

Periódico

# Abriendo Camino

Nº  
29

ISSN 2382-3879

en línea

**LO QUE ENTRA POR LA  
BOCA,  
EN CUALQUIER LADO  
SE PUEDE ALBERGAR**



*Vigilada mineducación*



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

**50**  
Años

GENERACIÓN SIGLO 21

# ÍNDICE

LO QUE ENTRA POR LA BOCA, EN CUALQUIER LADO SE PUEDE ALBERGAR .....	3
#GREENUCHALLENGE .....	4
MÁS VALE PREVENIR QUE SOBREVIVIR .....	6
¡PARE Y OBSERVE! .....	7
¡STOP AND WATCH! .....	8
¡QUÉ BUSCA EL MEDIT! .....	9
QUE OTROS NO DECIDAN POR USTED .....	10
EL PARADIGMA DE LA ENFERMERÍA.....	11
MENOS RUMIANTES, MENOS CALOR .....	12
USABILIDAD DEL CORREO UCUNDINAMARCA.....	13
DE LA GASTRITIS AL CÁNCER .....	14
HIJOS VS PADRES .....	15
A PIE HACE BIEN.....	17
GRADOS .....	19
CEREMONIA DE LA LUZ .....	20
INICIACIÓN AL CUIDADO DE ENFERMERÍA.....	21
SALIDA ACADÉMICA A SAN AGUSTÍN IPA-2019 .....	22
SALIDA ACADÉMICA A COYAIMA IPA-2019.....	23

## DIRECTIVAS Y DOCENTES

### RECTOR

Dr. Adriano Muñoz Barrera

### VICERRECTOR ACADÉMICO

Dr. Pablo Emilio Flórez Vargas

### DIRECTOR SECCIONAL GIRARDOT

Dr. Juan Carlos Méndez Forero

### DECANA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Enf. María Eulalia Buenahora Ochoa.

### DIRECTORA PROGRAMA DE ENFERMERÍA

Enf. Sandra Patricia Carmona Urueña

### DOCENTES NÚCLEOS TEMÁTICOS

#### Bioquímica:

Oscar Garnica

#### Biología y Microbiología:

Juan Carlos Díaz

#### Cátedra Udecina 101 M:

Diana María Lozano

#### Comunicación I 101 T y 102 T:

Diana María Lozano

#### Constitución y democracia:

Germán Alfonso Mantilla

#### Inglés I:

Francisco Javier Cárdenas y

John Breitner García Másmela

#### Salud y medio ambiente:

María Nieves Ávila

#### Sociedad y salud:

Doris Leal

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Diana Carolina Calderón Ramírez

### OFICINA ASESORA DE COMUNICACIONES

2019

# LO QUE ENTRA POR LA BOCA, EN CUALQUIER LADO SE PUEDE ALBERGAR



Fuente: <https://www.planetamama.com.ar/nota/rotavirus-nueva-vacuna-para-los-bebes-de-2-meses>

¿Se ha puesto a pensar qué tan importante es la higiene de sus manos? El rotavirus es un virus infectocontagioso que puede llegar a desencadenar una gastroenteritis, pertenece a los virus reoviridia que son una familia de virus que afecta al sistema gastrointestinal, se transmite con el contacto de las heces del infectado de forma oral, por medio de objetos, consumo de alimentos o agua infectada con el virus. cuidado de su salud y en el proceso formativo.

La infección del rotavirus es más común en los bebés y niños menores de 5 años, el virus provoca síntomas como vómito, diarrea, fiebre y dolor abdominal, lo cual desencadena una

deshidratación, pérdida de fluidos y de electrolitos, que, finalmente, puede generar la muerte.

Cuando nos referimos que el virus puede transmitirse de forma oral hacemos énfasis en las uñas, ya que las madres o cuidadoras no realizan un buen lavado de manos y este es un foco donde se albergan los microorganismos que causan la enfermedad. Hacemos referencia al planteamiento de higiene según la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde se recomienda seguir una serie de pasos los cuales aseguran el correcto lavado y 99.9 % de limpieza total de las manos.

Para la prevención del virus la OMS, ha incluido en el esquema de vacunación el inmunobiológico con dos dosis,

la primera a los dos meses y la segunda a los cuatro meses de vida. Así mismo, el Ministerio de Salud y Protección Social realiza frecuentemente visitas a los hogares revisando el carné, con el fin de asegurar que el esquema de vacunación esté completo y de esta manera prevenir el riesgo del menor y de las personas que lo rodean. Es importante tener en cuenta los cuidados de higiene y los esquemas de vacunación para reducir el contagio de este virus y sus consecuencias.



