

Abriendo Camin



AÑO 4 No.12 Periódico del Primer Semestre del Programa de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca - Girardot **\$500**



**EL TRASTORNO BIPOLAR AFECTA YA
A MÁS DE UN MILLÓN DE COLOMBIANOS**
Págs.: 6 y 7

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA:

1. Promueve la "toma de conciencia", lo que implica un "darse cuenta" de lo que está ocurriendo y en consecuencia saber cuáles son las posibles vías a seguir para afrontar la problemática actual.
2. Disminuir y en ocasiones eliminar, el grado de perturbación emocional, de modo tal que la persona pueda asumir el control en la solución de sus propios problemas, a la par que no pierda el interés en hacerlo.
3. Estimular la "ventilación de emociones", tanto negativas como positivas, que la persona ha reprimido o enmascarado durante mucho tiempo, obstaculizando su percepción objetiva de la realidad.
4. Brindar información nueva y/o relevante que permita a la persona ver con mas claridad los factores que están incidiendo en la problemática actual y pueda tomar "decisiones informadas".
5. Incentivar el optimismo, la autoconfianza y la expectativa de que las cosas van a ir mejor,... no importa lo "malas" que sean en la actualidad, con lo que se fortalece el autoconcepto y la autoimagen de la persona.
6. Asignar tareas y controlar sus resultados, fuera del consultorio, que permitan llevar al "mundo real" todo aquello que le va aportando la intervención psicológica.

Docente Psicóloga Doris Leal Zabala.




Programa Ampliado de Libros de Texto y Materiales de Instrucción

Organización Panamericana de la Salud
 MINISTERIO PANAMERICANO DE LA SALUD
 EDUCACIÓN

el mejor material de salud a tu alcance

WWW.COL.DPS-QMS.ORG

REPRESENTACIÓN COLOMBIA
 CRA 74 No. 74-21, PISO 9
 TEL: (1) 314 4141

PUNTO DE VENTA:
 Atendido por la
 Docente Floralba Martínez
 en la dirección del
 Programa de Enfermería
 Universidad de
 Cundinamarca,
 Seccional Girardot.

PAHO	PAGE
Administración de Salud	2
Atención Primaria de Salud	2
Ciencias Básicas	2
Clinicas Médicas	3
Desastres y Emergencias	4
Educación en Salud	4
Enfermería	4
Epidemiología e Investigación	5
Instrumental Médico	5
Instrumental Odontológico	6
Medicina Veterinaria	6
Nutrición	6
Odontología	7
Otros	7
Salud Pública	7
Serie PALTEX para Ejecutores de Programas de Salud	7



ABRIENDO CAMINO
AÑO 4 No.12 MAYO DE 2010
RECTOR

Dr. Adolfo Miguel Polo Solano
VICERRECTOR ACADÉMICO

Dr. Rogelio Rigual Collado
DIRECTOR SECCIONAL
GIRARDOT

Dr. William Mike Uribe
DIRECTORA PROGRAMA
ENFERMERÍA

Enf. Floralba Martínez
floramar24@hotmail.com

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Luis Jairo Avella Verástegui
lujave01@gmail.com

DOCENTES NÚCLEOS
TEMÁTICOS

Biología y Microbiología
Lizeth Trujillo

liztrujillo@hotmail.com
Bioquímica

Luis Alberto Martínez
amartinez.2@hotmail.com
Cátedra Udecina

María Isabel Espinosa
dejandohuellasenedeporte@hotmail.com

Constitución y Democracia

Dr. William Mike Uribe
Comunicación I

Diana María Molina
dimamoa@topmail.com

Inglés I

Gloria Roberts

gloroberts@hotmail.com

Salud Mental de la Persona

Edgar Cartagena

edgar402003@yahoo.es

Elsa Helena Espinoza

elsaespinosa@hotmail.com

Salud y Medio Ambiente

José Éver Ramírez

ramical134@yahoo.es

Sociedad y Salud

Doris Leal

doleza123@hotmail.com



CEREMONIA DE GRADOS

El jueves 25 de marzo del presente año con la presencia de las directivas de la Universidad de Cundinamarca, Rector Dr. Adolfo Miguel Polo Solano, Secretario Dr. Adriano Muñoz Barrera, Director de la Seccional Girardot Dr. William Mike Uribe, entre otros, se llevó a cabo la ceremonia de grados de los programas de Administración de Empresas, Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Humanidades: Lengua Castellana e Inglés y Enfermería, que graduó ocho estudiantes.

IMPOSICIÓN DE UNIFORMES

El viernes 26 de marzo del presente año se llevó a cabo la ceremonia de imposición de uniformes de los estudiantes de IV semestre de Enfermería.

CINE FORO

Todos los jueves a las 7p.m. se lleva a cabo el Cine Foro detrás del Auditorio de la Seccional Girardot, a cargo del representante de los estudiantes al Consejo de Facultad, Pedro Muriel.

