REVISTA UNIVERSIDAD SALUDABLE

EDICIÓN ESPECIAL

47 aniversario

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

Número 82 Junio 2020

Editorial

Estamos de fiesta por el aniversario de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Nuestra Institución cumple 47 años de su creación, tiempo en el que se han formado a mujeres y hombres con valores, con ética, con humanismo, con una gran responsabilidad social y una calidad educativa, que se proyecta por todo el mundo gracias a la labor de sus egresados de esta máxima casa de estudios.

Es por ello que, haciendo referencia a la Visión institucional, la UAA es un *referente a nivel nacional por su contribución al desarrollo y bienestar de la sociedad, su calidad académica, capacidad de innovación, producción científica, humanista, tecnológica, artística y deportiva, por su reconocimiento internacional y por la eficiencia y eficacia en la administración y gestión de los recursos.*

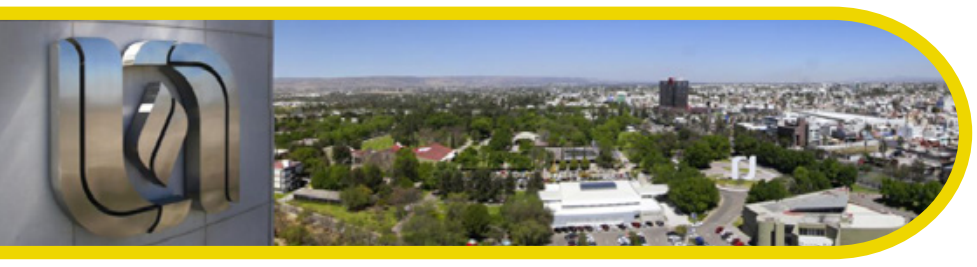
¡FELICIDADES UAA!

Facebook: @Universidad Saludable UAA
Twitter: @YoSoy_UAA
Instagram: @yosoyusuaa

¡Yo Soy Universidad Saludable!

MCEA Aracely Prado Márquez
Comunicación y Medios Digitales
Universidad Saludable

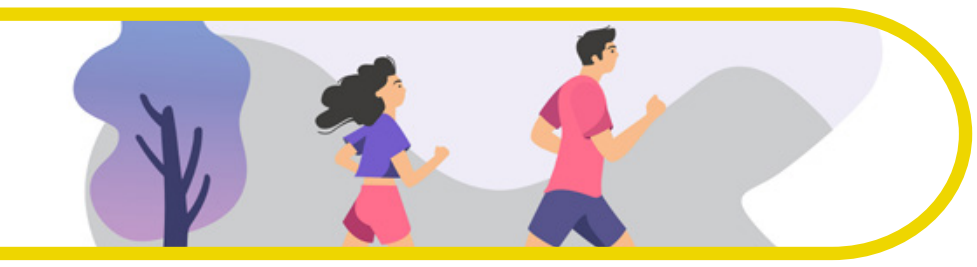
Índice



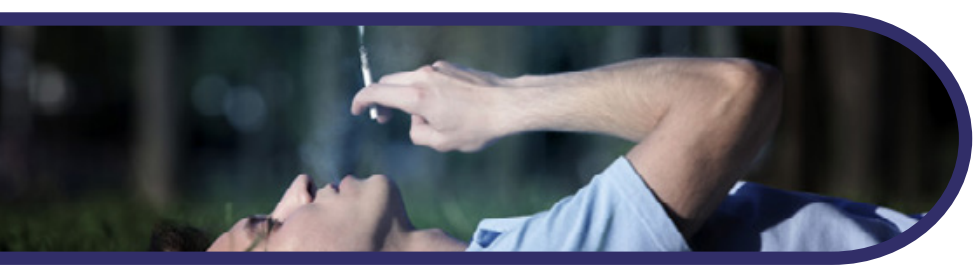
Convertirse en luz 4

Testimonio de un padre 9

Escoge un buen calzado para entrenar 13

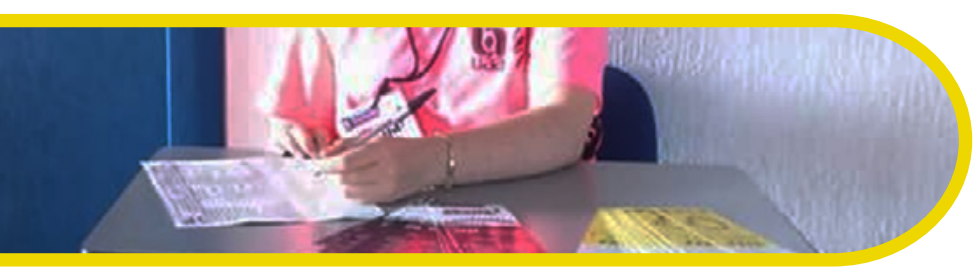


Actividades recreativas, un método para sobrellevar la vida universitaria 18



Tabaquismo 22

Colaboradores de artículos 23



Directorio 24

47
aniversario

CONVERTIRSE EN LUZ

“SÉ LUZ QUE CREZCA EN BIEN DE LOS DEMÁS, LUZ QUE TRANSFORME LA HUMANIDAD”.