Fuente: <https://eresmama.com/la-deshidratacion-bebe-ama-mantado/>

**Núcleo Temático:** Microbiología.

**Docente:** Juan Carlos Díaz.

**Correo Institucional:**

[jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co](mailto:jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co).

**Estudiantes:** Valentina Rivas Baquero, Ginneth Alvarado Muñoz, Laura Corredor Hernández, Lina Suarez Mancipe, Vanessa Poveda Beltrán.

# #GREENUCHALLENGE



Fuente: Angie Camila Martínez Bernal

La Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, en cabeza de su director, doctor Juan Carlos Méndez Forero, y con la participación del grupo de gestión ambiental lideran la etiqueta #Greenuchallenge que promueve un desafío hacia un cambio verde en pro de

prácticas hacia el ambiente fomentando cambios en los hábitos de vida y comportamientos que afectan al medio ambiente, creando conciencia en la preservación, conservación y cuidado de los elementos de la naturaleza.

La Universidad de Cundinamarca, en torno al rol que tiene con la transmodernidad quiere hacer uso de algunos recursos tecnológicos haciendo tendencia en toda la comunidad universitaria este reto verde, se apoya en los espacios de

las paredes que se han venido acondicionando para sembrar plantas.

¿Cuál es la importancia de este espacio? ¿Qué se está creando actualmente en el campus universitario, seccional Girardot? ¿Qué rol juega en el ámbito de la sostenibilidad y sustentabilidad? ¿En qué beneficia a la comunidad universitaria y a su entorno?

La plantación vertical tiene como objetivo embellecer la fachada de nuestro campus, generar un ambiente fresco, retener las partículas de polvo que flotan en el aire, fijar el dióxido de carbono atmosférico transformándolo en oxígeno, logrando cambios y creando conciencia sobre las repercusiones que se generan cuando no se respeta o se trabaja para conservar de manera adecuada los espacios, de esta forma fomenta, además, una sustentabilidad al medio ambiente.

Se desea cambiar diferentes puntos de vista a partir del lema principal “Ex umbra In Solem” que plantea la necesidad de trascender de la oscuridad a la luz, llevando a cabo diferentes actividades de aprovechamiento de espacios que benefician el medio ambiente. Se busca dar autosuficiencia a las diferentes estructuras intentando que los contaminantes no se generen en mayor cantidad de lo que se puede reciclar.



Fuente: Angie Camila Martínez Bernal

El “muro verde” es un incentivo para devolver lo que le hemos dañado al medio ambiente. Este proyecto tiene grandes visiones con respecto a que se podría reducir por lo menos 5°C a los espacios del interior, al igual que el ruido y se ha comprobado en algunas investigaciones científicas que puede disminuir el estrés, ya que se siente un ambiente armónico y fresco.

Es necesario preservar las zonas verdes debido al daño ambiental que realiza el ser humano en algunos lugares, se ven repercusiones como la extinción de diferentes especies, caza indiscriminada, la tala de árboles ilegal, el despilfarro de los recursos, la contaminación de fuentes hídricas, entre otras. Por lo anterior, se pretende motivar a la comu-

nidad universitaria al cuidado ambiental desde las diferentes formas de actuar, cambiando nuestros hábitos de vida y creando conciencia en las futuras generaciones y, así, lograr una estabilidad mental sustentable y sostenible al mismo tiempo.

<sup>1</sup> <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/component/k2/item/45-simbolos-institucionales>

<sup>2</sup> El muro verde: bioconstrucción para mejorar nuestro entorno <https://www.jardinesverticales.es/muro-verde/>

**Núcleo Temático:** Salud y medio ambiente.

**Docente:** María Nieves Ávila

**Correo Institucional:**

[mnavila@ucundinamarca.edu.co](mailto:mnavila@ucundinamarca.edu.co)

**Estudiantes:** Angie Camila Martínez Bernal, Ana María Serrano Arévalo, Estefanía Bucurú Ruiz, Sonia Daniela Ramírez Ramírez, Joan Sebastián Lizcano Ferreira.

