ser consideradas como sedentarias, con actividad de recreación y las que han practicado deporte de competición. Debemos de definir el tipo y la intensidad del ejercicio, duración y la periodicidad en función de la etapa de embarazo en la que se encuentre.

Para valorar la intensidad del ejercicio se recomienda que, durante su realización, la mujer pueda mantener una conversación normal. También es útil la valoración del esfuerzo percibido por la embarazada, por lo cual podemos utilizar la escala de percepción al esfuerzo (Borg).

En un programa de actividad física para mujeres previamente sedentarias se debería comenzar con un ejercicio moderado de no más de 15 minutos 3 o 4 veces por semana. No se debe llegar a un nivel máximo de rendimiento. En los ejercicios aérobicos, siempre es bueno empezar por un calentamiento y acabar con técnicas de relajación o estiramiento.

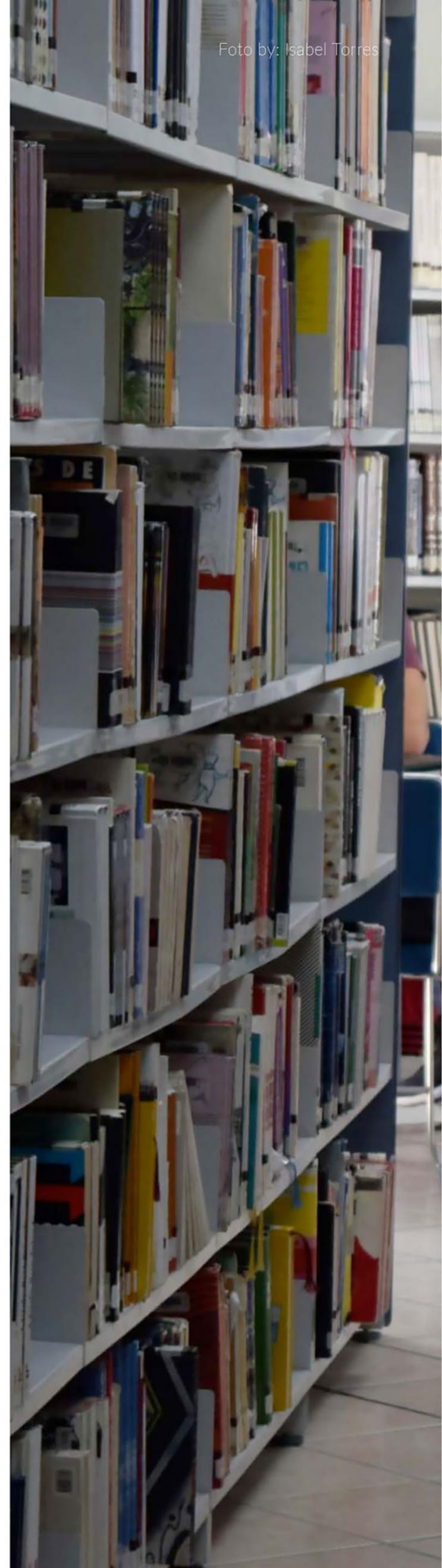


BIBLIOGRAFÍA

- Marquez DX, Bustamante EE, Bock BC, Markenson G, Tovar A, Chasan-Taber L. Perspectives of Latina and non-Latina white women on barriers and facilitators to exercise in pregnancy. Women Health 2009; 49(6):505-21.
- 2. ACOG Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol 2002; 99(1):171-3.
- 3. Krasovec K, Anderson MA. Nutrición materna y resultados del embarazo: evaluación, antropométrica. En INCAP; 1992 [citado 16 de marzo de 2016]. Recuperado a partir de: http://bases.bireme.br/cgi-bin/wx-islind.exe/iah/ online/?lsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&expr-Search=169397&indexSearch=ID
- 4. González-Collado, F., Ruíz-Giménez, A. y Salinas-Salinas, G. J. (2013). Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio físico en la mujer embarazada. Clínica e investigación en ginecología y obstetricia, Elsevier Doyma, 40(2), 72-76.
- 5. Prather, H., Spitznagle, T. y Caza, D. (2012). Beneficios del ejercicio durante el embarazo. PM & R, Ejercicio y Deporte para la Promoción de la Salud, 4(11), 845-850.