ÓSCAR MALO FLORES, HIMNO UNIVERSITARIO, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE AGUASCALIENTES

Foto por: Gisela Pedroza, instagram: @m.gigis

La historia nos permite traer al presente el sentimiento de identidad institucional que se creó hace 47 años, un 19 de junio de 1973, donde estudiantes y maestros decidieron adquirir el compromiso de formarse como profesionales en pro de la sociedad de Aguascalientes.

Esto es motivo de celebración y reconocimiento a generaciones completas de alumnos, docentes y trabajadores que día con día promueven y fortalecen la misión institucional a través de su labor y entrega diaria a nuestra alma máter.

Foto por: Gisela Pedroza, instagram: @m.gigis

La Universidad Autónoma de Aguascalientes se ha caracterizado, desde su creación, por su fortaleza, disciplina, servicios y programas sociales a la comunidad estudiantil y externa:

A mis 10 años comencé a vivir en carne propia las maravillas de esta institución, mi abuela nos traía a mi hermana y a mí a los servicios de las Clínicas de Estomatología, y en el trayecto, al ver a los estudiantes con sus uniformes, sus portafolios, mochilas y libros bajo el brazo me decía “yo quiero estudiar en esta Universidad”.

Los años han pasado y la vida me ha permitido no solo haber logrado ese sueño, sino ser parte del sueño de muchos otros estudiantes. Trabajar en la UAA es un privilegio para muchos administrativos y docentes que buscamos con gran entrega ser útiles a nuestra sociedad desde la Institución que nos robó el corazón.

Foto por: Gisela Pedroza, instagram: @m.gigis

Cuando decidimos estudiar o trabajar en la UAA, adquirimos el mismo compromiso de aquellos que con gran entusiasmo y dedicación hicieron posible el disfrute de 47 años del nacimiento de esta noble institución.

Pertenecemos a una universidad que en sus entrañas no solo alberga a excelentes profesionales, sino también una comunidad que se distingue por su humanismo, libertad, justicia e igualdad, que tiene el afán de generar grandes cambios en la sociedad que habitamos y constituimos.

¡SE LUMEN PROFERRE!

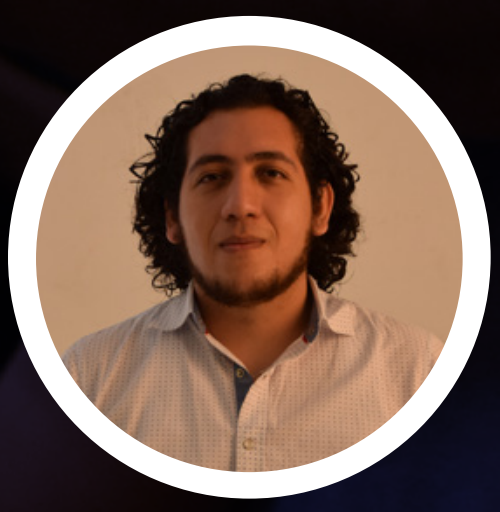
Foto por: Gisela Pedroza, instagram: @m.gigis

Mpc. María del Carmen Rodríguez Juárez
Coordinadora General de Universidad Saludable
carmen.rodriguezj@edu.uaa.mx

TESTIMONIO DE UN PADRE

“Mi padre me dio el mayor regalo que un ser humano le puede dar a otro: creyó en mi”

Jim Valvano



Jorge Alberto Delgado López
Pasante de Servicio Social de la Lic. En Enfermería
jorge_toch@hotmail.com

Foto por: Isabel Torres, instagram: @tovafotografia

Foto por: Isabel Torres, instagram: @tovafotografia

TESTIMONIO DE UN PADRE

Foto por: Isabel Torres, instagram: @tovafotografia

Durante la formación en la educación universitaria puede presentarse un contexto en que el individuo se vea implicado en una situación de paternidad. La educación permite el desarrollo y aprendizaje de las personas para lograr un crecimiento tanto personal como profesional, y esto no es diferente en los estudiantes que son padres, ya que buscan alcanzar la mejor calidad de vida no solo para ellos sino también para sus hijos, así como también acceder a un estatus socioeconómico adecuado.

Dependiendo de las circunstancias, la paternidad comúnmente ha sido relacionada como una de las principales causas que impiden continuar con los estudios académicos, así como una limitante para desarrollarse plenamente en este ámbito. La paternidad no se debe considerar como una limitación para el ingreso, continuación o conclusión de los estudios y aún sin importar el apoyo en las diferentes formas que se puede llegar a dar por los seres queridos del padre estudiante, la decisión de continuar y concluir los estudios debe surgir por medio de iniciativas propias y voluntarias de este.

Foto por: Isabel Torres, instagram: @tovafotografia

La mayoría de las personas sostienen que la paternidad es una gran responsabilidad y claro que lo es: significa proporcionar una buena calidad de vida a una personita muy importante para ti, es apoyarlo, criarlo, inculcarle valores; como padre tienes que trabajar para proveerle lo necesario y como estudiante debes también ocuparte para facilitarle un mejor futuro, lo cual podría afectar el tiempo que pasas con tus hijos. Al llegar de tus dos actividades quieres descansar, pero es mejor brindarles un tiempo de calidad: esas pocas horas antes de dormir que le dedicas son maravillosas y sanadoras tanto para ti como para él o ella.