# MÁS VALE PREVENIR QUE SOBREVIVIR

Muchas personas piensan que el uso del preservativo no es importante porque existen otras formas de no quedar embarazadas, se olvidan de las Enfermedades de Transmisión Sexual, ETS, por tener un rato de pasión. Por esta situación vemos cómo ha aumentado la epidemia del Virus de Inmunodeficiencia Humana, VIH, en todo el mundo: La enfermedad que mata en un cerrar y abrir los ojos.

Aunque las personas saben que hay un método preventivo, el VIH sigue siendo uno de los principales problemas en Salud Pública, especialmente mayores portadoras son de clase media y baja. Aunque actualmente haya muchas maneras de tratar esta enfermedad, la tasa de mortalidad sigue siendo alta. La ciencia ha llegado a encontrar tratamientos para “facilitar” la vida de las personas portadoras, pero aun así son pocos los que sobreviven y no se ha llegado a encontrar una cura. Se ha comprobado que el VIH es más transmitido por medio de relaciones sexuales, observando que el uso del preservativo es olvidado, aunque existen otras maneras de trans-

mitirlo como por el fluido de sangre, compartir agujas o de una madre infectada a su recién nacido.

portantes a la extensión masiva del tratamiento, brindando ayuda en medicamentos y medios de diagnóstico del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, SIDA, la etapa más avanzada del virus del VIH.

Algunas estrategias de prevención que funcionan serían: Disminuir la cantidad de parejas sexuales, no compartir agujas y usar condones de manera correcta. “Se trata de tener conversaciones continuas en las comunidades, con apertura y aceptación, por difícil que sea, realmente importa”. Debemos asumir la vida con respeto y responsabilidad.



Fuente: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/11/30/objetivo-vih-transmision-cero-168359.html>

Este es un problema a nivel mundial, la OMS se ha comprometido plenamente a proporcionar ayuda acelerada e intensificada a los países para que encaren los obstáculos más im-

<sup>3</sup> <https://salud.nih.gov/articulo/vih-y-sida-conozca-los-hechos/>

<sup>4</sup> [https://www.who.int/whr\\*/2003/en/Chapter3-es.pdf](https://www.who.int/whr*/2003/en/Chapter3-es.pdf)

<sup>5</sup> [https://cuentadealtocosto.org/site/images/Publicaciones/2018/Situacion\\_VIH\\_2017..pdf](https://cuentadealtocosto.org/site/images/Publicaciones/2018/Situacion_VIH_2017..pdf)

**Núcleo Temático:** *Biología.*

**Docente:** *Juan Carlos Díaz.*

**Correo Institucional:**

*jediazdiaz@ucundinamarca.edu.com*

**Estudiantes:** *Mayra Valentina Rivas Baquero, Marín Gineth Alvarado Muñoz, Laura Stephanie Corredor Hernández, Lina Fernanda Suárez Mancipe, Julie Vanessa Poveda Bernal.*

# ¡PARE Y OBSERVE!

Al transcurrir los años, la incorporación de nuevas tecnologías se ha convertido en una necesidad, los mensajes dinámicos tienen gran impacto en los usuarios, generando una mayor recordación y efectividad, el innovar las estrategias de comunicación son el mayor reto de la sociedad, captar la atención de las personas es toda una aventura. Mediante las carteleras digitales se busca cautivar y motivar al público al conocimiento inmediato de acontecimientos que suceden en el campus universitario, por ejemplo.

La Universidad de Cundinamarca mediante sus políticas de desarrollo sostenible ha incursionado en el paso de carteleras físicas manuales a carteleras digitales. Al indagar en la seccional Girardot sobre esta nueva forma de comunicación, la comunidad educativa y administrativa coincide en que es un gran avance para la conservación del medio ambiente en la reducción del uso del papel, también mejora la perspectiva estética de la planta física de nuestra Universidad.



Fuente: . Laura Lorena Velandia Gómez.

En las carteleras digitales podemos visualizar: Entrevistas: Personajes que marcan la diferencia, estudiantes, docentes y administrativos que con sus acciones hacen que la Universidad de Cundinamarca resalte en la sociedad educativa. Ayudas: Beneficios, programas socioeconómicos, residencia para estudiantes y las diferentes estrategias para mitigar la deserción estudiantil. Noveda-



des: Noticias de actualidad que pueden llamar la atención del estudiante Udecino, en las diferentes sedes, seccionales y extensiones de la Universidad de Cundinamarca. Motivaciones: Reconocimientos obtenidos por la participación en la Universidad en los diferentes campos sociales y educativos.

