

PERIÓDICO ABRIENDO CAMINO

LA REALIDAD Y EL SUEÑO DEL
NUEVO ESTUDIANTE UDECINO



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

ISSN 2382-3879 (en línea)
Edición n° 26

Vigilada
Mineducación

ÍNDICE

- 3** Editorial: La realidad y el sueño del nuevo estudiante udecino
A real dream of a student from the Cundinamarca University
- 5** Trova al mejor estilo paisa en Girardot
- 6** Acreditación a Enfermería
- 7** Una visita para reflexionar
- 8** Contaminación por plásticos, sin fronteras
- 10** Estadística de la depresión unipolar en la población latinoamericana
- 13** Los humanos y su arte de adquirir conocimiento
- 15** Regalar vida ¿Y usted, ya es donante?
- 16** In Colombia, the activists for peace make the world blood donation day a national celebration
- 17** Tos Ferina vuelve a aparecer con agresión
- 19** Vacuna del virus el papiloma humano ¿buena o mala?
- 30** Comunicación escrita, oral y no verbal
- 19** Salida académica a Desierto de la Tatacoa y San Agustín IIPA - 2017
- 21** Comunicación escrita, oral y no verbal
- 30** Salida académica a Desierto de la Tatacoa y San Agustín IIPA-2017
- 32** Iniciación al cuidado de enfermería
- 34** Ceremonia de la luz

34 Imposición de símbolos

37 Grados

DIRECTIVAS Y DOCENTES

Dr. Adriano Muñoz Barrera
RECTOR

Dr. Orlando Blanco Zúñiga
VICERRECTOR ACADÉMICO

Dr. Juan Carlos Méndez
DIRECTOR SECCIONAL GIRARDOT

Dr. Joaquín Ricardo Acosta Medina
DECANO FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Enf. Sandra Patricia Carmona Urueña
DIRECTORA PROGRAMA DE ENFERMERÍA

DOCENTES NÚCLEOS TEMÁTICOS

Bioquímica: Oscar Garnica

Biología y Microbiología: Juan Carlos Díaz

Cátedra Udecina y Comunicación I: Diana María Molina

Constitución y democracia: Germán Alfonso Mantilla

Inglés I: Magda Lorena Ortiz y Jhon Breitner García.

Salud Mental de la Persona: Edgar Cartagena

Salud y Medio Ambiente: María Nieves Ávila

Sociedad y Salud: Cindy Giseth Ordóñez

LA REALIDAD Y EL SUEÑO DEL NUEVO ESTUDIANTE

En este artículo no pretendemos más que contar las travesías y peripecias que el estudiante udecino pasa en su formación, camino personal y profesional.



3 **“Bienvenidos a la universidad”,** son palabras que se recuerdan del día de inducción, sonrisas y ambiente de inciertos que se vive en el auditorio central de la seccional. Es curioso que se piense que todo en la vida de un estudiante universitario son fiestas y libre albedrío, pero no hay asunto más alejado de la realidad. Es así como entre los “primíparos” seleccionamos algunas historias, bien sea de valentía o coraje o el ímpetu que un sueño puede producir en cada uno. Es por eso que seleccionamos una historia repetida por la gran mayoría de nosotros, la historia de una carrera profesional, ingrata con la familia, usurpadora del tiempo, pero que brinda la mayor de las satisfacciones, llegar a preservar la vida y poner un grano de arena en el gran reloj de crecimiento de la humanidad.

El estudiante universitario de primer semestre es en su mayoría adolescente, pero esta historia pretende contar

algo diferente porque llega a la universidad con sueños y metas y aunque nadie dijese que fuera fácil, no llega a dimensionar la realidad.

En casa pocas veces nos preocupamos por alimentación, ahorrar, medir el tiempo y aprovecharlo, dar un té quiero, un té extraño, aún con la cercanía o tan siquiera un abrazo. La vida universitaria cambia estos preceptos, venimos de diferentes lugares, algunos lejanos, otros cercanos: Guajira, Caldas, Caquetá, Huila, Tolima, Cundinamarca, incluso Bogotá parece estar a millones de años luz cuando de estar con los que amamos se trata. Poco a poco aprendemos el valor real de las cosas, es interesante notar cómo no estábamos preparados para



la vida, algunos de nosotros pasamos de dormir en camas confortables a alojarnos en el suelo, otros abandonaron y abandonarán la idea de una alimentación sana, equilibrada y continuarán consumiendo paquetes para menguar el apetito corporal e intentar llenar el apetito sentimental

que se genera al pensar en aquella comida tibia preparada por mamá. Ahorrar es una función a la que ahora debemos acostumbrarnos, la distancia también implica el esfuerzo de familias enteras, esperando con ansias un título; por nuestra parte esperamos con la mayor de las ambiciones no defraudar aquella fe que han puesto en nosotros. Turnos dobles o triples, trabajos mal remunerados, cada padre aporta un grano de arena al sueño que comienza y que con esfuerzo, lucha y dedicación no culminará sino en cinco años.

Así pasa la vida del estudiante universitario entre añoranzas de los que dejó y las inclemencias que todo lugar nuevo debe y puede ofrecer, pero esto solo funciona en un único objetivo: demostrar a nuestra alma mater, a cada familiar y persona que ha creído en nosotros que los sueños con esfuerzo y lealtad por las creencias sí se pueden realizar.

*Núcleos temáticos: Inglés I y Comunicación I.
Docentes: Lorena Ortiz, loreortiz2008@hotmail.com, Diana María Molina Arteaga, comunicacionsocial20092009@hotmail.com.
Estudiantes: Camilo Andrés Pulido Jiménez, María Fernanda Torres Nájera, Samuel Santiago Prieto Ortigón, Juan Pablo López Guevara, Sara Inés Bustos Bustos, Maura Juliana Reyna Mayorga.*

A REAL DREAM OF A STUDENT FROM THE CUNDINAMARCA

Let us tell you about our experience as a new students or “fresher” in the Cundinamarca University, well known Ucundinamarca, talking about our expectations, dreams and fears because it means a new but a large place for us.



The first day, we listened to the people in charge of introducing us to this branch, saying “Welcome to the university” inviting to share in the middle of an uncertain atmosphere where you don’t have your old buddies from high school, where you can do whatever you want, that sounds good, specially, you meet new people from different ages, you can hang out with them, go parties or just for shot, because this is the time when you feel you are young and you’re asking for freedom.

In fact, when you are a fresher you make everything happens not only you study and you get a lot of duties for your future but also you are crazy about eating the world around you; the first day at the college or university, sometimes we could be alone but then we get a lot of friends, mostly teenagers with dreams and goals and although nobody said it was easy, did not get to size reality.

At home we rarely worry about food, health, the weather or if we have money and we take advantage of it because we have our parents by us, they give all for us, however in this place you are a stranger needing a hug. University life changes these precepts, we come from different places, some distant, others nearby: Guajira, Caldas, Caquetá, Huila, Tolima, Cundinamarca, even Bogotá seems to be millions of light years when to be with those we love is about. Step by step, we learn the real value of things, it is interesting to note how we were not prepared for life, some of us went from sleeping in comfortable beds to staying on the ground, others abandoned and abandoned the idea of a healthy, balanced diet and Will continue to consume packages to worsen the body’s appetite and



try to fill the sentimental appetite that comes from thinking about that warm food prepared by mom.

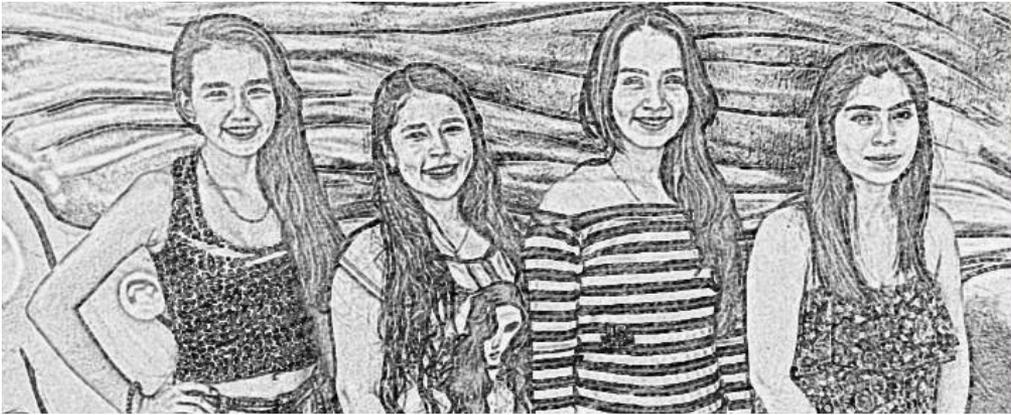
Saving is a function to which we must now get accustomed, distance also implies the effort of entire families, eagerly awaiting a title; For our part we hope with the greatest of ambitions do not disappoint that faith they have put in us. Double or triple shifts, low-paid jobs, so each parent contributes a grain of sand to the dream that begins and with effort, struggle and dedication will not culminate in five years.

This way the life of the university student passes between longings of those left behind and the inclemencies that every new place should and can offer, but this only works in a single objective: to prove to our alma mater, to each family member and person who has believed in us That dreams with effort and loyalty for beliefs can be realized.

*Núcleos temáticos: Inglés I y Comunicación I.
Docentes: Lorena Ortiz, loreortiz2008@hotmail.com, Diana María Molina Arteaga, comunicacionsocial20092009@hotmail.com.
Estudiantes: Camilo Andrés Pulido Jiménez, María Fernanda Torres Nájera, Samuel Santiago Prieto Ortigón, Juan Pablo López Guevara, Sara Inés Bustos Bustos, Maura Juliana Reyna Mayorga.*

TROVA AL MEJOR ESTILO PAISA EN GIRARDOT

LA GUERRA DE LOS PIJAOS



*“Buenos días compañeros,
Hoy les vengo a trovar
acerca de los pijaos
cada uno a escuchar.*

*Inventaron una guerrilla
en contra de los españoles
y con pinta de varones
enfrentaron a los españoles.”*

5

Por: Valeria Leal, Daniela Beltrán, Natalia Pachón y Natalia Barrios.