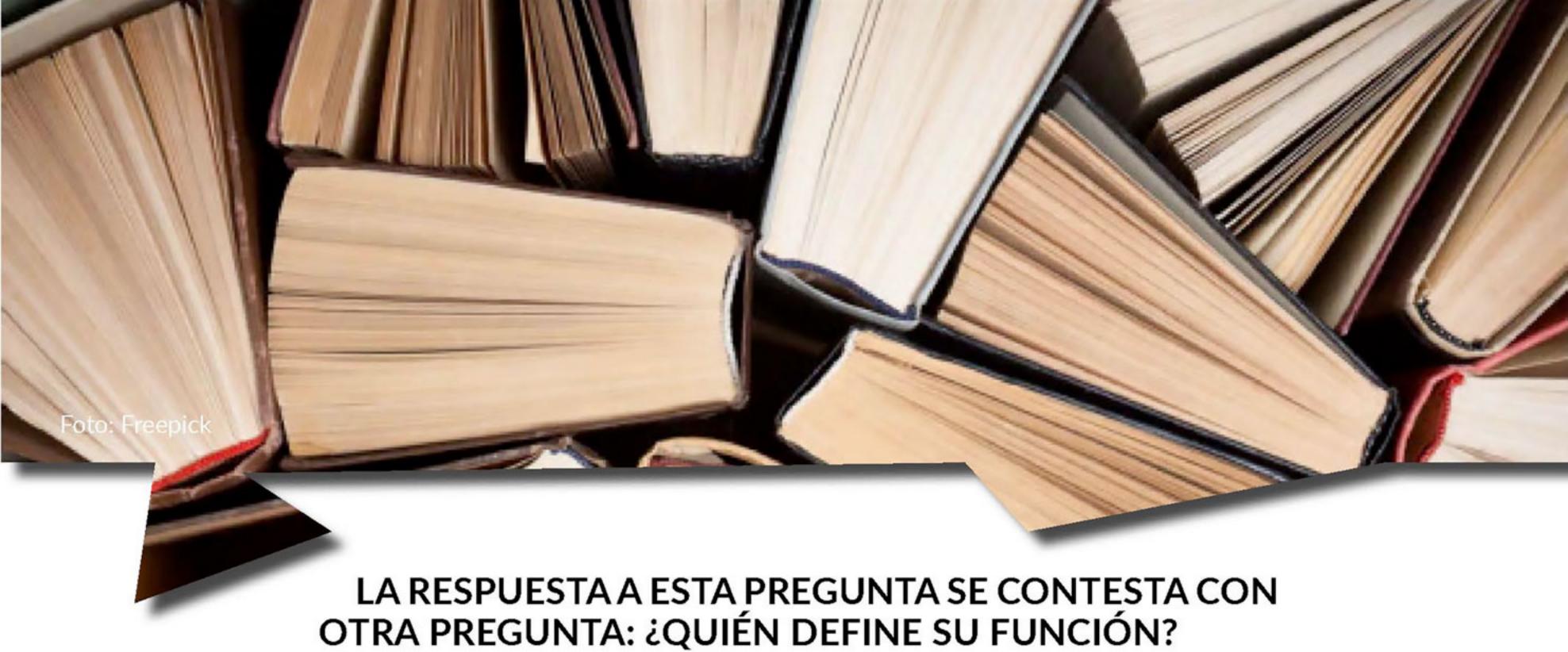


La creación de la literatura se remonta a tiempos inciertos, pero debe su inicio a la necesidad del hombre por comunicarse. Lo que empieza por una mera acción de supervivencia se convierte poco a poco en un afán que responde a diferentes cuestiones: puede ser testimonial, con fines catárticos o históricos, con fines que responden solo a la estética, a lo artístico, entre otros: los fines de la escritura son tan variados como subjetivos, a veces tan determinantes como en la época medieval o a veces tan dispersos y enigmáticos como en la actualidad.



Desde 1995, la UNESCO proclama el día 23 de abril como el día Internacional del libro, de los derechos de autor y de la producción editorial, con el fin de reconocer el "progreso social y cultural de la humanidad" (ONU, 2019) que creadores y productores relacionados con esta labor han inspirado a través de la historia.