Es cierto que es difícil ser padre y estudiante universitario pero no es imposible. El criar a tu hijo, trabajar y estudiar es cansado tanto física como mentalmente, pero cuando vez su tierno rostro al llegar a casa recuerdas por qué lo haces, por qué te esfuerzas día a día, y crece en ti un gran sentimiento de resistencia que te impulsa a esforzarte aún más por su bienestar.

Foto por: Isabel Torres, instagram: @tovafotografia

El ser padre durante la Universidad muchas veces no está planificado: Hasta terminarla y comenzar con un trabajo estable es la idea a la que la gran mayoría aspira. Cuando alguien se convierte en padre sin planearlo las metas que tenía fijadas cambian drásticamente: lo principal ya no es terminar una carrera universitaria para trabajar y comprarte lo que tú quisieras o darte gustos que quizá como estudiante nunca tuviste, ahora lo principal es pensar en darle un buen futuro a tus hijos y que nunca les falte nada.

El hombre que se convierte en padre al tener a un bebé a su cargo tiene que realizar bastantes sacrificios, como reducir drásticamente (si no es que en su totalidad) las salidas con sus amigos, viajes con familiares, comenzar a trabajar para pagar cosas de su hijo o hija en lugar de los gustos personales, entre otros, muchos otros más. No obstante, el realizar estos sacrificios no es del todo cansado ni forzado si se hacen con todo el amor del mundo.

Sé que los que pronto se convertirán en padres universitarios tienen todo esto en cuenta y se están haciendo a la idea de la gran responsabilidad que adquirieron. Sé que tanto para mí como para los demás, la paternidad es algo difícil y más si llega de sorpresa, pero no debes olvidar que al tener a tu hijo o hija en tus manos, sin importar lo demás, le dirás el mismo cliché que tantas veces escuchaste: “eres lo mejor que me ha pasado en la vida”.

Foto por: Isabel Torres, instagram: @tovafotografia

ESCOGE UN BUEN CALZADO PARA ENTRENAR

“La persistencia puede cambiar el fracaso en un logro extraordinario”

Matt Biondi

Paloma de los Ángeles Quiroz Rosas
Lic. Cultura Física y Deporte
onitapaloma@gmail.com

ESCOGE UN BUEN CALZADO PARA ENTRENAR

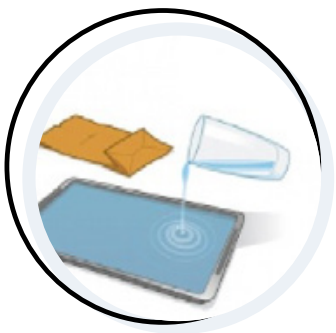
Foto: Soccerbible

El calzado deportivo sirve para proteger al pie de roces y abrasiones, ejercer un efecto amortiguador entre éste y el suelo, reducir el esfuerzo de los músculos y de los tendones y tener un buen agarre a las diferentes superficies del suelo en función del deporte. (Martín, 2009)

Para poder elegir un calzado adecuado, primero debes reconocer el tipo de pie que posees; hay una forma muy sencilla de saberlo:

01

Pon un poco de agua en un recipiente, debe ser de poca profundidad.



02

Sumerge tu pie en el agua.

03

Saca tu pie del agua y pisa sobre un papel.

04

Identifica tu huella.

- Si la huella de tu pie coincide con el pie normal o pisada neutra, el **tipo de pisada correcta**, el peso de tu cuerpo se reparte de forma adecuada. Las zapatillas deportivas con estabilidad son las indicadas para usar. Fabricadas con durabilidad suprema y amortiguación, estos zapatos ofrecen soporte mediano.

- **Pie plano o pronador:** este tipo de pie puede provocarte lesiones, dolor y cansancio si estás mucho tiempo de pie o caminando. Lo ideal es usar plantillas personalizadas y un calzado con control de movimiento para reducir el balance excesivo del pie hacia adentro.

- **Pie cavo o supinador:** este tipo de pie se caracteriza por causar que todo el peso del cuerpo se reparta entre el talón y el borde de la planta del pie. Para aliviar las molestias, usa zapatos acojinados, estos tienen una entresuela suave y curva o semi-curva. También el uso de plantillas mejora los soportes para el arco y puede ayudar a disminuir los síntomas.

"El objetivo de conocer nuestro arco plantar es poder repartir correctamente el peso del cuerpo y aliviar los puntos de presión con un buen calzado"

(Elena, 2019)

Al elegir su calzado, debes tomar en cuenta las siguientes características (Arroyo, 2020)

- Protección acorde al tipo de pie.
- Que mantenga al pie en su lugar al correr y caminar.
- La calidad de los materiales de elaboración.
- Efecto amortiguador entre el pie y el suelo, en especial el talón y las zonas de más presión durante la transición de fuerzas.
- Adaptación a las características de cada deporte.
- Adaptación a las diferentes superficies del suelo en función del deporte.
- Transpirable.
- Considerar tener una distancia alrededor de media pulgada del dedo del pie al zapato.