CIUDAD HERMOSA Y SOÑADORA

*“Ésta es mi Girardot
que parecía un potrero
y ahora está más bonita
gracias al señor Montero*

*Todos en este lugar
tenemos nuestros sueños
y los vamos a lograr
con los girardoteños.”*



Por: Camila Galvis Cuellar, Yeni López Urueña, Jiovanna Escobar Rodriguez y Mateo Cárdenas.

ACREDITACIÓN A ENFERMERÍA

La Universidad de Cundinamarca ha buscado junto a la Facultad de ciencias de la salud, con diferentes mecanismos que nos incluye a todos, estudiantes, funcionarios, docentes, egresados, entre otros, el proceso de acreditación superior del Programa de enfermería. A partir de 2012 con base a la Ley 1188 de 2008, "por la cual se regula el registro calificado de programas de educación superior y se dictan otras disposiciones", se realizó un informe de autoevaluación para la obtención del registro calificado, el cual contenía un plan de mejoramiento que condujo a la realización de un documento maestro presentado en 2014.

Nuestra universidad quiso embarcarse en un camino más complejo que nos conduciría a la acreditación de alta calidad. Este camino dio inicio con una parte institucional llamada condición inicial, generando una serie de puntos a cumplir, los cuales fueron obligatorios.

La Universidad de Cundinamarca, pensando en la región, quiso acreditar todos sus programas aunque no fuera obligatorio. A raíz de esto se creó una autoevaluación curricular donde todos los programas fueron partícipes, produciendo un documento de hallazgo que contenía un plan de mejoramiento y evaluación. Adicionalmente, se trabajó con la asesoría con la Universidad de la Sabana en donde se consolidó y reafirmó la información para presentarse al Consejo Nacional de Acreditación, CNA, según el Decreto 4322 de 2005 por el cual se crea la

Orden a la Acreditación Institucional de Alta Calidad de la Educación Superior "Francisco José de Caldas", efectuando dos procesos de autoevaluación. En 2016 se realizó una toma de información para la segunda autoevaluación la cual aún está



en proceso, pues hay que tener en cuenta que para este segundo paso es necesario una parte institucional, una documental y una percepción. Esta es la parte de consulta a los actores del proceso (estudiantes, docentes, administrativos, entre otros) a quienes se les pide dar su punto de vista con relación al programa y los 10 factores que son evaluados por el sistema nacional de acreditación en Colombia (CNA). Factores que actualmente se están trabajando con los procesos académicos y la autoevaluación del plan de estudio que corresponde a los años 2015-2016. Este semestre el factor número cuatro este será el fuerte.

Lo que está pendiente es fortalecer esta parte, la cual está repartida en diferentes grupos de trabajo

encargados de actualizar algunos documentos y procesos anteriores, pues cuando se finalice este proceso se consolidará un informe de autoevaluación y posterior a esto una guía que se subirá a la plataforma del CNA en el 2018.

En este camino hacia la acreditación los avances han sido muchos a lo largo de los años, hoy vemos con cara amable nuestro paso de triunfo y esperamos que con la ayuda de todos nosotros podamos cumplir esta tan anhelada acreditación superior.

Núcleos Temáticos: Cátedra udecina, Constitución y democracia.

Docentes: Diana Molina catedraudecina@outlook.com, Germán Mantilla gamp_pico@hotmail.com

Estudiantes: Claudia Milena Montoya Marín, Lizeth Paola Artunduaga Sterling, Jazmín Alexandra Hernández López.

Núcleo temático: Constitución y democracia.
Docente: German Alfonso Mantilla Pico gamp_pico@hotmail.com.

Estudiantes: Anlly Alejandra Suárez Ruiz, Lady Johana Lozano Cubides, Laura Catalina Gómez Marroquín, Natalia Valentina Mosquera Revelo, Yasmin Fernanda Carmona López, Yudy Alexa Gaitán Oyola.

UNA VISITA PARA REFLEXIONAR

La visita del santo Padre Francisco a Colombia se llevó a cabo después de 31 años de la visita papal de Juan Pablo II, siendo el primer latinoamericano en ocupar tan alto cargo en la Iglesia Católica.

Fue de carácter religiosa y no política como se pretendió interpretar por algunos sectores político-sociales del país. Situación que generó controversia al señalar que en la visita papal se creó una inversión representativa por parte del Gobierno Nacional y a la vez que las administraciones municipales de las ciudades que visitó el santo Padre tuvieron que invertir altas sumas en acondicionamiento, logística y seguridad.

7 Existen otros sectores sociales, en especial religiosos, que aseguran que la visita papal fue una bendición para todos, que le dio esperanza al país, revivió el fervor religioso y se estuvo más cerca de un “hombre milagroso”; al igual que el sector comercial y empresarial, transporte terrestre, aéreo y hotelero, que se reactivaron con la movilización de feligreses; por otro lado, encontramos aquellos que se opusieron a la idea de que el papa estuviera en Colombia ya que su visita costó alrededor de 30.000 millones de pesos, dinero que pudo ser utilizado en otro tipo de políticas públicas y programas destinados a ayudas de niños, jóvenes y ancianos que lo necesitan, entonces ¿por qué predicar la caridad? si el solo hecho de que el santo Padre viniera devengó tantos gastos que se requieren en otros rubros prioritarios por parte del Gobierno Nacional.

Para el arzobispo de Bogotá, cardenal Rubén Salazar, los gastos “quedarán

en beneficio de la ciudad, porque por ejemplo la iluminación del parque Simón Bolívar eso es algo que le quedará a Bogotá “. Monseñor Luis Augusto Castro, presidente de la Conferencia Episcopal de Colombia, indica que el Papa se opone a gastos elevados y a extravagancias.



Fuente: <http://www.hispanidad.com/wp-content/uploads/2015/11/papafrancisco-25jun15.jpg>

¿Se incrementó la ola delincencial que nos aqueja en algunas ciudades del país? A raíz de la llegada del santo Padre a Colombia se creó un proyecto en el cual la ley dejaría libres a miles de presos, la llamada “Ley de jubileo” por lo que se dice que el papa comenzó a hacer “milagros”.

Hay que reconocer que nuestra sociedad tiene muchas formas de representarse y de opinar, toda vez que es un derecho fundamental en nuestro Estado Social de Derecho, por lo que todos nos podemos preguntar ¿qué pensamos al respecto?

Podríamos decir que la tan añorada visita papal para la comunidad

católica, además de renovar la fe por la visita del máximo jerarca de la Iglesia Católica, tuvo un valor agregado económico a los sectores vinculados con el turismo, que se vio reflejado en sus ingresos, casi tres veces más altos, generando, a su vez, muchos empleos directos e indirectos que redundaron en la economía interna del país.

REFERENCIAS

COLPRENSA. ¿Cuánto cuesta y qué ganancias deja la visita del Papa Francisco a Colombia? [En línea], 13 de agosto de 2017. Disponible en internet: <http://www.elcolombiano.com/especiales/papa-francisco-en-colombia/papa-francisco-en-colombia-costos-y-beneficios-de-la-visita-JX7099579>

PATIÑO, José. ‘Ojalá que esta vez Colombia sí escuche al Papa’: Cardenal Salazar. Rubén Salazar cree que la visita del Papa es la mejor excusa para empezar a construir un país justo. [En línea] septiembre 03 de 2017 <http://www.eltiempo.com/vida/religion/entrevista-al-cardenal-ruben-salazar-sobre-mensaje-de-la-visita-del-papa-francisco-a-colombia-126412>

ELHERALDO.CO. Este beneficio se debe a la ley del Jubileo. El Gobierno y el Partido de la U radicarón estos proyectos de ley. Por visita del Papa a Colombia, 40.000 condenados quedarían en libertad [en línea], 16 de marzo de 2017. Disponible en internet: <https://www.elheraldo.co/colombia/por-visita-del-papa-colombia-40000-condenados-que-darian-en-libertad-337764>

CONTAMINACIÓN POR PLÁSTICOS, SIN FRONTERAS

“El plástico indudablemente desempeña un papel esencial en la vida moderna, pero los impactos ambientales en la forma en que los usamos no pueden ser ignorados”, dijo el director Ejecutivo de PNUMA (Programa de las Naciones Unidas para el Ambiente), Achi Steiner, en un comunicado de prensa.

Se tiene proyectado que la producción de plástico en todo el mundo puede alcanzar treinta y tres mil millones de toneladas para el 2050, representando el 80 % de basura en los océanos y costas, según la PNUMA.

vez más diminutos que atraen y acumulan sustancias tóxicas, son ingeridos por animales, incluso por seres microscópicos como el plancton, contaminando la cadena alimentaria de la que dependemos.

Por consiguiente, los desechos

en plástico, usar recipientes para servir, guardar o calentar comida elaboradas en este material, para que estos compuestos químicos no sean transferidos a los alimentos y así evitar contaminaciones tóxicas. Tales el caso, que a este problema se le atribuyen muchas de las enfermedades como cáncer de mama, útero, ovarios, vagina y cérvix, cáncer del cerebro y sistema nervioso, leucemias, cáncer de pulmón y del sistema respiratorio, cáncer de próstata y testículos, cáncer de hígado y de riñón, linfomas, infertilidad, abortos espontáneos, quistes uterinos, pubertad precoz en niñas, deformaciones del pene en niños, hiperactividad, deficiencia de atención, Parkinson, autismo, enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes; es decir, casi todas las dolencias que han ido sospechosamente en aumento en las dos últimas décadas.



Fuente: <http://www.malatintamagazine.com/wp-content/uploads/2014/05/Plastico-chico.jpg>

El plástico es un producto que contiene un alto rango de material sintético y semisintético extremadamente maleable y moldeable hecho con polímeros de compuestos orgánicos. Tarda cientos de años en descomponerse en el medioambiente, hasta 1.000 años según el tipo de plástico, no es reciclable, tampoco es biodegradable. Es un material que ni la tierra ni el mar pueden digerir. Cada objeto de plástico que existe, siempre existirá.