La comunidad ha crecido y el fomento a la lectura tiene un mayor alcance cada vez y, sin embargo, pese a la gran difusión, no se puede evitar que en algún lugar del mundo, un estudiante rebelde de secundaria, pero curioso, una niña que se encuentra en la edad del "por qué", una anciana jubilada y analfabeta, un hombre asalariado con jornada laboral de 8 horas diarias e, incluso, un estudiante de literatura cuestionen la función de los libros y de la literatura.



La maestra de preescolar encuentra al libro didáctico como un aliado, como el amigo que condensa toda la información que ella a veces no puede expresar. Los dibujos atraen la atención de los pequeños lectores, que se encuentran trabajando en sus mentes las conexiones entre esos dibujos y el texto que se encuentra al lado de estos.

El ama de casa considera al libro como un castigo, la amenaza de lectura que le da a su hijo si este pasa mucho tiempo en su dispositivo móvil. Para el niño puede ser una obligación, un pasatiempo, o una respuesta a las preguntas que sus padres no siempre responden.





El libro, para el lector audaz, a veces es terapéutico: "Los libros son espejos: solo se ve en ellos lo que uno ya lleva adentro" (pág. 120) dice un personaje de Carlos Ruíz Zafón. Cuando leemos, a veces nos leemos a nosotros mismos a través de las páginas, en las decisiones cruciales que toma el personaje principal, en los escalofríos que suscitan las frases del narrador o en la nostalgia inesperada que sentimos al terminar de leer. Un libro puede ser una aventura a otros mundos, pero también puede ser una guía de autoinspección y un recormismo de nuestro datorio pasado. Un libro a veces desestabiliza las normas en turno, pero otras veces reconforta por su estilística, por su imágenes poéticas o por ese "no sé qué" que expresa Benito Feijoo.

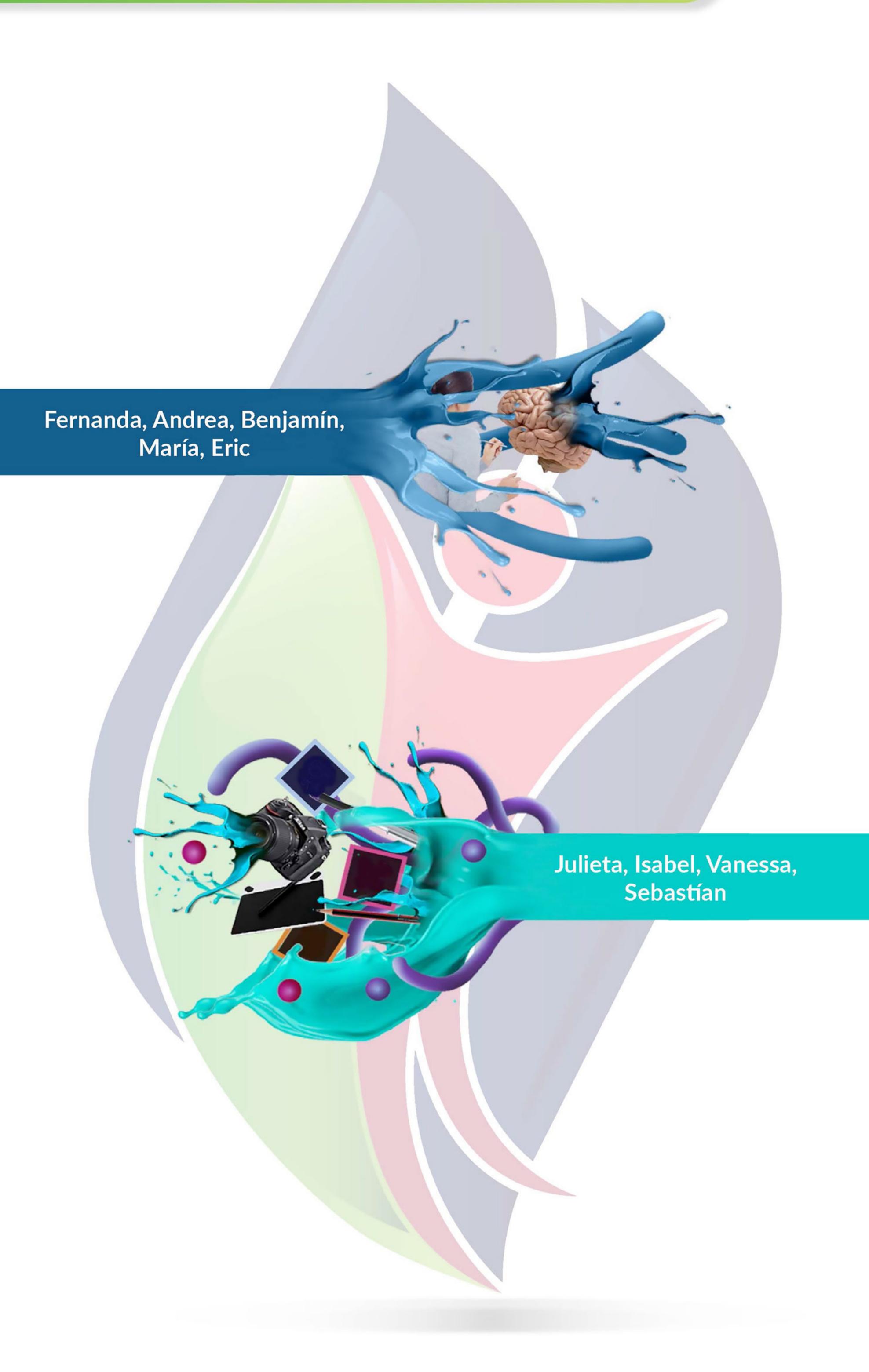
Un libro, a través del tiempo, tiene una función histórica. Teoriza y proyecta, no siempre a conciencia, a la sociedad en turno y a la vez enseña a futuras generaciones a rastrear las señales y pistas de cultura que dejaron sus antepasados. Un libro atraviesa fronteras, unifica naciones con estamentos y sentimientos universales, es incluyente, atemporal para su lectura, es un placer en el arte-objeto, es un regalo. Un libro es flexible en su interpretación y función, espera a que el lector lo encuentre para tomar sentido. Un libro es plena libertad.