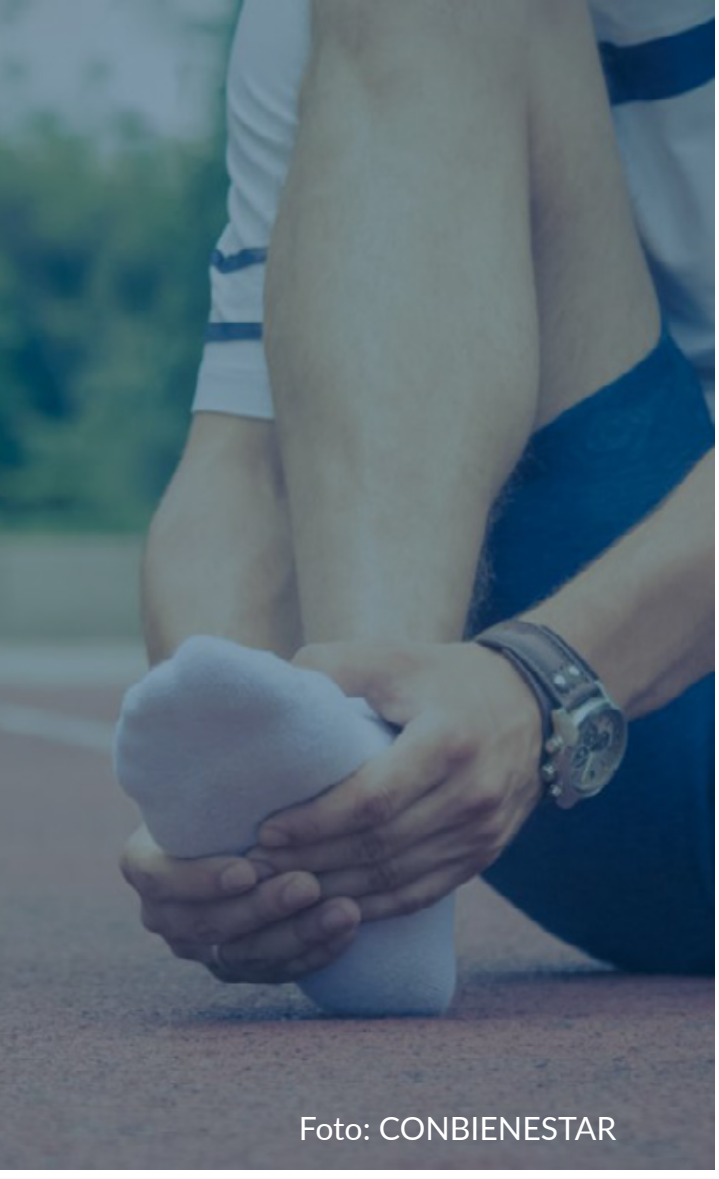


Foto: CONBIENESTAR

ACCIONES QUE PUEDEN SER PERJUDICIALES:

- **El uso de calzado muy estrecho:** El padecimiento más común es la aparición de *Hallux valgas*, mejor conocido como juanete, que es la desviación lateral del primer dedo que produce una dolorosa y antinatural protuberancia en la base de la articulación de este.

- **El uso de suelas con poca absorción del impacto:** Esto puede provocar hasta fracturas por estrés y fatiga. Son fracturas microscópicas producidas en los huesos por soportar un esfuerzo excesivo; además, puede producir ampollas, moretones e inflamaciones.

Foto: AS MÉXICO

- **Suelos duros y/o amortiguación deficiente:** Suelas altas y/o tacones y/o exceso de amortiguación del calzado. Ocasionando una Tendinitis aquilea, que es un acortamiento del tendón de Aquiles, produciendo una pérdida de la amortiguación del pie en el momento del impacto.

- **Uso de un calzado demasiado grande:** Esto produce Fascitis plantar, es una patología producida por una irritación de la fascia de la planta del pie, lo que en ocasiones puede producir una proliferación ósea o espolón calcáneo.

- **Uso de calzado alto o muy alto:** Como el calzado de bota, puede producir un debilitamiento de los ligamentos del tobillo, pudiendo derivar en un esguince de tobillo.

- **Una excesiva amortiguación:** Esto provoca que las venas de la planta del pie no impulsen eficazmente la sangre. Lo que conlleva a sufrir varices en los miembros inferiores, que son producidas por acúmulo de sangre en las venas superficiales debido a un insuficiente retorno venoso de los miembros inferiores.

Foto: NIKE

- **No cortar nuestras uñas y/o usar zapatos estrechos y rígidos:** Lo que en ocasiones produce una uña encarnada o uñero. Ésta se produce cuando los bordes de la uña crecen penetrando dentro de la piel que la rodea. Casi siempre afecta al primer dedo.

- **Elegir un calzado por moda,** la función viene antes del estilo. Así que no caigas en la tentación de comprar el más moderno o el más elegante. compra los zapatos que te permitan obtener un mayor rendimiento en tus entrenamientos.

¿Mis calcetines son adecuados?