El plástico en el medioambiente se va fragmentando en trocitos cada

plásticos son la principal causa de contaminación en los últimos años, debido que el planeta no los puede procesar y tardan cientos de años en descomponerse. Miles de toneladas de este material son arrojadas a los ríos, océanos y mares, destruyendo la fauna y la flora y al igual que a nuestro planeta. El ser humano No está exento a los peligros que conlleva esta grave contaminación.

Para protegernos ante este gran problema para nuestra salud y medioambiente se debe evitar las comidas y bebidas envasadas



Fuente: <http://www.ecologiaverde.com/wp-content/2013/02/aves-basura-2.jpg>

Otra medida que actualmente estamos empezando a adoptar, y que necesitamos de la colaboración de todos nosotros para que tenga éxito, es la sustitución progresiva de las bolsas de plástico por biodegradables.

La mayoría de los supermercados generalizaron el cobro de la bolsa de plástico con el objetivo de que los clientes, es decir, todos nosotros, utilicemos bolsas biodegradables y/o reutilizables. Tal es el caso de los establecimientos en Girardot, varias tiendas y almacenes de cadena, los cuales están adoptando esta medida con el fin de ayudar al medioambiente y generar una comunidad más consiente y comprometida en este tema. Cosa que no sucede en la plaza de mercado, como se puede observar en las siguientes imágenes:

una labor por parte de la policía que consiste en la inspección de cada área de la ciudad con el fin de regular y hacer cumplir la norma.

Otro método de control será el fortalecimiento de la vigilancia en las vías de la ciudad hacia todos aquellos que arrojen materiales plásticos y de desecho en áreas urbanas y rurales, fomentando el reciclaje para el cuidado al medioambiente.

En muchas de las empresas de la ciudad se incrementó el uso de bolsas ecológicas o cajas de cartón que pueden ser utilizadas varias veces y no causarán daño al planeta. Los ambientalistas no descansan y siguen trabajando en este proyecto para rescatar el bienestar de la comunidad fomentando el reciclaje



REFERENCIAS

Hsb noticias.com. URL:<http://hsbnoticias.com/noticias/ciencia/ecolog%C3%ADa/el-no-uso-de-bolsas-plasticas-se-implementa-en-girardot-336128>

Project syndicate. URL: <https://www.project-syndicate.org/commentary/plastic-pollution-global-treaty-by-nils-simon-1-and-lili-fuhr-2017-05/spanish?barrier=accessreg>

Ecointeligencia. URL: <https://www.ecointeligencia.com/2013/09/contaminacion-plastico-fronteras/>

Núcleos Temáticos: Sociedad y Salud, Salud y medio ambiente.

Docentes: Giseth Ordoñez Borda gigi.or@hotmail.com, María Nieves Ávila n1061_13@hotmail.com
Estudiantes: Verónica Botero Delgado, Kevinn Erazo Téllez, Daniela Gutiérrez Romero, Jennifer Riveros Barrios.



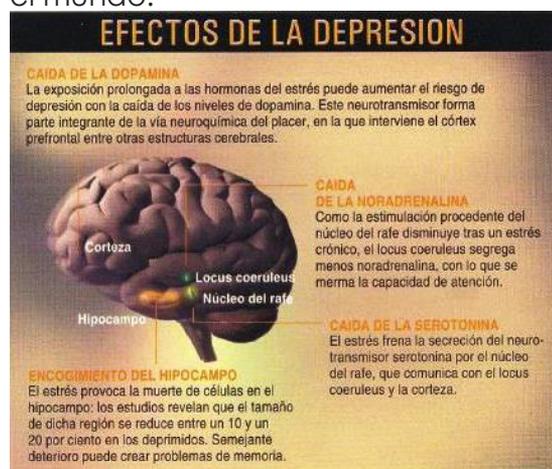
El gobierno nacional también apoya esta iniciativa dando a conocer el 1 de Julio del presente año un reglamento que especifica que no se podrán seguir dando bolsas plásticas a no ser que el cliente las necesite, entonces deberá pagar por ellas; según la ley 1259 del 2008 se dará un buen manejo de residuos sólidos y escombros para prevenir la afectación medioambiental y la salud pública y aquellas personas que infrinjan esta ley podrían pagar comparendos ambientales; para ello, se ha iniciado

y los métodos de cuidado ambiental en las instituciones educativas como la nuestra. Es de suma importancia sensibilizar a la comunidad frente a los estragos producidos por la contaminación de plásticos, ya que es un compromiso de todos y no de unos pocos; debemos ser partícipes en los proyectos de gestión del cuidado de nuestro planeta, fomentar el reciclaje, utilizar bolsas de tela para así reducir la fabricación de bolsas plásticas y terminar con la cultura del usar y tirar.

ESTADÍSTICA DE LA DEPRESIÓN UNIPOLAR EN LA POBLACIÓN LATINOAMERICANA

En los últimos años en la población mundial se han venido presentado problemas de salud mental que afectan indiscriminadamente, sin distinguir clases sociales, creencias, edad u orientación sexual.

Por consiguiente, uno de los más grandes problemas que aquejan a la mente es la depresión unipolar, que según la definición de la Clínica Mayo es un trastorno de salud mental que se caracteriza por depresión persistente o pérdida de interés en las actividades, lo que puede causar dificultades significativas en la vida cotidiana. Distintos estudios realizados sobre la carga mundial de las enfermedades (Global Burden of Disease, GBD) efectuado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) demostraron que la depresión unipolar es la principal causa de años de vida perdidos por discapacidad (APD) y que en 1990 a esta afección le correspondió el 10,5 % de los APD en el mundo.



Fuente: <http://www.vernosmejor.com>

El estrés frena la secreción del neurotransmisor serotonina por el

núcleo del rafe que comunica con el locus coeruleus y la corteza. Según la BBC (British Broadcasting Corporation), en un artículo menciona que la serotonina, fluye cuando la persona se siente importante, el sentimiento de soledad e incluso la depresión son respuestas químicas a su ausencia.

“En las últimas cuatro décadas, la pregunta de cómo manipular el sistema serotoninérgico con medicamentos ha sido un área importante de investigación y en la biología psiquiátrica estos estudios han llevado a avances en el tratamiento de la depresión”. La estrategia más simple para aumentar el nivel de serotonina es “pensar en recuerdos felices, escribe el neurocientífico Alex Korb en el portal Psychology Today.” Uno de los síntomas de la depresión es que las personas no pueden recordar momentos felices, por eso, agrega Korb, mirar fotos viejas o hablar con un amigo puede ayudar a refrescar la memoria.

El neurocientífico describe otras tres formas: “exponerse a la luz del sol, recibir masajes y hacer ejercicio físico aeróbico, como correr y andar en bicicleta.”

Diez años después, la depresión se posiciona como la principal causa de discapacidad en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud

(OMS). Este desorden mental afecta a más de 300 millones de personas (BBC, 2017).

La dopamina suele ser descrita como la responsable de sentimientos como el amor y la lujuria, pero también se la tacha de ser la responsable de las adicciones. Por eso se dice que es la mediadora del placer.

“Los bajos niveles de dopamina hacen que las personas y otros animales sean menos propensos a trabajar con un fin”, explica John Salamone, profesor de psicología de la Universidad de Connecticut (EE.UU.), sobre un estudio que publicó en 2012 en la revista especializada Neuron sobre los efectos de la dopamina en el cerebro. Por lo tanto, agrega, la dopamina “tiene más que ver con la motivación y la relación de costo y beneficio, que con el placer en sí mismo”.

Lo cierto es que este químico se dispara tanto cuando uno da el primer paso rumbo a un objetivo como cuando lo cumple. Además, puede generarse por algo de la vida cotidiana (por ejemplo, encontrar un lugar libre para estacionar el carro) o algo más excepcional (recibir un ascenso laboral).

La mejor forma de elevar la dopamina, por ende, es establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a

más largo plazo. Y celebrar cuando uno los cumple.

La Oxitocina por estar relacionada al desarrollo de comportamientos maternos y a los apegos, suele ser apodada como "la hormona de los vínculos emocionales" y "la hormona del abrazo" (BBC, 2017).

Según un estudio publicado en 2011 por la obstetra y ginecóloga India Navneet Magon, "la vinculación social es esencial para la supervivencia de las especies (humanas y algunos animales), ya que favorece la reproducción, la protección contra los depredadores y los cambios ambientales e impulsa el desarrollo cerebral. La exclusión del grupo produce trastornos físicos y mentales en el individuo, y conduce finalmente a la muerte", agrega. Por eso, considera que la oxitocina tiene una "posición de liderazgo" dentro de este "cuarteto de la felicidad": "Es un compuesto cerebral importante en la construcción de la confianza, que es necesaria para desarrollar relaciones emocionales". Abrazar es una forma muy simple de conseguir un aumento de oxitocina. Dar o recibir un regalo es otro ejemplo.

La investigadora Loretta G. Breuning aconseja también construir relaciones de confianza dando "pequeños pasos", "negociando las expectativas" para que ambas partes puedan cumplir con el vínculo emocional.

Las endorfinas son consideradas la morfina del cuerpo, una suerte de analgésico natural. Descubiertas hace 40 años, las endorfinas son "la breve euforia que enmascara el dolor físico". Por eso, ingerir comida extremadamente picante es una de las formas de liberar estos opiáceos naturales, lo cual induce una sensación de felicidad.

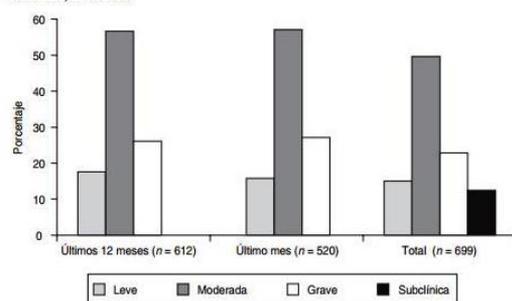
Pero esta no es la única forma de conseguir un "subidón de endorfinas". Según un estudio publicado el año pasado por investigadores de la Universidad de Oxford, ver películas tristes aumenta los niveles de este químico.