PROCESO DE SELECCIÓN ESTUDIANTES NUEVOS

Prueba Mayo 31

Entrevista Junio 2

Publicación resultados Junio 16

Abriendo Camin



QUE NO SENOS OLVIDE

AUTOEXAMEN:

Es una medida complementaria que debes hacerte una semana después de la menstruación o en una fecha fija cuando ya no tienes la menstruación.

<p><i>Frente al espejo</i></p>  <p>Paso 1: Con los brazos al lado de la cadera OBSERVA cambios en la piel, la forma y tamaño de tus senos.</p>  <p>Paso 2: Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia delante OBSERVA si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.</p>  <p>Paso 3: Con las manos sobre la cadera y presionando OBSERVA si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.</p>	<p><i>En la ducha (¡ajústate tus mamas!)</i></p>  <p>Paso 4: Pápal tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas de reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón, repite el paso con tu otro seno.</p>  <p>Paso 5: Examina también con tus dedos cada axila en la búsqueda de una posible masa.</p>  <p>Paso 6: Pápal acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.</p>
--	---

- Ir al médico cada año para que te realicen el examen médico de seno.

- Hacerte el auto examen cada mes como medida complementaria al examen médico.

- Hacerte la mamografía si eres mayor de 50 años.

- Si eres menor de 50 años y tienes factores de riesgo, solicita la mamografía a tu médico.

www.ligacancercolombia.org

RECUERDA:

- El cáncer en etapas iniciales no duele por ello es importante la prevención.
- “Ante cualquier anomalía en los senos como: durezas o abultamientos, secreción, irritación persistente en la piel, consulta a tu médico.”
- El cáncer tardío puede causar inflamación en lo ganglios de las axilas.

Estudiantes: Rocío Rodríguez, Ingrid Gómez

Núcleo Temático: Inglés I
Docente: Gloria Roberts
Estudiantes: Linda Reyes, Paola Olivar
Lizeth Sánchez, Norma Hernández y Eillen Lozano.

STRIKING FOR YOU
AND FOR ALL



**EMPANADITA
LAS DELICIAS**

DIRECCIÓN: CAMBESIA # 9-41 B. CENTRO - TEL.: 18-079 ESPINAL - TOLIMA

Depósito de Cerveza y Cosecha
“LA PARRANDA”

DOMICILIOS
Tel.: 833 25 84
Cel.: 314 4665309

Calle 35 No. 8-68 D/, Rosablanca - Girardot, Cund.

Venta de Cerveza Fria por Cajas
POKER

Señal Virtual@e
Internet Banda Ancha

Internet Banda Ancha - Impresiones - Escáner - Trabajos

Billy John Nestiel Giraldo
Administrador

Carrera 19 No 24 - 154 Barrio Gaitán - Frente UDEC
Girardot - Cundinamarca

Teléfono: (1) 8360060 Celular: 313 8304192 - 317 3751421
Correo: señalvirtual@hotmail.com

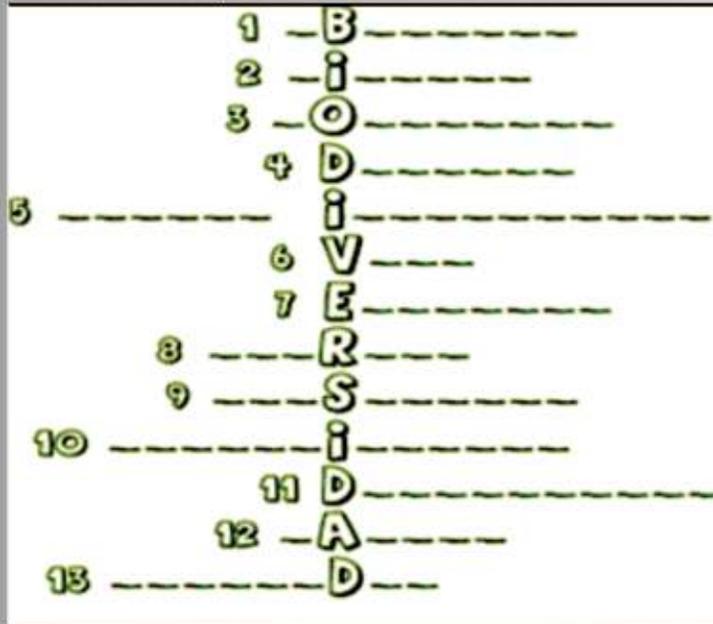


Abriendo Camin



Crucigrama Ambiental

Núcleo Temático: Salud y Medio Ambiente
Docente: Ever Ramírez
Estudiantes: Érica Quilindo, Mario Vigoya, Yuliana Rios, Mauricio Ramírez.