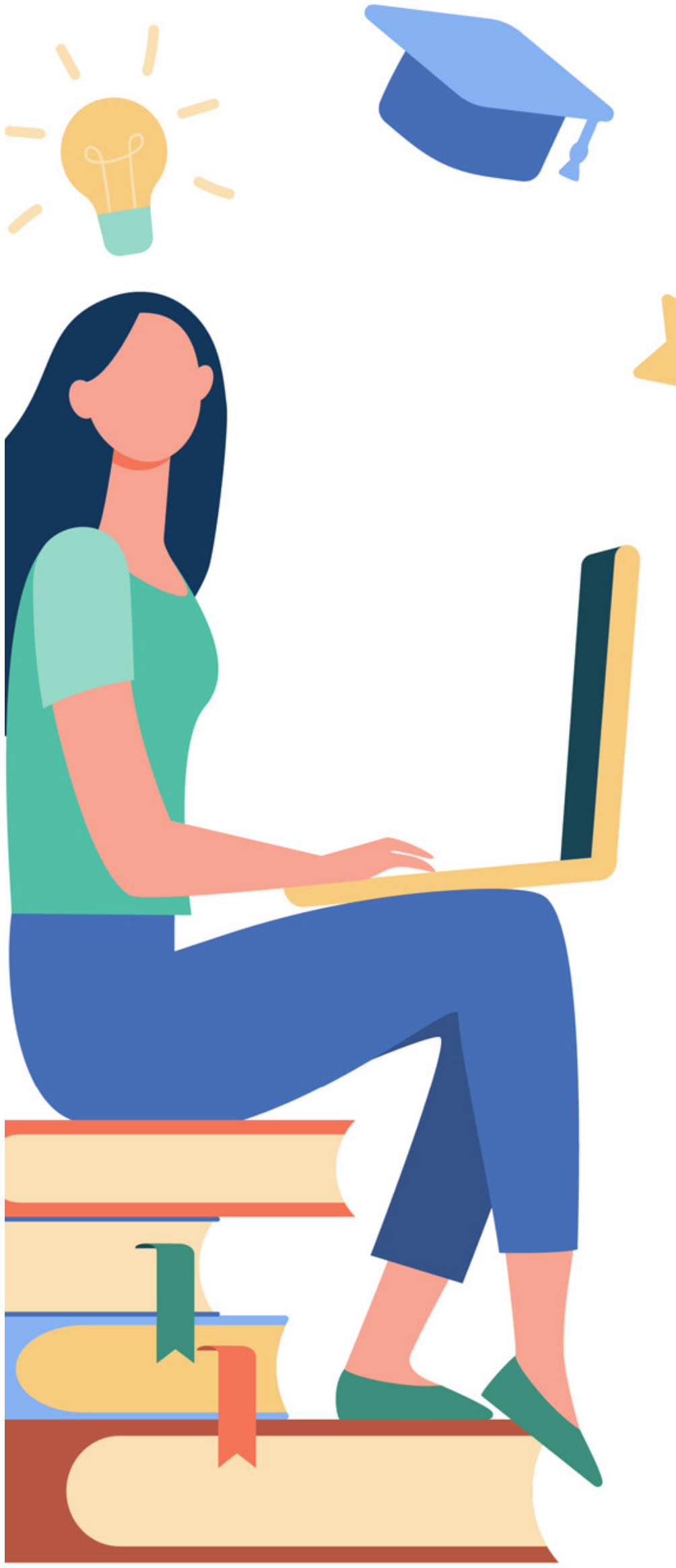
- Hay que evitar el nylon puro ya que recalienta e irrita. Los más recomendable son los calcetines de algodón, porque absorben el sudor y favorece su evaporación, además de ser una fibra natural que no provoca irritaciones.

- Es aconsejable que no sean calcetines holgados, estos pueden producir un efecto irritante en la piel por el movimiento constante.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arroyo, S. (2020). salud180.com. Obtenido de https://www.salud180.com/salud-dia-dia/5-recomendaciones-para-elegir-el-mejor-calzado-deportivo
2. Elena. (29 de Abril de 2019). bajotuspies.com. Obtenido de https://www.bajotuspies.com/posts/tipos-de-pisada-3-diferentes-tipos-de-pies-cual-es-el-tuyo
3. Martín, J. F. (2009). enfermeriadeportiva.com. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Juan_Flores_Martin/publication/299585220_La_importancia_del_calzado_deportivo/links/570107ad08aea6b7746a6a19.pdf

ACTIVIDADES RECREATIVAS, UN MÉTODO PARA SOBRELLEVAR LA VIDA UNIVERSITARIA



"Me siento culpable si me quedo sentado cuando sé que podría estar haciendo algo."

Michael Jackson

Ricardo Andrés Barba López
Pasante de Servicio Social de la Lic. en Enfermería
andres.barba395@gmail.com

Ilustración: Freepik

ACTIVIDADES RECREATIVAS, UN MÉTODO PARA SOBRELLEVAR LA VIDA UNIVERSITARIA

Sabemos que la etapa universitaria es una de las más importantes en la vida de un adolescente y tenemos la creencia de que se trata solo de cumplir con asistencias, estudio y exámenes, pero es más que eso; la Universidad es aprendizaje, cultura, relaciones con los compañeros y también ocio y diversión (Universia, s.f).