"Aquellos que tuvieron la mayor respuesta emocional también experimentaron un incremento superior en el umbral del dolor y en el sentimiento de unidad con el grupo" dijo a la BBC Robin Dunbar, profesor de psicología evolutiva de la Universidad de Oxford (Reino Unido) y principal autor del estudio.

De allí que bailar, cantar o trabajar en equipo sean actividades que también potencien la unión social y la tolerancia al dolor a través de un aumento en las endorfinas, agregó Dunbar. (BBC, 2017).

En los países en desarrollo, esta enfermedad constituye el cuarto problema de salud más importante, con una morbilidad total de 3,4 %.

FIGURA 1. Casos de depresión en el último año y en el último mes, según la gravedad.^a Colombia, 2000-2001



^a Entre las 699 personas con síntomas depresivos se cuentan 87 personas con síntomas subclínicos.

Fuente: Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 16(6), 2004

En América Latina estos índices no pasan como desapercibidos debido a grandes factores como la economía, el medioambiente, la salud, la vivienda, la educación, las relaciones amorosas y un sinnúmero de factores

que pueden y podrían ocasionar este desequilibrio mental. Se han llevado a cabo varias investigaciones sobre este tema, como las realizadas en Chile, Brasil y México, que han aportado una valiosa información para la realización de investigaciones epidemiológicas a gran escala en la Región. Las prevalencias encontradas en personas mayores de 18 años, medidas en un período de 12 meses en Chile, Brasil y México, variaban entre 4,5 % y 7,1 %. En Brasil, la prevalencia de episodios depresivos en el último mes fue de 4,5 %, mientras que en Chile la prevalencia en los últimos 6 meses fue de 4,6 %. En el estudio mexicano se encontró una incidencia de 1,3 % en los 12 meses previos al estudio.

En Colombia el panorama no es muy distinto en comparación con la tendencia que afecta a la comunidad mundial, por lo cual se ha realizado un estudio por parte de Carlos Gómez-Restrepo y colaboradores sobre el tema de salud mental en el cual se demostró lo siguiente:

Factor	Riesgo relativo indirecto (OR)	IC95%
Sexo		
Mujeres	2,1 ^a	1,5—2,7
Hombres	1,0	
Ocupación		
Estudiante	1,2	0,7—1,9
Ama de casa	0,9	0,7—1,9
Jubilado o pensionado	0,5	0,3—1,0
Desempleado apto para trabajar	1,5	1,0—2,2
Desempleado con discapacidad	2,0 ^a	1,2—3,5
Autoevaluación de la salud		
Regular	2,0 ^a	1,6—2,5
Mala o muy mala	3,8 ^a	2,6—5,4
Dificultad en las relaciones interpersonales		
Extrema	1,7	0,7—4,2
Grave	2,7 ^a	1,5—4,6
Moderada	1,7 ^a	1,2—2,5
Poca	1,5 ^a	1,1—2,0
Dolor o molestia		
Extremo	2,2 ^a	1,2—4,3
Intenso	2,0 ^a	1,4—2,7
Moderado	1,4 ^a	1,1—1,9
Poco	1,3	1,0—1,7
Consumo de sustancias adictivas		
Estimulantes o calmantes	1,9 ^a	1,5—2,4
Marihuana	2,7 ^a	1,5—4,9
Trastorno por dependencia del alcohol	2,6 ^a	1,8—3,8
Impacto económico de la salud		
Afecta a la economía personal	1,0	1,0—1,0
Antecedentes patológicos (al menos uno)	2,1 ^a	1,5—2,8

^a P < 0,05.

Fuente: Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 16(6), 2004

En términos generales, se dice que la depresión unipolar en la población latinoamericana es causada por factores relacionados con nuestro diario vivir; lo cual forma un desequilibrio químico en diferentes hormonas dependiendo el detonante.

CUADRO 5. Depresión y episodios de depresión breve, según los grupos de edad. Colombia, 2000–2001

Edad (años)	No.	Depresión			Depresión breve					
		12 meses previos	%	IC95%	Mes previo	%	IC95%	12 meses previos	%	IC95%
18–30	1 817	170	9,4	8,1–10,8	142	7,9	6,6–9,1	3	0,2	0,03–0,50
31–45	2 221	213	9,6	8,4–10,9	180	8,1	7,0–9,3	3	0,1	0,03–0,40
46–60	1 233	137	11,1	9,4–13,0	117	9,5	7,9–11,3	2	0,2	0,02–0,60
61 ó más	844	92	10,9	8,9–13,2	81	9,6	7,7–11,8	0	0,0	0,0–0,40
Total	6 115 ^a	612	10,0	9,3–10,8	520	8,5	7,8–9,2	8	0,13	0,1–0,25

^a Una encuesta no tenía información sobre la edad.

Fuente: Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 16(6), 2004

¡Si se siente solo, sin ganas de salir, de bañarse y no le causa gracia nada busque ayuda, está a tiempo de tener una vida plena!

REFERENCIAS

YOUNG Simón. Psychiatry and neuroscience. Publicado por el Diario BBC (2017). URL <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39333917>
 KORB Alex. Portal Psychology Today. Publicado por el Diario BBC. <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39333917>
 SALAMONE John. Revista Neuron. Publicado por el Diario BBC (2017). URL <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39333917>
 NAVNEET MAGON India. Diario BBC (2017). URL <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39333917>
 BREUNING G. Loretta. Diario BBC (2017). URL <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39333917>
 DUNBAR Robin. Universidad de Oxford. Publicado por el Diario BBC (2017). URL <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39333917>

Núcleos temáticos: Bioquímica

Docente: Oscar Garnica garnicaoscar@gmail.com

Estudiantes: Leydi Balentina Uribe Baquero, Martha Carolina Niño Parra, Juana Valentina Cruz García, Daniela Vásquez Cabezas, Sonia Diany Alexandra Castro Martínez, Karol Melisa Franco Gordillo..

LOS HUMANOS Y SU ARTE DE ADQUIRIR CONOCIMIENTO

La ciencia ha profundizado en cada acción generadora de conocimiento con el único fin de avanzar en el concepto de innovar, aclarar, explorar y modernizar todas las disciplinas de las cuales se originan como respuesta a necesidades planteadas desde lo particular a lo general y desde lo general a lo particular, lo que año tras año se va ramificando generando nuevas disciplinas y ramas de estas para explicar y cubrir cada interrogante científico que las disciplinas en su constante búsqueda de respuestas van planteando dentro del normal fluir del método de aprendizaje y proyección al futuro ante las novedades que el mundo día a día va presentando como retos o sencillamente como facetas y niveles de complejidad en la línea vital de una disciplina o incluso una ciencia.

En las Ciencias sociales, las artes y las humanidades el que hacer Pedagógico es el que más acapara el comportamiento del pensamiento humano en este normal curso vital de la ciencia, ya que implica uno de los factores más complejos de intervenir, explorar, describir y modificar como lo es el comportamiento humano; el Hombre por su condición de ser un elemento de la naturaleza con condiciones especiales como lo es el tener alma, sentimiento y pensamiento, haciendo que la racionalidad humana sea un punto álgido de evolución generando así esta maravillosa forma de evolución de pensamiento viéndose reflejado en lo

que el hombre va creando y generando no solo desde sus necesidades de producción sino también desde la motivación a la innovación, a salirse de lo habitual o a simplemente generar cambios que generen actos favorables a los que permanentemente se experimentan.

El hecho de proceder ante una situación nueva hace que el hombre se encuentre inmerso en el proceso de adquisición de conocimiento y este a su vez es un proceso complejo donde interviene una serie de factores que según el caso serían favorables o no ante el proceso en el que se expone al ser aprendiente, ya que las condiciones intrínsecas del hombre como su carga biológica, su contexto emocional, su capacidad física hace que se fusione con los aspectos extrínsecos como ambientales, sociales y entornos de vida que poseen un sin número de agentes modificables que afectan de alguna manera al ser humano.

El hombre y su forma de aprender son objeto de investigación desde los orígenes de la ciencia ya que no es una conducta uniforme ni aplicada a una sola ciencia, incluso gracias a ello, cada vez van naciendo nuevas disciplinas estudiosas del aprendizaje en los humanos; las nuevas formas de profundizar en la investigación epistemológica del hombre parten desde la necesidad de mejorar y proyectar de una mejor manera la forma de aprender, pues ya

se conoce que el deseo de sabiduría es amplio y esta requiere de métodos y técnicas para que el hombre llegue al nivel evolucionado que pretende.

En el mundo los estudiosos de estas ciencias de la epistemología y teoría del conocimiento centran las intervenciones más valiosas en el momento en que el ser humano puede absorber con la más alta calidad todo lo denominado como conocimiento, haciendo que la niñez sea la fase de más y mejor intervención humana para fortalecer las capacidades de aprensión mental, entonces surgen unas formas completamente transversales en los procesos de adquisición de conocimiento y es lo que se considera como didáctica y pedagogía pues el método y la técnica para que una persona aprenda es fundamental en la calidad de conocimientos que el ser humano mantendrá, además los cerebros no tienen una codificación exacta y la divergencia de cada ser hace que estos aspectos se posicionen como disciplinas, esto debido a que las condiciones neurobiológicas de cada ser apuntan hacia aspectos diferentes de aprensión de conocimiento, centrándose cada ser en intereses y motivaciones diferentes y en algunos casos hasta opuestos los unos de los otros, tratando de llevarse todo bajo un hilo con una fuerte base científica enmarcado en la pedagogía inmiscuyéndose aquí el término educación que no es más que fomentar en el ser humano formas de

comportamiento social bajo principios axiológicos que le permitan situarse en el mejor ambiente cognitivo para alcanzar altos niveles de aprensión de conocimiento.