1. Un componente del medio ambiente que no tiene vida se llama...
2. Un componente del medio ambiente que tiene vida se llama...
3. Un conjunto de individuos de una misma especie que ocupan un hábitat determinado en un momento específico, entre los cuales existe un intercambio de información genética.
4. Todos los hombres tienen... a un medio ambiente sano y equilibrado.
5. Mecanismo natural que evita que el calor de la tierra se escape hacia el espacio y hace posible que la temperatura no sea demasiado baja.
6. Lo primero que todo ambientalista debe procurar proteger y el motivo principal para ser EcoPibes.
7. El estudio científico de las interacciones que regulan la distribución y abundancia de los organismos.
8. Para preservar nuestros recursos naturales debemos evitar derrochar agua y ...
9. Unidad funcional básica resultante de la interacción entre las comunidades y el medio abiótico.
10. Todo cambio indeseable en las características del aire, agua suelo o alimentos que sea nocivo para la salud, la supervivencia o actividad de cualquier organismo vivo.
11. Cuando pensamos en la basura, un producto que es ... es el enemigo N° 1 del medio ambiente.
12. Producto útil que se encuentra en el lugar equivocado.
13. Asociación de distintas poblaciones en un área dada y entre las cuales se establecen relaciones interespecíficas por el espacio, la comida y otros recursos.

SERVISYSTEM
 NIT. 11316684-5
Juan Carlos Brítez B.
 Ingeniero de Sistemas

- Venta de Computadores Y Accesorios.
- Diseño y Desarrollo de Software.
- Diseño e Instalación de Redes.
- Mantenimiento de Equipos de Computo.
- Asesorías y Capacitación.

Software de Gestión
 Para Instituciones Educativas

Carrera 6 N° 17-31, El Espinal - Tol.
 Tel.: (098) 2482216 - 3125735612
 mail: juanmk2@hotmail.com
 http://www.servisystem.co.com

FER - PERFIL
FERNANDO MORALES

VIDRIOS NACIONALES E IMPORTADOS
 BARRANOS - GELOSASOS - ALUMINIO
 ACCESORIOS PARA BARRANAS - VENTANAS EN ALUMINIO

CALLE 10B No. 9-21 LOCAL 101 TEL: 873 4664 - CEL: 316 493 8420
 FUSAGASUGÁ - CUND.

VIDRIOS Y ESPEJOS EL CONTRATISTA

CLARA RODRIGUEZ
 Gerente

Teléfono: 8352990
 Cel: 314 3580593
 320-8035772
 Correo: elcontratistave@hotmail.com
 Carrera 6 Número 25-54
 Girardot - Cundinamarca

Merka
 AUTOSERVICIO **RÁPIDO**

Completa salida en grasas, víveres, abonos

SERVICIO A DOMICILIO GRATIS
 Ventas por mayor y al detal
 RECIBIMOS TARJETAS CRÉDITO

Calle 7 No. 5-18 • Tel.: 2480230 • Espinal - Tolima

SERVILAB
 LABORATORIO CLÍNICO

JENNY DURAN VARON
 BACTERIOLOGA

Calle 6 Carrera 4 Ortega - Tolima Tel: 258873

CENTRO COLOMBIANO DE TEOTERAPIA INTEGRAL

ALMACÉN Y COMRAVENTA LA LLAVE

180 días de plazo

Recibimos con Factura de Retención en la Fuente (Clase de Ingresos Mensuales) y Facturas de Retención en la Fuente (Clase de Ingresos Mensuales)

LEON MELANDEZ & ASOCIADOS
 Director Comercial y Administrativo de la Empresa
 APRENDIZAJE SOCIAL ESPECIAL

Calle 9a. No. 6-11 Tel. 2485792 Espinal - Tol.

AGUA EXTRA

RSAT 1917909
 Resol. 2009011833
 INVIMA
 www.aguaxtradeltolima.com
 E-mail: aguaxtradeltolima@gmail.com

Carrera 4A No. 6-39
 El Espinal (Tol.)

Abriendo Camin



EL TRASTORNO BIPOLAR AFECTA YA A MÁS DE UN MILLÓN DE COLOMBIANOS

Provoca períodos alternados de euforia y depresión, lo que dificulta su diagnóstico, que llega a demorar hasta 10 años. Menos del 20% de los afectados es tratado con "estabilizadores del humor", la medicación adecuada.

Algunos datos de diferentes estudios deberían bastar para describir lo que viven las personas que tienen trastorno bipolar: se separan de sus parejas dos veces más que el resto de la gente, tienen 20 veces más riesgo de suicidarse que la población general y el 40 por ciento de ellas están desocupadas. Los pacientes, a veces, pasan hasta 10 años deambulando por diferentes consultorios médicos hasta que reciben el diagnóstico adecuado.

El trastorno bipolar es una enfermedad mental que se caracteriza por cambios extremos en los estados de ánimo. Los que la padecen pasan de fuertes momentos depresivos a picos de euforia. Afecta a alrededor del 3 por ciento de la población, según coinciden los especialistas consultados. En otras palabras: involucra a más de un millón de colombianos.