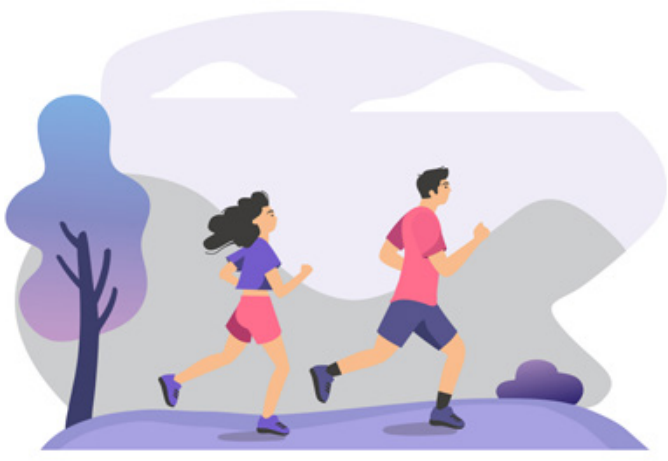
Es por ello que en el transcurso de esta gran etapa tus aliadas pueden ser las actividades recreativas, las cuales te ayudarán en el estímulo de aprendizaje, relaciones interpersonales, manejo de estrés, etc.

Encontramos que el deporte, el cine, el teatro, los festivales musicales y otras más actividades, relacionadas o no con el ámbito de la formación, se organizan y ofrecen a la comunidad a través de los cursos de extensión universitaria.

Ilustración: Freepik

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE REALIZAS SIENDO UN UNIVERSITARIO?

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a los que diferentes autores han hecho referencia, entre ellos (EFDeportes, 2014):



- C. Lezama (2000) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.
- La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVA EN VISTA DE LA SALUD, LO FÍSICO, LO PSICOLÓGICO Y LO SOCIAL SON LOS SIGUIENTES (EFDEPORTES, 2014):

Foto: Freepik

EN LA SALUD

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

EN LO FÍSICO

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

EN LO PSICOLÓGICO

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

EN LO SOCIAL

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

En la Universidad Autónoma de Aguascalientes hay un gran margen de posibilidades de actividades, a las cuales se tiene acceso.

ESTAS SE DIVIDEN EN LAS SIGUIENTES CLASIFICACIONES:

- Agroindustrial y Negocios
- Diseño
- Ventas y Marketing
- Deportivos
- Manualidades
- Salud y Medicina
- Superación personal
- Cursos en línea
- Formación de capital humano
- Organización y Administración empresarial
- Gastronomía
- Oficios
- Moda y Belleza
- Ciencia y Tecnología
- Entre otros más...

Para mayores informes en la Dirección General de Difusión y Vinculación, en el Departamento de Extensión Académica, en el Edificio Administrativo, piso 9, teléfono 9107400 ext. 30313

Ilustración: Freepik

BIBLIOGRAFÍA

1. Development C. Extensión Académica | Cursos [Internet]. Cursos.uaa.mx. 2020 [cited 11 March 2020]. Available from: http://cursos.uaa.mx/index.php?m=c
2. Vida universitaria [Internet]. Universia España. 2020 [cited 11 March 2020]. Available from: https://www.universia.es/vida-universitaria/universitarios/at/1149025
3. Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios [Internet]. Efdeportes.com. 2020 [cited 11 March 2020]. Available from: https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm

TABAQUISMO

“El tabaco te ayuda a perder peso: primero un pulmón y luego otro.”

Alfred E. Neuman

Melisa Cruz Chavarría
Pasante de Servicio Social de la Licencitura en Enfermería
mely.41197@gmail.com

Foto: Freepik

Foto: Freepik

TABAQUISMO

Como podemos saber, el tabaco puede ser consumido de diferentes formas, en combinación con la nicotina, que es un ingrediente psicoactivo que causa gran adicción. Los síntomas de adicción se comienzan a presentar en pocos días, o en escasas semanas.

El consumo de tabaco forma parte importante de las causas de complicaciones y/o múltiples enfermedades y padecimientos como las respiratorias, cáncer, enfermedades cardiovasculares, muerte y empobrecimiento.

Foto: Freepik

¿Sabes cuáles son las enfermedades más comunes a causa del consumo de tabaco?

- **Bronquitis crónica**
- **Enfisema pulmonar**
- **Neumonía**
- **Trastornos circulatorios**
- **Cardiopatías crónica**
- **Infartos**
- **Aneurismas**
- **Arterioesclerosis**
- **EPOC** (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- **Cáncer:** pulmón, laringe, faringe, hígado, riñón, etc.

Entre otras...

Y, por otra parte, si hablamos de las personas que no fuman, no por no hacerlo se encuentran libres de las consecuencias de este acto, ya que el humo también mata.

El humo de los cigarrillos de otras personas, es dañino, ya que contiene más de 7,000 sustancias químicas, de esos 250 son nocivos y, por si fuera poco, mínimo 69 son causantes de cáncer.