Al tratar temas de didáctica y pedagogía, el saber actúa como el principal factor de conocimiento y como lo maneja Zambrano en su Obra la pedagogía no se limita en la escuela por obra del maestro, sino que incluye la carga familiar y del entorno en el que se expone un ser humano ante este proceso de aprendizaje, sin embargo, las "incoherencias sociales" (Zambrano) en estos tiempos modernos son las generadoras de motivos de buscar nuevas formas en que el ser humano adquiera conocimiento y goce de un saber, el cual se manifestara en el hacer, y forja un ser de alta calidad humana.

El ser humano es el eje de la ciudadanía y la familia el núcleo de la sociedad, entonces estos factores son severamente fusionados en la forma de adquirir conocimientos comportamentales y por ende a posterior, los conocimientos científicos a los que el ser humano se expone cada día por el solo hecho de habitar la tierra, ya que esta muestra retos con grados de complejidad cada vez más altos generándose las normas de contenidos cognitivos, socioculturales, biológicos y hasta políticos de la sociedad actual.

La competitividad de pensamiento se sitúa como el saber ser de un sujeto, mientras que su hacer es la evidencia de su competencia, la lucha no solo interna que cada persona que se expone a la adquisición de conocimiento debe mantener continuamente no solamente es

riesgosa para su pensamiento, sino para su crecimiento y madurez, su inteligencia emocional y su grado de motivación hacia el fortalecimiento de sus funciones cognoscitivas que son los que de alguna u otra manera le generarán la realización como ser humano y como ciudadano perteneciente a un colectivo que en alguna medida está expuesto a sus modificaciones individuales que generan un impacto social así como en su ser una adquisición de conocimiento de variados grados de calidad. Resultando una gama de conocimientos simples y complejos que enriquecen el entorno y hasta pueden modificar el ambiente de desempeño social de un individuo.

Por ello vemos que durante la historia de la tierra han existido seres humanos extraordinarios que tuvieron la capacidad de cambiar el mundo, adquiriendo sus conocimientos de múltiples maneras, pues no siempre estos personajes se caracterizaron por los altos niveles de perfección humana ni de estilos de vida estandarizados como los más óptimos, más bien todo lo contrario, generando en estas personas pensamientos diferentes y motivaciones personales resultantes en hechos reales y trascendentales, mientras que otros igual de extraordinarios pertenecen al mundo dejándose modificar con él, sin notar el poder del pensamiento y el actuar gracias a la evolución de esta cualidad humana, que para ser generadora de cambio lo único que requiere es ser generadora de procesos asertivos en cualquier área del conocimiento, actuando bajo la premisa de saber que el hombre debe temer dar cualquier paso en el mundo porque cualquiera de estos puede cambiar algo grande que está en la tierra a la espera que ese ente vivo,

pensante y racional actúe de la más precisa forma generadora de cambio, de la manera más indicada y oportuna de actuar con el saber ser y el hacer indicado en su motivación al actuar como ente transformador del grupo humano al que pertenece.

Docente Jenny Johanna Sarmiento Posada
jjohannasar@gmail.com
Maestrante en Educación. Universidad de
Cundinamarca

REGALAR VIDA ¿Y USTED, YA ES DONANTE?

Frente a los problemas de que no es muy común el donar órganos y sangre se han llevado campañas de promoción para fomentar la donación de estos, así como el día internacional de donación de sangre que realizó la embajada de los activistas por la paz el 14 de junio de 2017 en el mundo; por consiguiente, se resolverán dudas sobre la donación y trasplante de los mismos queriendo promover e invitar a las personas a que formen parte de la donación de órganos y sangre

Si usted quiere donar sus órganos sin que su decisión sea cambiada por su familia, aquí le contamos cómo puede hacerlo

Aunque cualquier persona puede ser donante, solo hasta el momento en que fallece se determina si es apto o no, luego de una evaluación médica sobre las condiciones del cuerpo y de cada órgano en específico.

y/o tejidos pueden acceder a él sin importar sexo, religión o condición económica (Serna, 2017).

¿QUÉ ÓRGANOS Y TEJIDOS SE DONAN Y SE TRASPLANTAN EN COLOMBIA?

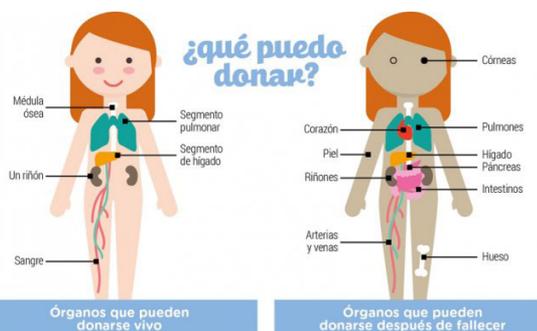
Órganos: corazón, pulmones, hígado, riñones, intestino, páncreas, tráquea, laringe. Tejidos: córneas, piel, huesos, médula ósea, vasos sanguíneos, válvulas cardíacas, cartílagos, tendones, esclerótica, membrana amniótica.

Una acción que ayudaría a muchas personas que están en una larga lista de espera y que cambiaría muchas vidas es, por ejemplo, el día internacional de la donación de sangre, para incentivar a las personas a que tomen la decisión de regalar o mejorar una vida.

La donación de órganos o tejidos consiste en la manifestación de la voluntad de una persona para disponer, en vida o después de su muerte, de todo o en una parte de su cuerpo, ya sea un órgano, tejido o célula, por su trasplante a otra persona con fines terapéuticos, con el fin de preservar la vida y la salud.



Fuente: <http://www.elmundo.es/salud/2015/01/13/54b51156268e3e634e8b457e.html>



Fuente: <http://prensa.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/23/Infograf%C3%ADa-donaci%C3%B3n.jpg>

¿LA DONACIÓN Y EL TRASPLANTE DE ÓRGANOS TIENEN ALGÚN COSTO?

El trasplante de riñón, hígado, corazón, córnea y médula ósea están incluidos en el Plan Obligatorio de Salud (POS) y por ende no tienen ningún costo. Las personas que necesitan de algún tratamiento de trasplante de órganos

En vida también se puede donar un órgano por de acuerdo con las condiciones clínicas y legales establecidas. Por ejemplo, se puede donar un órgano par como un riñón a un familiar o persona relacionada, siempre y cuando se cumplan con los requisitos establecidos en la ley 1805 de 2016. También se puede donar un tejido como la médula ósea.

IN COLOMBIA, THE ACTIVISTS FOR PEACE MAKE THE WORLD BLOOD DONATION DAY A NATIONAL CELEBRATION

Donating blood is a necessity, which requires creating awareness in every human being. The accidents and surgical interventions demand an immediate solution. For this reason every year the Global Embassy of Activists for Peace (GEAP) make a call in more than twenty countries where they have representations, so that in alliance with health institutions, blood banks, governmental entities, private companies, media and thousands of volunteers, carry out constant journeys and two International Blood Drive Marathons (June and November), which raises awareness in the population of that requirement of life which can only be voluntarily donated by an aware human being with an altruist heart.

In Colombia, the Activists for peace have assumed the voluntary role, not only to contribute a pint of blood but at the same time to participate through promotions in different creative ways, starting to make aware the household and also joining to impact cities and finally all the country.

recreated it as a national holiday during the weekend, where the drops paraded through the streets in the middle of caravans, announcements, puppets and banners (embajada mundial de activistas por la paz, 2015)



Fuente: <http://www.ndtv.com/health/world-blood-donor-day-2017-why-you-should-dontae-blood-1711749>



Fuente: <https://sp.depositphotos.com/59752155/stock-illustration-blood-donation-vector-logo-badges.html>

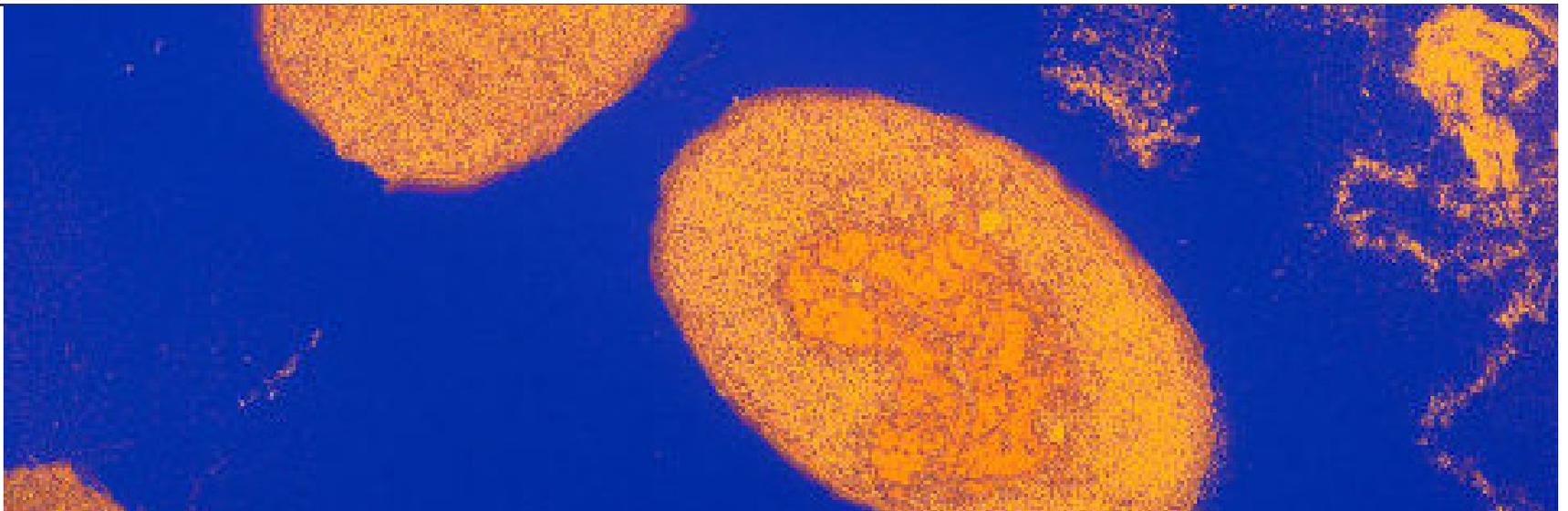
DONATION OF BLOOD THROUGH THE STREETS

June 14 is World Blood Donor Day established by the World Health Organization (WHO) where this year under the theme: "Thank you for saving my life", the Colombian Peace Activists

Núcleos Temáticos: Comunicación I e Inglés I.
Docentes: Diana Molina
comunicaciónsocial20092009@hotmail.com, John Breitner García jbreitner1974@gmail.com.
Estudiantes: Isabel Medina, Natalia Arciniegas, Alejandra Reyes, Valentina Medina.