- 1. León-Portilla, M. (1996). El destino de la palabra. Ciudad de México: FCE.
- 2. Unidas, Naciones. (2019). Días internacionales: Naciones Unidas. Recuperado el 20 de Marzo de 2020, de Naciones Unidas: https://www.un.org/es/events/bookday/
- 3. Zafón, C. R. (2006). La sombra del viento . Madrid : Planeta .

Colaboradores de Artículos



Directorio

Directorio

RECTOR Dr. En C. Francisco Javier Avelar González

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

JEFA DE LA UNIDAD MÉDICO DIDÁCTICA M.E. Carolina Arroyo Solórzano

Editor en jefe

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

Editor

Isabel Torres Valadez tova.3098@gmail.com

Autores de Artículos

Eric Martín Días de León Lara Licenciatura en Enfermería Larae7772@gmail.com

María Guadalupe Pacheco Gómez Licenciatura en Enfermería maria.gomez1497@gmail.com Andrea Montserrat Zaragoza Rosales Licenciatura en Psicología andreazaragoza168@gmail.com

Benjamín Ordorica Licenciatura en Cultura Física y Deporte benn_ordorica98@hotmail.com

Emilia Fernanda Cuéllar Montellano Licenciatura en Letras Hispánicas fcuellar291@gmail.com

Diseño del Boletín

Sebastián Meza Romo sebmzrm@gmail.com

Julieta Andrea Herrera jul.herreramauricio@gmail.com Karla Vanessa Hernández Coronel

nessa_1520@hotmail.com

Isabel Torres Valadez tova.3098@gmail.com

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

Ángela Ruth Muñoz Villalobos, Isabel Torres Valadez, Karla Vanessa Hernández Coronel, Laura Yazmin Martínez Hernández, Jorge Alberto Delgado Lopez, Melisa Cruz Chavarría, José Horacio Vega Mares, Ricardo Andrés Barba López, Jossafat Emmanuel Ramos Muñoz, Jesús Daniel Escalera Velasco, Carlos Eduardo Reyes Pérez, Paloma de los Ángeles Quiroz Rosas, Víctor Hugo Ramírez de León, Benjamín Ordorica, Jesús Alejandro Reynosa Ochoa, Luis Ernesto Sustaita Muñoz, José Guadalupe Torres Baltazar, Eric Martín Días de León Lara.

lern

)@h(

rres