"Pero en Colombia la cantidad de pacientes diagnosticados no llega al 20 por ciento", advirtió el médico psiquiatra del Hospital Granja Integral de Lérída-Tolima, el doctor Noguera.

Uno de los mayores problemas para tratar este trastorno es lo complicado de su diagnóstico. Es que muchas veces los profesionales confunden sus síntomas con los de otras enfermedades y, así, terminan medicando a sus pacientes con fármacos equivocados.

El psiquiatra Sergio Strejilevich, jefe del Programa de Trastornos Bipolares del

Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro de Argentina, hizo un estudio para determinar qué diagnósticos previos habían tenido. Hizo una encuesta entre 100 pacientes. El 57 respondió "depresión mayor"; el 53 por ciento, "esquizofrenia"; el 12 por ciento, "psicosis", el 17 por ciento, "crisis nerviosa".

La investigación reveló, además, que "las personas que informaron retrasos y errores diagnósticos reportaron un número significativamente mayor de problemas socio-laborales y haber sufrido un mayor número de internaciones e intentos suicidas".

"Lo más común es que se diagnostique depresión. Y ahí el tratamiento con antidepresivos resulta perjudicial, porque puede precipitar al paciente a un episodio de euforia"

Una vez que se determina que la persona padece de trastorno bipolar lo habitual es que se la trate con "estabilizadores del humor". El más antiguo, y el que tiene más evidencia científica que respalde su uso, es el carbonato de litio.

La medicación es para siempre y su costo promedio mensual es de \$2.500.000 de acuerdo a un revelamiento del doctor Noguera.

Aunque medicado, el paciente puede igualmente sufrir desestabilizaciones. "Pero le pueden durar menos tiempo y ser menos intensas. En esos casos, se ajustan las dosis o se puede cambiar el fármaco", dijo el doctor Noguera.

El tratamiento tiene, además del farmacológico, otros dos pilares, según explicó el psiquiatra Noguera.



Abriendo Camin



EL TRASTORNO BIPOLAR AFECTA YA A MÁS DE UN MILLÓN DE COLOMBIANOS



"Uno, es el tratamiento psicoterapéutico que apunta a tomar conciencia de la enfermedad y la necesidad de tratamiento. Esto es difícil, porque cuando el paciente está *arriba*, se siente eufórico y desbordante de energía y no es fácil comprender que ese bienestar es parte de la patología".

"El otro, es la psicoeducación, que consiste en brindarle al paciente información sobre el trastorno y pautas de detección temprana y manejo de síntomas para el mejor afrontamiento de la enfermedad",

El doctor Noguera añadió: "La gente consulta cuando está deprimida. Cuando está eufórica tenés que ir a buscarla a la casa". Por eso, coincidió el especialista, es importante que el paciente se transforme en un experto en su enfermedad.

Hay enfermedades para las que no hay tratamiento eficaz. El éxito científico, entonces, radica en lo que la investigación de hoy logre de cara al futuro. Otros casos los menos, entre ellos el trastorno bipolar, parecen tener más suceso en el tratamiento que en la etapa diagnóstica. Un estudio reciente revela que en los Estados Unidos (y todo indica que aquí ocurre algo similar), un paciente con trastorno bipolar pasa en promedio por unos 20 especialistas antes de recibir su diagnóstico preciso.

Esta particularidad, que vuelve dificultoso un aspecto esencial de la salud, debería obligar a quienes tienen el deber y las herramientas para hacerlo, a capacitar en serio a los profesionales del área. Sería el modo de acortar los tiempos de diagnóstico y, por lo

tanto, los del sufrimiento.

TESTIMONIO

"Me creía Superman, pero terminé fundido"

A Jorge, casado, dos hijas, pide que no se publique su apellido para no quedar como "un loquito", el trastorno bipolar se le manifestó por primera vez cuando tenía 29 años. Recién 17 años después pudieron diagnosticarlo de manera correcta.

En su pico de euforia, Jorge se creyó "un Superman para los negocios, pero la realidad es que terminé fundido y perdiendo mi fortuna. Ahora soy un empleado", cuenta. Y para graficar a qué velocidad vivía a causa del trastorno agrega: "En una semana fui capaz de comprarme tres autos caros. Creía que podía con todo".

Desde que está medicado no tuvo más picos de depresión ni de euforia. "Hace rato que no estoy deprimido. La verdad es que estoy muy bien".

¿Los fármacos le cambiaron la vida?

Más que los remedios, lo que me hizo bien fue asumir y aceptar la enfermedad. Yo me cuido de ella porque es muy traicionera. Si vas al psiquiatra y estás medicado, la enfermedad es controlable.

Núcleo temático: Salud Mental

Docentes: Edgar Cartagena y Elsa Helena Espinosa.

Estudiantes Sara Morales, Mary Luz Quintero, Mayerli Arbeláez, Breiner García, Érika Guerrero.

Abriendo Camin



El Tabaquismo

En la actualidad nos encontramos rodeados de fumadores que sin darse cuenta afectan la salud de ellos y de quienes los rodean; al tan solo prenderlo y aspirarlo ya estamos contrayendo una serie de enfermedades.