TOS FERINA VUELVE A APARECER CON AGRESIÓN

“La tos ferina es una enfermedad infecto-contagiosa aguda que afecta al aparato respiratorio. Su principal síntoma es tos violenta en accesos o paroxismos que puede dificultar la respiración. El contagio se realiza directamente desde la persona enferma a la sana por el aire, al hablar y toser, fundamentalmente, por las gotas de Pflügge (micro partículas de saliva).



Fuente: <https://farmaciatenerife.com/desabastecimiento-vacuna-tos-ferina/>

Esta enfermedad la causan las bacterias *Bordetella pertussis* y *Bordetella parapertussis*, patógenos exclusivamente humanos que pueden afectar a individuos de todas las edades y provocar discapacidad permanente en los bebés e incluso la muerte

Aunque es prevenible con la vacunación, la enfermedad respiratoria causada por esta bacteria está aumentando. Entre 2002 y 2012 se presentaron en Colombia 173 muertes por esta infección de las vías respiratorias. Aun así, ni la inmunidad que ofrece la vacuna ni la inmunidad natural aportan una protección duradera.

La aparición de una primera vacuna hacia 1940 y el fortalecimiento de programas de vacunación en las décadas siguientes hicieron que muchos se olvidaran de su existencia. Pero los datos indican que está re emergiendo en Colombia. En Bogotá y Antioquia se reportó el mayor número de casos y de muertes, sin embargo el mayor riesgo de enfermarse y de morir se registró en el departamento del Vaupés.

“Esta situación pone de manifiesto las falencias en materia de vigilancia y control de la enfermedad en la población general y en los niños menores de cinco años en particular”, señalaron los investigadores

colombianos, pues existe un programa de vacunación que debería evitar esas muertes. La cobertura de la vacunación aumentó en 53 % entre 1982 y 1993 y hoy ronda el 80 %.

El tiempo medio de la enfermedad suelen ser seis semanas, aunque puede durar hasta diez. Inicialmente las manifestaciones clínicas de la tos ferina son semejantes a las que aparecen con un resfriado común. Estos síntomas suelen presentarse cuando ha transcurrido una semana desde la exposición a la bacteria. Síntomas comunes son diarrea, fiebre leve, rinorrea o congestión nasal.

Según la Asociación Española de Pediatría, AEP, en los últimos años se ha producido una re emergencia de la tos ferina en los países con altas tasas de vacunación. El aumento de la incidencia se ha producido en bebés menores de seis meses, en adolescentes y en adultos. En los primeros, el motivo es que por su edad todavía no han sido vacunados; en los segundos y terceros, la razón es porque ha disminuido su inmunidad debido al tiempo que ha transcurrido desde que recibieron la vacuna o porque han

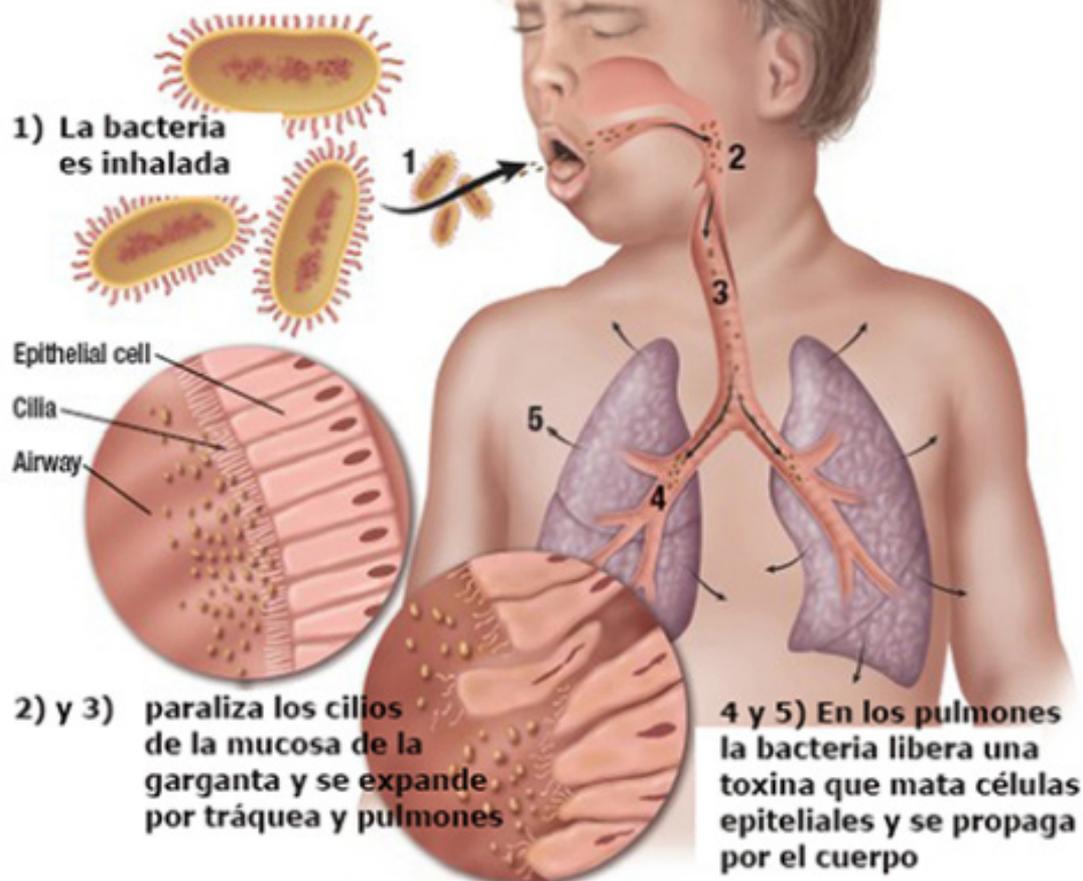
padecido alguna enfermedad que les ha debilitado.

El diagnóstico de la tos ferina se basa en analizar el cuadro clínico de los síntomas. No obstante, si las manifestaciones no son obvias puede ser complicado establecerlo. De hecho, en bebés pueden confundirse los síntomas con los de la neumonía. El diagnóstico definitivo puede obtenerse al analizar las secreciones nasales en el laboratorio. En los primeros días de la enfermedad los antibióticos pueden

reducir los síntomas. Sin embargo, si el diagnóstico se realiza tarde, los antibióticos no serán tan efectivos.

La tos ferina diagnosticada a tiempo puede ser tratada y controlada. Si usted llega a presentar algunos de los síntomas anteriores, por favor no dude en asistir a un centro de atención médico donde se le puedan llevar a cabo los respectivos exámenes. Recuerde la vacunación en los niños sobre DPT (difteria, tos ferina y tétanos) aunque puede que, a pesar de ello, desarrollen la infección, pero siempre de manera atenuada. Durante las epidemias, se recomienda que los adolescentes escolarizados y los padres de niños pequeños consideren la aplicación de una vacuna de refuerzo.

Tos ferina



REFERENCIAS

Cuídate. Tos ferina. URL:

<http://www.cuidateplus.com/enfermedades/respiratorias/tos-ferina.html>

Doris Cardona, María Garzón, Mateo Calle, Maite Agudelo y Ángela Segura. Investigadoras de la Facultad de Medicina de la Universidad CES. URL: <http://www.elespectador.com/noticias/salud/aumenta-tos-ferina-colombia-articulo-658483>

Núcleos temáticos: Biología y Microbiología.

Docente: Juan Carlos Díaz Díaz, jcdiazd@hotmail.com

Estudiantes: Andrea Daza, Yezid Mahecha, David López, Alí Yáñez, Santiago Delgado.

Fuente: <http://primeronoticias.com.co/2016/10/09/alarma-por-aumento-de-casos-de-tos-ferina-en-colombia/>

VACUNA DEL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO, ¿BUENA O MALA?

Para entender si la vacuna del Virus del Papiloma Humano, VPH, es buena o mala debemos preguntarnos primero ¿qué es el Virus del Papiloma Humano?

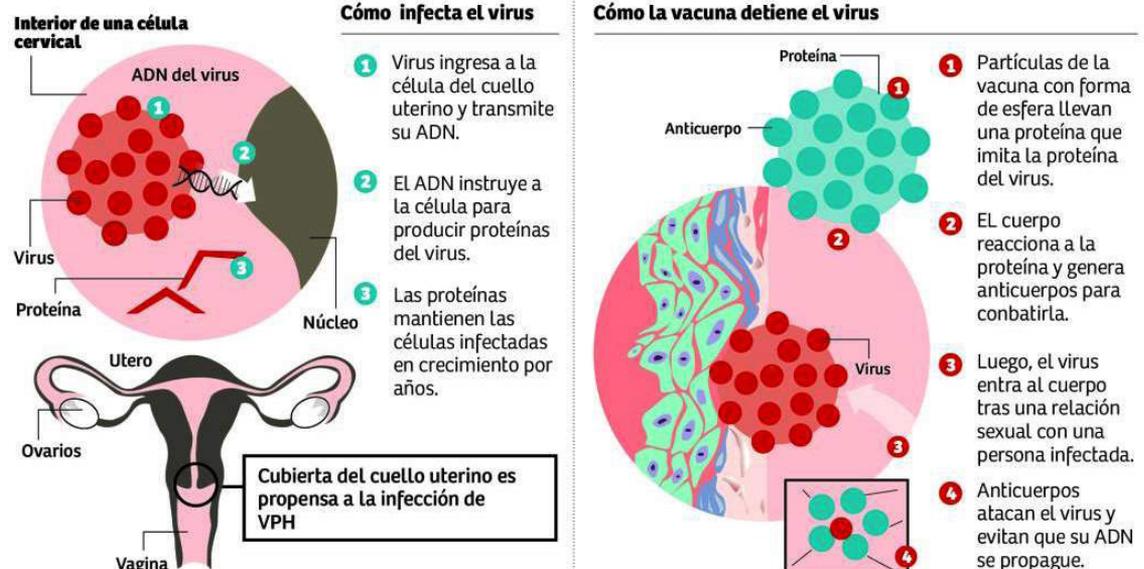
Es la infección de transmisión sexual más común. Por lo general, el VPH es inofensivo y desaparece espontáneamente, pero algunos tipos pueden provocar verrugas genitales o cáncer. Para dicho virus llego una vacuna gratuita a los países latinoamericanos, entre esos Colombia, con el fin de prevenir esta infección de transmisión sexual. Se aplica por tres dosis las cuales se realizan de la siguiente manera: primera dosis, ahora. Segunda dosis, uno o dos meses después de la primera dosis. Tercera dosis, seis meses después de la primera dosis.