Es muy difícil que una persona fumadora logre entender los riesgos a los que se expone, y mucho más, lo que causa a quienes no lo hacen, sin embargo, cuando esto sucede, el proceso para dejar el tabaco es complicado, se necesita ayuda, fuerza de voluntad y decisión.

Existen diferentes formas que se han implementado para lograr reducir el consumo, desde hace algún tiempo como lo son:

1 La prohibición de la promoción, publicidad y el patrocinio.

2 La implementación de impuestos al tabaco, ya que reduce el consumo en jóvenes por falta de fluidez económica y en personas de bajos ingresos.

(Aunque no en todos los países se ha implementado). Los recursos obtenidos impresionantemente son 250 veces más a los gastos que generan las actividades de la lucha contra el consumo del tabaco.

Y tú sabes ¿por qué fumas?

Foto: Freepik

1.- Hábito psicosocial.

2. Hábito psicomotor.

3. Hábito por indulgencia.

Foto: Freepik

4. Hábito sedante.

Foto: Freepik

5. Hábito estimulante.

6. Adictos al tabaco.

7. Hábito automático.

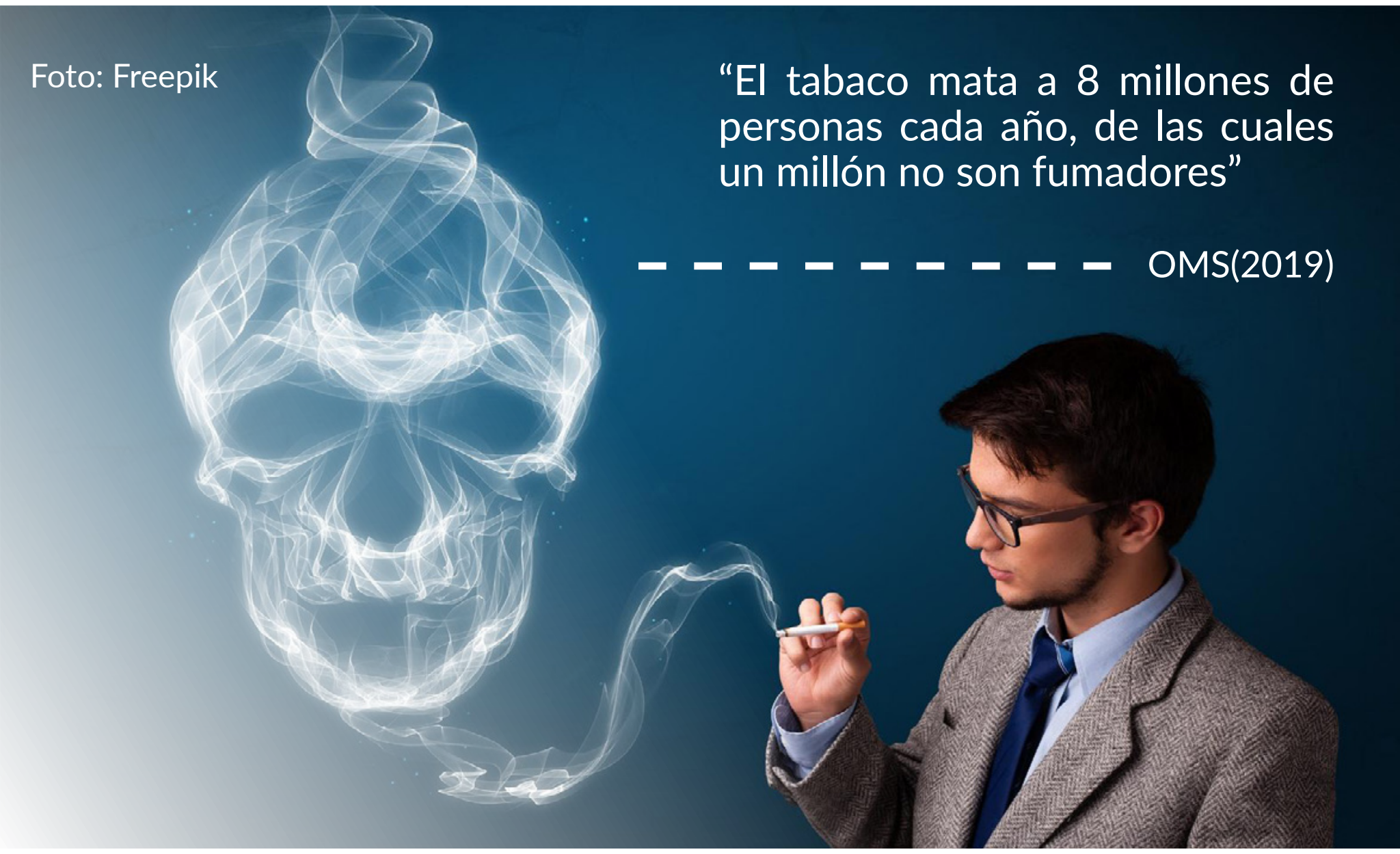


Foto: Freepik

"El tabaco mata a 8 millones de personas cada año, de las cuales un millón no son fumadores"