Muchas de las personas que son fumadoras no saben qué contiene un cigarrillo o tabaco, pues aquí les contamos. Está compuesto principalmente por la hoja del tabaco que ya recogida pasa por la etapa de curado, fermentación e industrialización; está constituida por dos componentes esenciales que son el agua, que se encuentra presente en más del 50% del peso total de la hoja antes de ser cortada y un 18% después de curado, y la materia seca o ceniza.

Otras de las sustancias que se encuentran en el humo son la nicotina, el monóxido de carbono, el alquitrán y los oxidantes e irritantes. Encontramos que la nicotina es el principal alcaloide del humo y es el determinante de la dependencia farmacológica. Pero además es el responsable de que el tabaco sea tan adictivo; los estudios científicos han demostrado que la nicotina crea la misma adicción que la heroína o la cocaína.

El monóxido de carbono (CO), es incoloro e inoloro. En concentraciones altas es mortal y en dosis bajas dificulta la oxigenación de las células, ya que bloquea la hemoglobina y, por tanto, desactiva los hematíes, que ya no pueden trasladar el oxígeno durante largos periodos de tiempo.

El alquitrán es una sustancia oscura y pegajosa encargada de llevar la nicotina y demás productos químicos del tabaco hasta los pulmones.

Los oxidantes e irritantes se refieren a los componentes irritantes-oxidantes del humo del tabaco; se encuentran indistintamente en la fase gaseosa y en

partículas, siendo los más importantes, los fenoles, los ácidos orgánicos, la benzoquinona, acroleína, aldehídos, peróxido de hidrógeno, ácido cianhídrico y el amoníaco. El tabaco posee 4000 sustancias químicas y al menos 40 de ellas son cancerígenas.

Gran parte de los fumadores no son conscientes de las enfermedades que trae el tabaco, pero si enumeramos las enfermedades nos damos cuenta que son demasiadas; entre ellas tenemos el cáncer de pulmón, bronquitis, EPOC (Enfermedades Pulmonares Obstructivas Crónicas), enfermedades cardiovasculares (la hipertensión), en las mujeres el adelanto de la menopausia y la osteoporosis, la producción de arrugas. Pero aún así los fumadores no se dan cuenta del gran daño que les causan a su cuerpo y no tan solo eso, sino que, de una forma u otra, les causan más daño a los fumadores pasivos, ya que los fumadores activos los encontramos en los establecimientos públicos; últimamente el gobierno sacó una ley, donde dice que está prohibido fumar en establecimientos públicos, pero aun así no se ha hecho nada para quitar o mejorar esto.

REFERENCIAS

www.esbeltic.com/composicion_tabaco.html

www.esmas.com/salud/saludfamiliar/.../337595.html

www.google.com.co/noticiasrtv.com/.../09/Fumadores-Ley-370x270.jpg

Núcleos temáticos: Biología, Bioquímica y Sociedad y Salud.

Docentes: Lizzeth Trujillo, Alberto Martínez, Doris Leal.

Estudiantes: Ana Ximena Mayorga, Mónica Adriana Moreno, Maricela Fernanda Alayón, José Luis Reyes, Niyid Camila Rivera.



Abriendo Camin



DERECHOS Y DEBERES DEL PACIENTE

Derechos del Paciente

Todo paciente debe ejercer sin restricciones por motivos de raza, sexo, edad, idioma, religión, opiniones políticas o de cualquier índole, origen social, posición económica o condición social:

Su derecho a que todos los informes de la historia clínica sean tratados de manera confidencial y secreta y que, sólo con su autorización, puedan ser conocidos. (Ley 23 de 1981 y Resolución 1995 de 1999).

1. Su derecho a que se le preste durante todo el proceso de la enfermedad, la mejor asistencia médica disponible, pero respetando los deseos del paciente en el caso de enfermedad irreversible.

2. Su derecho a revisar y recibir explicaciones acerca de los costos por los servicios obtenidos, tanto por parte de los profesionales de la salud como por la clínica.

Al igual que el derecho a que en casos de emergencia, los servicios que reciba no estén condicionados al pago anticipado de honorarios.

3. Su derecho a que se le respete la voluntad de participar o no en investigaciones realizadas por personal científicamente calificado, siempre y cuando se haya enterado acerca de los objetivos, métodos, posibles beneficios, riesgos previsibles e incomodidades que el proceso investigativo pueda implicar.

4. Su derecho a que se le respete la voluntad de aceptación a rehusar la donación de sus órganos para que estos sean trasplantados a otros enfermos.

5. Su derecho a morir con dignidad y a que se le respete su voluntad de permitir que el proceso de la muerte siga su curso natural en la fase terminal de su enfermedad.