De acuerdo con las cifras de la Liga Colombiana contra el Cáncer, seis mujeres mueren a diario en el país a causa de esa enfermedad en el cuello uterino, proveniente del Virus del Papiloma Humano, VPH. Esto motivó la aprobación de la ley 626 de 2013 que garantiza de forma permanente la gratuidad de la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano a niñas en edad escolar entre cuarto grado de primaria y séptimo de bachillerato.

Después de inyectar la vacuna del Virus De Papiloma humano, VPH, se generaron grandes polémicas,

El funcionamiento de la vacuna

Muchas de las infecciones del virus del papiloma humano (VPH) se producen por contacto directo con la piel; aunque son inofensivas, algunas cepas de alto riesgo pueden causar severas anomalías que pueden derivar en cáncer.



Fuente: <http://www.laprensa.hn/honduras/880205-410/salud-incorporar%C3%A1-a-esquema-la-vacuna-contra-virus-de-papiloma>

pues han ocurrido diferentes casos de pacientes quienes luego de inyectarse presentan síntomas como fiebre, mareos y hasta pérdidas de conciencia. Un ejemplo clave de esto ocurrió en Arauca con una niña de 10 años quien luego de la segunda dosis de esta vacuna, recibida en agosto del año pasado, resultó con

una enfermedad inmunológica que comprometió sus riñones. Al respecto muchos profesionales de la salud en el mundo dicen que las enfermedades que supuestamente genera la vacuna no tienen fundamentos.

Es por esto que hoy queremos mostrar y profundizar en el tema, así que en este punto debemos preguntarnos ¿qué reacción produce la vacuna en el cuerpo? Las reacciones adversas son dolor, hinchazón, enrojecimiento en el lugar de la inyección, fiebre, náuseas, dolor de cabeza y cansancio.

Siguiente a esto profundicemos un poco más viendo cómo actúa la vacuna al interior de nuestro cuerpo.

El mecanismo de acción de la vacuna se puede resumir fácilmente con la siguiente infografía:



Fuente: <http://www.vanguardia.com/actualidad/colombia/276206-una-histeria-colectiva-explicaria-los-efectos-de-la-vacuna-del-vph>

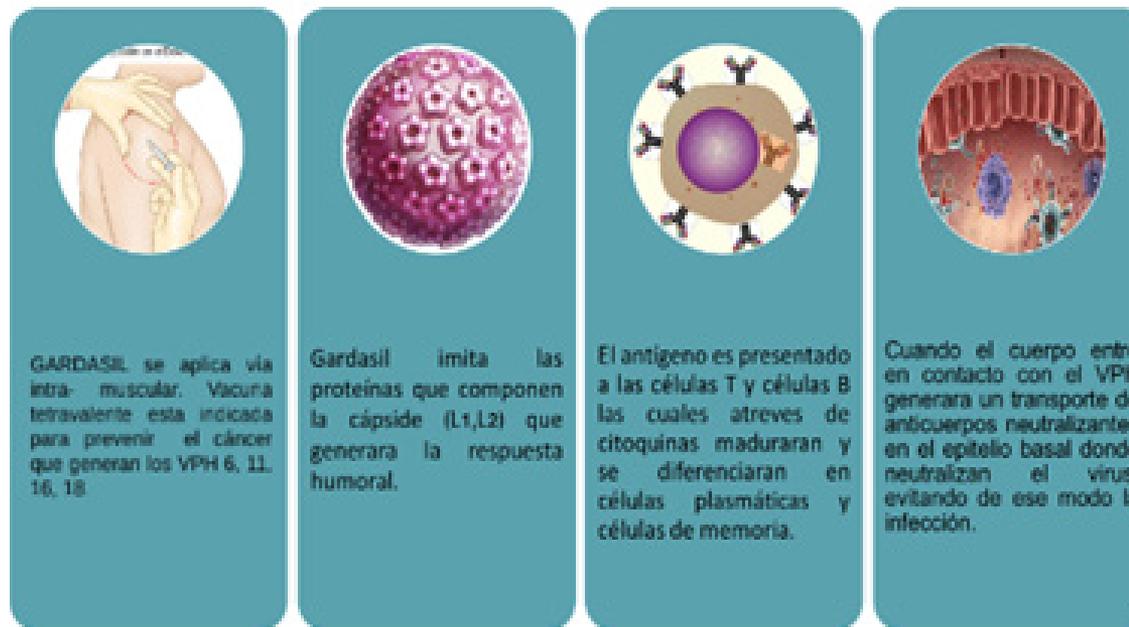
Ahora tenemos que preguntarnos ¿de qué se compone la vacuna? 1 dosis (0,5 ml) contiene proteínas L1

las cuales son obtenidas por el mismo virus para que cuando la inyecten al cuerpo este las reconozca y así pueda generar los anticuerpos para el virus.

Podemos afirmar que a la vacuna le hacen falta más estudios ya que la Organización Mundial de la Salud, cuando se pronunció en diciembre del 2015 sobre el tema, en ningún momento ocultó el riesgo y llamó la atención a que se hagan más estudios pero que sigue siendo más alto el beneficio que el riesgo y que por lo tanto se debe seguir vacunando.

Núcleos temáticos: *Biología, Microbiología, Bioquímica.* Docentes: *Juan Carlos Díaz Díaz, jcdiazd@hotmail.com, Oscar Garnica garnicaoscar@gmail.com* Estudiantes: *Mayra Valentina Ortiz Pineda, Jenny Carolina Vargas Jiménez, Juan Diego Tinoco Ramírez, Alexander Cuellar.*

GARDASIL



Fuente: https://prezi.com/26r51blu7_tc/mecanismo-de-accion-de-la-vacuna-contra-el-vph/

COMUNICACIÓN ESCRITA, ORAL Y NO VERBAL

El tema de comunicación es integral y esencial para la Universidad de Cundinamarca y se ha venido trabajando en los núcleos temáticos de Comunicación I y II que le permiten al estudiante realizar un texto, continuo o discontinuo, y una presentación oral estructurados, planeados y bien organizados en los diferentes ambientes y contextos laborales, según sea la intención comunicativa.

De allí que el texto se realiza en situaciones sociales concretas, con fines específicos y estructuras particulares. Hay textos académicos y periodísticos. Entre los primeros se pueden tener en cuenta el ensayo, el informe, el artículo de investigación, entre otros. Siendo la poesía clasificada dentro del ámbito literario-artístico junto con la pintura, una clase de texto discontinuo. Ejemplo que

ilustran estudiantes de II semestre de Administración de empresas, invitados en esta publicación, dentro del núcleo temático de Comunicación II.

POESÍA Y ARTE EN LA U

Pedro Rincón

Valeria Barrios

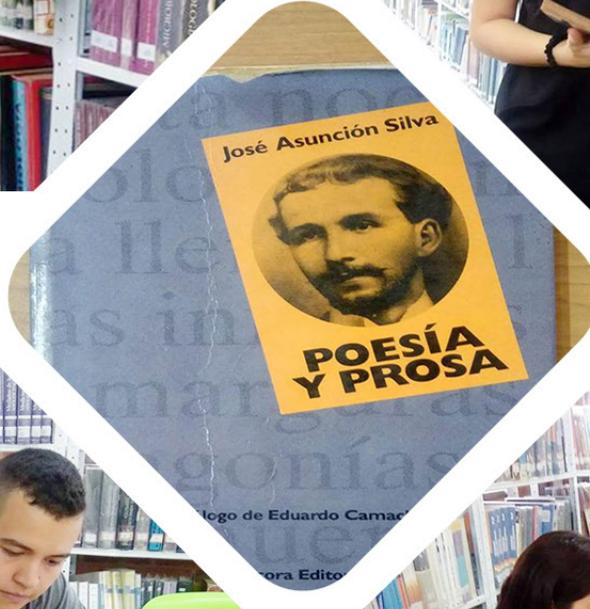
Juan Carlos Valenzuela

Sebastián Ramírez

Referencia: Sena. Estrategias para el mejoramiento de la comprensión lectora. 2017.



Libro Indicado



Opinión



Referencia Web



Manos a la obra, lectura grupal

¿Indóviles?



Nuevo léxico

23



*Soñaba en ese entonces en forjar un poema, de arte nervioso y nueva obra audaz y suprema.
Escogí entre un asunto grotesco y otro trágico. Llame a todos los ritmos con un conjuro mágico.
Y los ritmos indóciles vinieron acercándose, juntándose en las sombras, huyéndose y buscándose.*



- "Parece que tuviera relieve, se ve muy real."
 - "Me gusta esta pintura que parece una fusión entre un ying yang y una pokebola."



- "Esta pintura es arte abstracto. Por sus trazos y pinceladas de extrañas figuras y variedad de formas y significado. Según el punto de vista del espectador."

- "Interesante, son bastante curiosas y locas estas pinturas."