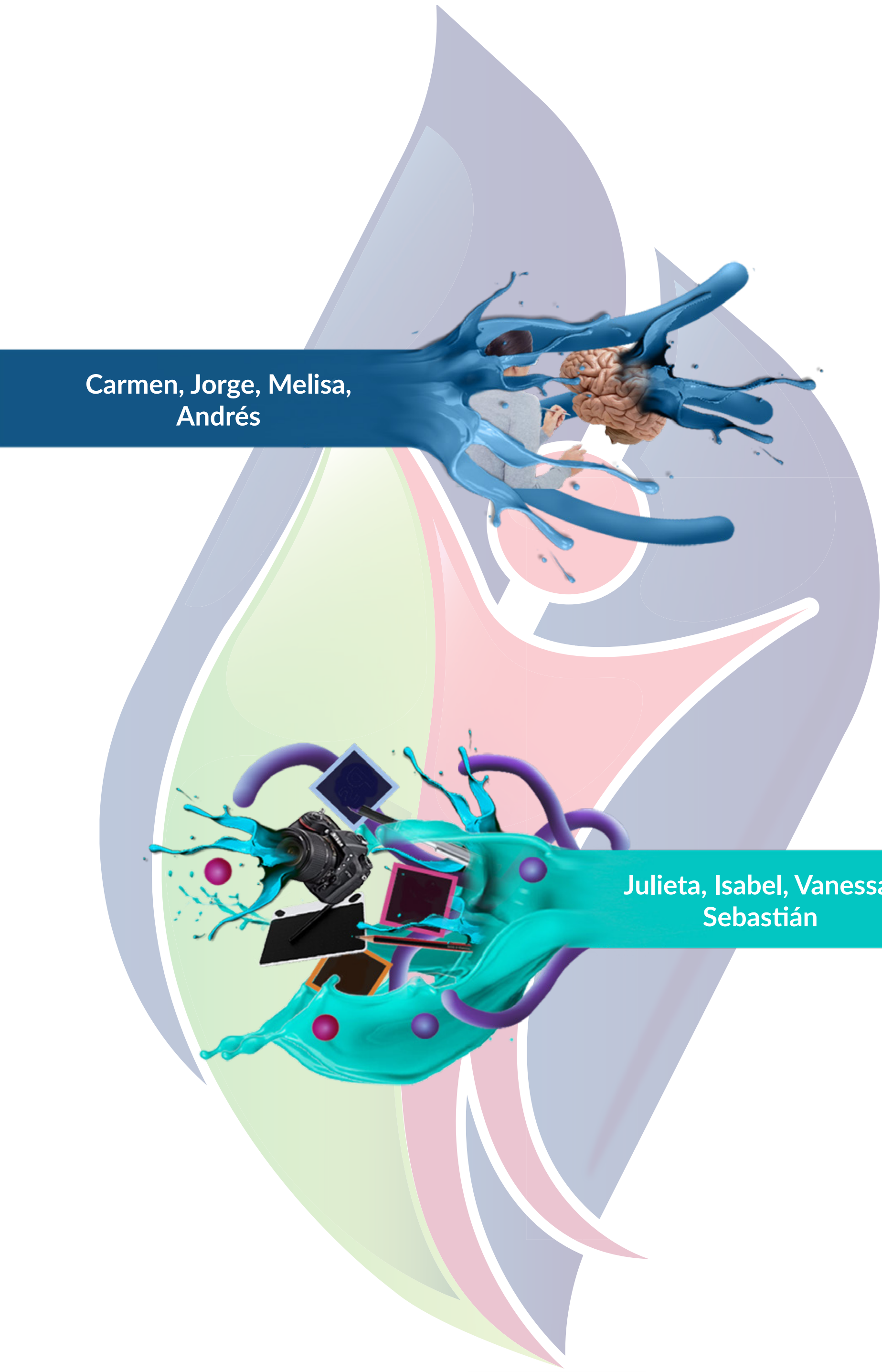
OMS(2019)

Foto: Freepik

BIBLIOGRAFÍA

1. Tapia R.. (2019). Tabaquismo. Febrero 20, 2020, de Revista Ciencias Sitio web: https://www.revistaciencias.unam.mx/en/1345-tabaquismo.html 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
2. Desconocido. (2019). Tabaco. Febrero 20, 2020, de OMS Sitio web: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco

Colaboradores de Artículos



Carmen, Jorge, Melisa, Andrés

Julieta, Isabel, Vanessa, Sebastián

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

Mpc. María del Carmen Rodríguez Juárez
carmen.rodriguezj@edu.uaa.mx

Jorge Alberto Delgado López
jorge_toch@hotmail.com

Melisa Cruz Chavarría
mely.41197@gmail.com

Ricardo Andrés Barba López
andres.barba395@gmail.com

Paloma de los Ángeles Quiroz Rosas
onitapaloma@gmail.com

Diseño de revista

Sebastián Meza Romo
sebmzrm@gmail.com

Karla Vanessa Hernández Coronel
nessa_1520@hotmail.com

Julieta Andrea Herrera
jul.herreramauricio@gmail.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 Yazmín Martínez Hernández, Jorge Alberto Delgado López, Melisa Cruz Chavarría, 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.

47 aniversario

universidad saludable

universidad autonoma de aguascalientes