6. Su derecho a disfrutar de una comunicación plena y clara con el médico, apropiadas a sus condiciones psicológicas y culturales, que le permitan obtener toda la información necesaria respecto a la enfermedad que padece, así como a los procedimientos y tratamientos que se le vayan a practicar y el pronóstico y riesgos que dicho tratamiento conlleve. También su derecho a que él, sus familiares o representantes, en caso de inconsciencia o minoría de edad consientan o rechacen estos procedimientos, dejando expresa constancia escrita de su decisión.

7. Su derecho a recibir un trato digno respetando sus creencias y costumbres, así como las opiniones personales que tenga sobre la enfermedad que sufre.

Deberes De Los Usuarios

"Facilitar el cumplimiento de las normas legales y éticas.

"Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de la

institución y del equipo tratante.

"Respetar la intimidad de los demás pacientes.

"Tratar con respeto y dignidad a las personas que lo atienden, a los demás pacientes y a los familiares.

DERECHOS Y DEBERES DEL TRABAJADOR DE LA SALUD"

. Usar correctamente los cualquier utensilio del trabajo.

(aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte, etc) y Hacer uso de los equipos de protección de forma correcta. "Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en su medio de trabajo.

"Utilizar los medios y equipos de protección adecuados, para prevenir posibles riesgos.

"Participar en aquellas cuestiones en materia de prevención de riesgos. Lo que implica el derecho de cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

"Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave o inminente, ya que la seguridad colectiva debe estar por encima de la individual.

"El derecho a la vigilancia de su salud, con la realización de reconocimientos médicos periódicos. "Los trabajadores tiene derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

REFERENCIAS:

"<http://www.suratep.com/articulos/185/>

"<http://www.neumologica.org/DERECHOS.htm>"

http://www.clinicasagradocorazon.com.co/ast/apps/info_in.asp?s=info_div.general&a=1343418"

<http://images.google.com.co/images?um=1&hl=es&tbs=isch:1&q=derecho&sa=N&start=60&ndsp=20>"

<http://images.google.com.co/images?um=1&hl=es&tbs=isch:1&q=DERECHOS+DE+LOS+PACIENTES%2BIMAGENES+A>

http://1.bp.blogspot.com/_4mKV9arT7c/Sv8A7JZ9aGI/AAAAAAACQw/vnD18FUhX8U/s400/DERECHOS+DEL+PACIENTE_4.jpg

Núcleo temático Constitución y democracia

Docente William Mike Uribe

Estudiantes Forero Andrés Mauricio, Murcia Leidy Lizeth,

González Diana Carolina, Hernández Johanna Marcela,

Rojas Andrés Mauricio



Abriendo Camin



EL ACNÉ: SUS CAUSAS Y PREVENCIÓNES

El acné es una enfermedad inflamatoria de la piel causada por una infección bacteriana. Es muy común durante la adolescencia, pero puede prolongarse por mucho tiempo e incluso aparecer en cualquier otro momento o etapa de la vida.

El acné es causado por la producción excesiva de sebo debido a diferentes cambios hormonales, pero dichos cambios se dan en el organismo por pre-disposición genética, malos hábitos alimenticios, estrés, entre otros. El P. acnés, bacteria que inflama el acné, se encuentran en la piel de todos nosotros, pero ninguna de estas razones por las que se causa el acné puede ser transmitidas. Así que el acné no es contagioso.

Hay distintos tipos de acné, los más graves pueden dejar cicatrices que son muy difíciles de sacar. Por esto es que, si bien es una enfermedad pasajera, hay que cuidarse para que no deje marcas, especialmente en la cara que es uno de los lugares típicos donde se manifiesta. Hay muchos remedios caseros para el acné que podemos preparar en casa con ingredientes conocidos.

Uno consiste en la pulpa de aloe vera o más conocida como la sábila, que puede ser aplicada directamente sobre los granos varias veces al día. También puede frotar las zonas afectadas con ajo crudo varias veces por día. Para el acné en espalda, pecho y brazos, un puñado de hojas de llantén hervido en un litro de agua durante cinco minutos. Colar y mezclar con agua para hacerse baños. Mezclar media taza de leche y tres cucharadas de avena, batir hasta que se espese. Enfriar antes de la aplicación y dejar actuar durante quince minutos.

Pelar un pepino y luego rallar o cortar en rebanadas muy finas y remojar en ron. Aplicar sobre el área con granos durante veinte minutos.

Remojar un hisopo en alcohol y apoyarlo directamente sobre los granos. No más de una vez por día.

Puré de zanahorias. Cortar una zanahoria mediana y hervir en la menor cantidad de agua posible, después hacer el puré, dejar enfriar y cubrir las zonas afectadas durante quince minutos.

Saunas faciales. Cubrirse la cabeza con una toalla e inclinarse sobre un recipiente con una infusión de lavanda, trébol y hojas de fresa. El vapor debe penetrar en los granos, ¡Cuidado con las quemaduras!

Es recomendable no usar cosméticos o cremas faciales como humectantes, ya que estos contienen componentes grasos.