*Cuando ya de la vida el alma tenga, con el cuerpo, rota, y duerma en el sepulcro esa noche, más larga que las otras.
Mis ojos, que en recuerdo del infinito eterno de las cosas, guardaron sólo, como de ensueño, la tibia luz de tus miradas hondas.
Al ir descomponiéndose entre la oscura fosa, verán, en lo ignorado de la muerte, tus ojos... destacándose en las sombras.*

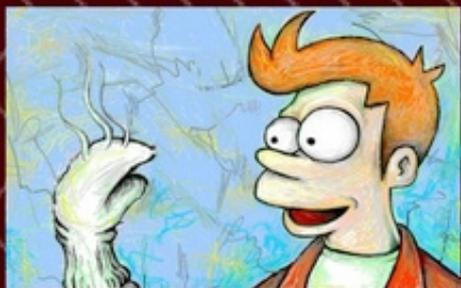
25 Para una presentación oral exitosa se debe tener en cuenta el contacto visual, las posturas y los movimientos, entre otros, que contradicen o refuerzan la oralidad, dependiendo de si se usa o no correctamente la interacción entre comunicación oral y no verbal. Lo anterior se puede visualizar en las siguientes infografías diseñadas por estudiantes de II semestre de Administración de empresas, invitados a publicar en esta edición, y Enfermería en el núcleo temático de Comunicación II.

Natalia Pachón, Daniela Beltrán, Valeria Leal, Natalia Barrios, Janet Caviedes

CONTACTO VISUAL

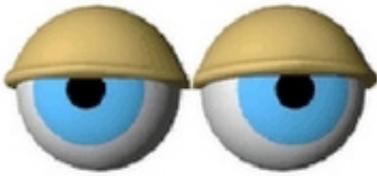
5 factores que deben evitarse

VAGAR LA MIRADA



Pensamos y nuestra mirada tiende a irse hacia arriba, como si mirásemos el cielo o miramos al piso porque no queremos ver a nadie.

PARPADEAR LENTAMENTE



Mal hábito es cerrar los ojos por más de dos o tres segundos cuando se esta hablando.

Imagen: <http://www.elegantealaparquediscreta.com/la/magdalen/>

MANTENER EL CONTACTO VISUAL MENOS DE 5 SEGUNDOS



Cuando hablamos y estamos seguros del tema, nos sentimos incómodos en la situación y permanecemos tranquilos.

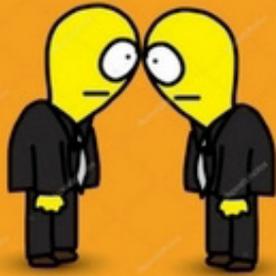
Imagen: <https://lamenteesmaravillosa.com/7-consejos-mejorar-la-comunicacion-no-verbal/>

VER A LA CÁMARAS Y NO A LAS PERSONAS



Establecer contacto visual con aquellos a los que dirigimos el mensaje, antes de ver a las cámaras.

Imagen: https://es.123rf.com/photo_35274062_vector-de-dibujos-animados-de-hombre-de-negocios-rodeado-de-camaras-de-seguridad.html



CONCENTRAR EL CONTACTO VISUAL EN UN SOLO SITIO

Es común, al hablar en público o en grupo, fijar la mirada solamente en quien nos muestra aprobación.

Imagen: <https://sp.depositphotos.com/45476457/stock-illustration-vector-of-funny-cartooneye-contact.html>

REFERENCIA

Fonseca Yerena; María del Socorro; Correa Pérez; Alicia; Pineda Ramírez; María Ignacia y Francisco Javier Lemus Hernandez / Comunicación oral y escrita primera edición/ PEARSON EDUCACIÓN, México, 2011.

Posturas

HUMILDAD
Ausencia de soberbia y muestra modestia con los demás.



AUTORITARIA
Postura dominante



CONFIANZA
Pensamientos positivos y ser sociable.



TIMIDEZ
Postura opacado



SEGURIDAD
Cambiar la manera de pensar y confiar en si mismo.



INSEGURIDAD
Postura desanimada



RESPONSABILIDAD
Se debe cumplir con los deberes.



DESCOMPLICADA
Postura relajada



EXITOSAS
Personas emprendedoras y aceptan los cambios.



DECIDIDA
Postura firme y confiada





https://1.giphy.com/236r/887a3/8a/89a3ka038815180d41aee8013522543-munchi.gif

La mala postura y los movimientos inadecuados se consideran malos hábitos que hemos ido adquiriendo en nuestra vida.

Pero sin duda podemos cambiar tales posturas por otras que resulten más adecuadas para la comunicación.

Comunicación no verbal

La comunicación no verbal es todo aquello que trasmite sin ser expresado por medio de palabras.

28

MOVIMIENTOS

LA POSTURA REFLEJA SEGURIDAD



Mantengase erguido con naturalidad

<https://www.youtube.com/watch?v=a7GO86wALBw>

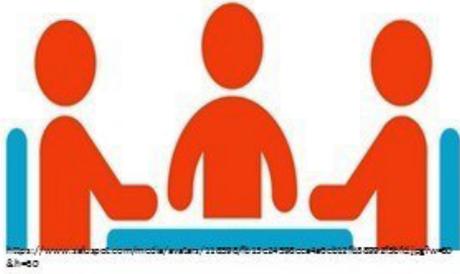
MUÉVASE MODERADAMENTE

POSICIÓN LIGERAMENTE ABIERTA



NO DESCUIDE LOS MIEMBROS INFERIORES

<https://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-piernas-para-mujer-fijadas-en-silueta-image35271950>



CONCORDANCIA CON LO QUE EXPRESA



<http://neurosales.com/wp-content/uploads/2016/11/expresion-corporal-700x466.jpg>

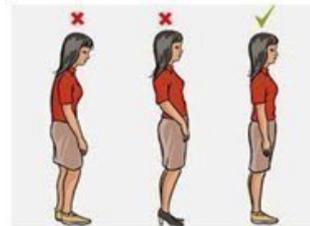
ESTILO PROPIO

USE UN ESTILO PROPIO



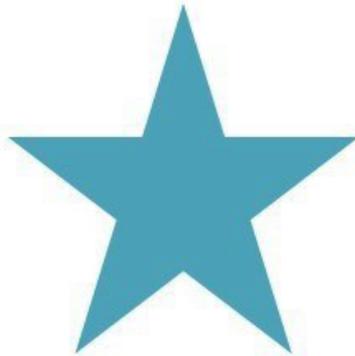
<https://gruposvii.es/blog/como-descubrir-el-estilo-propio/>

OBSERVESE



EXAMINE SUS GESTOS

<http://www.s-amf.com.ar/web/publicaciones/postura-corporal-55/>



SUS MOVIMIENTOS HABLAN POR USTED

Mélany Méndez, Natalia Puentes, Felipe Pinzón.

Fonseca Yerena, María del Socorro. Comunicación oral y escrita. Primera edición.

SALIDA ACADÉMICA A DESIERTO DE LA TATACOA Y SAN AGUSTÍN IIPA-2017

Tecnologías salúbricas agustinianas precolombinas aplicadas a los procesos vida-muerte, salud-enfermedad, evidentes a través de su arte lítico fue la salida académica realizada por los estudiantes de II semestre de Enfermería, los días 25, 26, 27 y 28 de septiembre del presente año, rescatando los conocimientos sobre nuestro patrimonio cultural ancestral

que hasta el día de hoy enriquece a las ciencias de la salud, implementando técnicas para el desarrollo de la creatividad, la generación de ideas en las situaciones y el contexto específico de San Agustín, al igual que realizar cartografías sociales sobre el aporte de las culturas líticas agustinianas con el objetivo final de presentar un acto cultural, corpografía, que

demuestre la apropiación del espacio que brinda el ocio culto, dentro de los núcleos temáticos de Electiva I Manejo del tiempo libre, Electiva I Neuroaprendizaje, Seminario de enfermería, Psicología general, social y comunitaria y Comunicación II, orientados por las docentes Doris Leal, Helena Palma, Cindy Ordóñez y Diana Molina, respectivamente.



Fuente: Diana Molina



31

Fuente: Diana Molina



Fuente: Diana Molina



Fuente: Diana Molina

INICIACIÓN AL CUIDADO DE ENFERMERÍA

En una emotiva ceremonia se llevó a cabo la iniciación al cuidado del individuo, la familia y la comunidad por parte de los estudiantes de III semestre de Enfermería, dentro del núcleo temático de Procesos comunitarios orientado por los docentes Helenita Palma, Martha Bastidas y Hugo Ramírez.



Fuente: Enfermería UCundinamarca



Fuente: Enfermería UCundinamarca



Fuente: Laura Navarrete

CEREMONIA DE LA LUZ

Los estudiantes de IV semestre de Enfermería realizaron la Ceremonia de la luz continuando con la tarea emprendida por Florence Nightingale, a la vez que celebraron los logros obtenidos a lo largo de la vida académica. En el marco del núcleo temático Procedimientos básicos y especiales en el cuidado de la persona I.



Fuente: Carolina Díaz



Fuente: Carolina Díaz



Fuente: Stepanía Guzmán

IMPOSICIÓN DE SÍMBOLOS

Los graduandos de Enfermería realizaron la imposición de símbolos el miércoles 30 de agosto de 2017, continuando con la tarea emprendida por Florence Nightingale, a la vez que celebraron los logros obtenidos a lo largo de la vida académica.



Fuente: Diana Molina



Fuente: Diana Molina



Fuente: Diana Molina



Fuente: Diana Molina

GRADOS

En solemne ceremonia efectuada en la seccional Girardot el miércoles 30 de agosto de 2017, se llevaron a cabo los grados de Enfermería, evento que contó con la asistencia de las directivas de la Universidad de Cundinamarca, así como de familiares y amigos de los graduandos. Felicitaciones.



Dana Bricett



Fuente: Enfermería UCundinamarca.



Fuente: Karen Elizabeth Rojas Perea.



UDEC

UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA



UDEC
Universidad de
Cundinamarca



ucundinamarca.s21



@Ucundinamarca



UCUNDINAMARCA
TV

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
SECCIONAL GIRARDOT

Carrera 19 N° 24 - 209
(+57 1) 833 5071 - 832 6905
www.ucundinamarca.edu.co