Observar la dieta constantemente ya que algunas comidas pueden empeorar el acné, esto es distinto en cada persona. Por lo general se recomienda una alimentación en base a frutas y verduras.

Webgrafia

"<http://www.remediospopulares.com/acne.html>

"<http://www.mis-remedios-caseros.com/contracacne/>"

http://1.bp.blogspot.com/_2ZaIYA5MyS8/SmrKSbyPjbl/AAAAAAAAAAs/FI0epYKGd9A/s400/acne.jpg

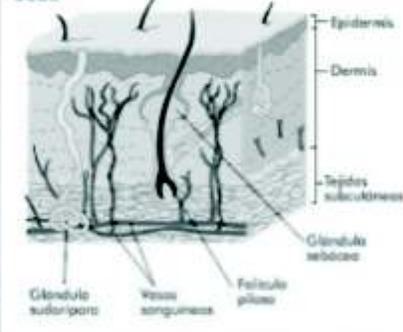
Núcleos temáticos: Sociedad y salud, Salud y medio ambiente,

Docentes: Doris Leal y José Ever Ramírez

Estudiantes: Paola Higuera, Carolina Martínez, Camilo Díaz, Alejandro Infante, Juan Carlos Núñez.



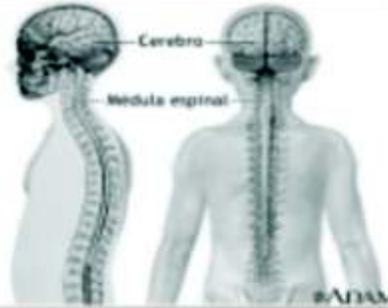
Imagen transversal de la piel en la que se muestra una glándula que produce sebo



Abriendo Camin



EFFECTOS ALUCINÓGENOS A NIVEL NEURONAL



Efectos de drogas y fármacos a nivel neuronal

Los rasgos a los que llamamos carácter, personalidad, modo de ser o estado de ánimo, tienen su fundamento en dos factores que se encuentran íntimamente ligados: aquellos estímulos captados del medio externo y los procesos llevados a cabo por el sistema nervioso de nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo reacciona de forma paralela promoviendo, a través de innumerables circuitos neuronales y moléculas químicas que lo componen, el surgimiento de sentimientos a nivel psíquico. A su vez, la existencia de ciertas sustancias a nivel neuronal puede provocar efectos parecidos a los emanados por situaciones acontecidas en la sociedad en que nos desenvolvemos, por ende no se hace necesario la vivencia de éstas para sentir emociones de diversa índole.

Lamentablemente, y como será demostrado con posterioridad, el futuro de estos seres se vislumbra oscuro, pues no sólo serán víctimas de procesos adictivos producto de la tolerancia neuronal que los fármacos provocan, sino que además notarán en sus organismos el desgaste de los sistemas que lo conforman, desgaste que conllevará a largo plazo a una muerte dolorosa, tanto física como moral.

Métodos de transmisión del Impulso Nervioso

El sistema nervioso recibe información sobre los cambios que se producen en el ambiente que nos rodea o en el interior de nuestro organismo, analizando y clasificando las señales, integrando esta información y posteriormente regulando, controlando y ejecutando de forma organizada múltiples actividades.

Para poder transmitir la información sobre un estímulo, el sistema nervioso, mediante su unidad básica y funcional, la neurona, transforma esta información en una señal electroquímica, la cual se conoce como impulso nervioso.

El impulso nervioso es transmitido al interior de la neurona mediante el potencial de acción, que consiste en la despolarización y repolarización de la membrana del axón en los espacios que se ubican entre las vainas de mielina, los Nodos de Ranvier. El impulso nervioso es transmitido de una neurona a otra mediante la Sinapsis, la cual puede ser de dos tipos, eléctrica y química. Para realizar esta última se utilizan unas sustancias denominadas neurotransmisoras.

Estos métodos de transmisión pueden ser perturbados por distintos fármacos y drogas que afectan a los neurotransmisores, los receptores, el potencial de acción o la membrana del axón.

Los neurólogos saben desde hace mucho tiempo que las sustancias alucinógenas activan receptores cerebrales específicos, conocidos como receptores 5-HT_{2A}, por medio de neurotransmisores como la serotonina. Los neurotransmisores son sustancias químicas que las células cerebrales envían a los receptores de otras

células

para activar en ellas los impulsos nerviosos. El misterio era saber el motivo por el que estos receptores también eran activados por otras sustancias no alucinógenas.

En sus estudios los investigadores han comparado las diferencias que existen entre los efectos del LSD y los de otras sustancias no alucinógenas en los receptores 5-HT_{2A} en el cerebro de ratones. Los investigadores determinaron las diferentes reacciones (a sustancias con y sin propiedades alucinógenas), midiendo la respuesta de los roedores en base a los movimientos, más o menos nerviosos, de sus cabezas.

La investigación se concentró en la corteza cerebral y mostró que el LSD produce respuestas genéticas y fisiológicas en el interior de las células que son completamente diferentes a las que producen las sustancias no alucinógenas.

También exploraron si los 2AR eran fundamentales para los efectos alucinógenos, valiéndose de ratones que carecían de los receptores, pero en los que la actividad de dichos receptores podía ser restaurada selectivamente en la corteza.

Los investigadores encontraron que los ratones sin receptores funcionando no mostraron respuesta alucinógena al LSD, mientras que la restauración de estos receptores trajo como consecuencia la aparición en los animales de alucinaciones producidas por el LSD. Según los investigadores, estos experimentos han logrado identificar, por fin, a los escurridizos mecanismos neurales y de señalización responsables del efecto singular de los alucinógenos.

También han llegado a la conclusión de que los hallazgos de este estudio pueden ayudar a conocer mejor los mecanismos subyacentes en trastornos neuropsiquiátricos que tienen tratamientos farmacológicos específicos cuyos mecanismos de acción no son del todo comprendidos.

REFERENCIAS:

"<http://html.rincondelvago.com/efectos-de-farmacos-y-drogas-en-la-transmision-del-impulso-nervioso.html>
"<http://www.midieta.com/wirefeed.aspx?id=601555>

Núcleo Temático Biología y bioquímica

Docente Luis Alberto Martínez

Estudiantes Forero Andrés Mauricio, Murcia Leidy

Lizeth, González Diana Carolina,

Hernández Johanna Marcela, Rojas Andrés Mauricio.



Abriendo Camin



11



LABORATORIOS
Quimiben
Como Fabricantes

Línea Desinfectante y aseo

Vareína USP, Aceite mineral USP, Alcohol Antiséptico, Alcohol yodado, tintura de yodo, Tintura de Benjuí, Cloruro Benzalcónico, Hipocloruro de Sodio al 5%, Jabón desinfectante con cloxetadina, Formal, Gliconina

Entrega para autos
 Servicio - succursales - ferretería
 Desechables - lavavajillas - motor

Ambientadores, Cloriblen blanqueador, Ceras para pisos: emulsionada, semi-sólida, auto-brillante, Cremolina - Varsol Limpia vidrios, Jabón líquido para pisos, Champú para alfombras, Suavizante para ropas, Removedor para pisos, detergente en polvo: industrial y lavavajillas.

Carrera 57 No. 4G - 45
 Tels: 260 8896 - 414 2536

Pañalera
MIS PRIMEROS PASITOS
 ROPA PARA BEBÉS - ACCESORIOS
 ÚTILES ESCOLARES

CALLE 10 # 8-16 Cel.: 312 4141977 Servicio 24 horas

GUANAHAMA
 CURUBA
 LULO
 MORA

FOTOCOPIAS DONDE MARIO

Fotocopias - Impresión - Anillado
 Trabajos en Computador - Papelería - Laminación
 Venta & Alquiler de Fotocopiadoras

Mario Fernando Ortiz
 Cels: 310 3495950
 300 2023932

CALLE 14 No. 9 - 27 (ComputoOficinas)
 Interior Universidad de Cundinamarca
 Girardot - Cundinamarca

EDUARDO AVELLANEDA & CIA LTDA.
 Siempre adelante en soluciones de identificación

EDUARDO AVELLANEDA H.
 GERENTE

Paseo Beltrán cañado C.C. Los Pasos Oficinas 204 - Tels.: 261 95 80
 Fax: 262 33 85 - Cel. 312 660 07 21 - 311 452 96 52 - IBAGUÉ - TOLIMA
 E-mail: edoavellanedah@gmail.com

SOPORTE TÉCNICO
 LECTORES DE CÓDIGOS
 TERMINALES PORTÁTILES
 IMPRESORAS DE CÓDIGOS
 ADMINISTRACIÓN EN GENERAL
 BIOMETRÍA - CONTROL DE ACCESO

CAFETERIA ZONA NOTE ODEC
"DON GUILLE"

Disfrute de los deliciosos jugos naturales, comidas rápidas, confitería, minutos y recargas a todo operador

Cerca Al Estacionamiento
 (próximamente mesa de ping-pong)

Boutique
Te Viste Mejor

Stylo

Mañol 14

Cra. 12 No. 2 - 14 Centro Tel. 434 5000 Florencia Cagueta

ESTADERO JJ
DESAYUNOS

CALDO DE COSTILLAS CON CARNE EN BISTEC \$ 5.000
CON CARNE ASADA \$ 5.000
O HUEVOS AL GUSTO \$ 5.000
CHOCOLATE EN LECHE O CHOCOLATE \$ 4.000

CONSOME DE PESCA DO \$ 4.000
PICADO DE ASADURA \$ 4.000
CHANGUA \$ 4.000
HUEVOS CON JAMÓN SALCHICHAS \$ 4.000
CAFÉ EN LECHE O CHOCOLATE \$ 4.000

Lerdo Tolima via principal Lerdo- Girardot