Estas carteleras están ubicadas en cuatro lugares estratégicos de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, donde transita gran parte de la comunidad académica: biblioteca, edificio de laboratorios de simulación de enfermería y oficina de admisiones.

Para los estudiantes de primer semestre es innovador este medio educativo, es de gran importancia y utilidad, convirtiéndose este medio electrónico en una herramienta de comunicación flexible y dinámica, un valioso ejemplo para usar la tecnología de manera adecuada, que pueda contribuir al desarrollo académico.



Fuente: . Laura Lorena Velandia Gómez.

**Núcleo Temático:** Comunicación I.

**Docente:** Diana María Lozano Guarnizo.

**Correo Institucional:** [dmarialozano@ucundinamarca.edu.co](mailto:dmarialozano@ucundinamarca.edu.co)

**Estudiantes:** Paula Dayana Acevedo Veira, Laura Vanesa Benavides Peña, Diana Marcela Cardona Melo, Mary Fernanda Contreras Pérez, Juan Sebastián Garzón Beltrán, Laura Lorena Velandia Gómez.

# ¡STOP AND WATCH!

Al transcurrir los años, la incorporación de nuevas tecnologías se ha convertido en una necesidad, los mensajes dinámicos tienen gran impacto en los usuarios, generando una mayor recordación y efectividad, el innovar las estrategias de comunicación son el mayor reto de la sociedad, captar la atención de las personas es toda una aventura. Mediante las carteleras digitales se busca cautivar y motivar al público al conocimiento inmediato de acontecimientos que suceden en el campus universitario, por ejemplo.



la atención del estudiante Udecino, en las diferentes sedes, seccionales y extensiones de la Universidad de Cundinamarca. Motivaciones: Reconocimientos obtenidos por la participación en la Universidad en los diferentes campos sociales y educativos.

Estas carteleras están ubicadas en cuatro lugares estratégicos de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, donde transita gran parte de la comunidad académica: biblioteca, edificio de laboratorios de simulación de enfermería y oficina de admisiones.

La Universidad de Cundinamarca mediante sus políticas de desarrollo sostenible ha incursionado en el paso de carteleras físicas manuales a carteleras digitales. Al indagar en la seccional Girardot sobre esta nueva forma de comunicación, la comunidad educativa y administrativa coincide en que es un gran avance para la conservación del medio ambiente en la reducción del uso del papel, también mejora la perspectiva estética de la planta física de nuestra Universidad.

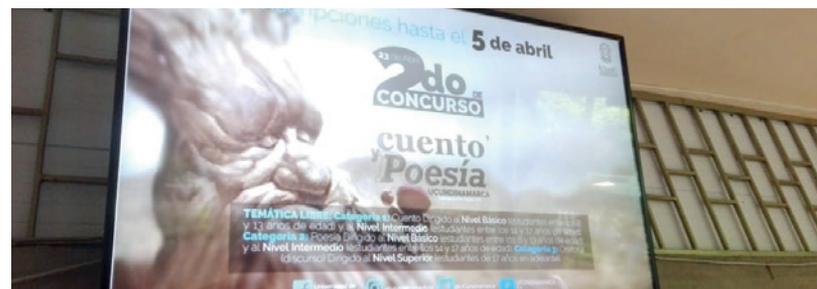
Para los estudiantes de primer semestre es innovador este medio educativo, es de gran importancia y utilidad, convirtiéndose este medio electrónico en una herramienta de comunicación flexible y dinámica, un valioso ejemplo para usar la tecnología de manera adecuada, que pueda contribuir al desarrollo académico.



Fuente: . Laura Lorena Velandia Gómez.

En las carteleras digitales podemos visualizar: Entrevistas: Personajes que marcan la diferencia, estudiantes, docentes y administrativos que con sus acciones hacen que la Universidad de Cundinamarca resalte en la sociedad educativa. Ayudas:

Beneficios, programas socioeconómicos, residencia para estudiantes y las diferentes estrategias para mitigar la deserción estudiantil. Novedades: Noticias de actualidad que pueden llamar



Fuente: . Laura Lorena Velandia Gómez.

**Thematic subject:** English

**Teacher:** Francisco Javier Cárdenas Bañol.

**Institucional mail:** fcardenasf@ucundinamarca.edu.co

**Students:** Paula Dayana Acevedo Veira, Laura Vanesa Benavides Peña, Diana Marcela Cardona Melo, Mary Fernanda Contreras Pérez, Juan Sebastián Garzón Beltrán, Laura Lorena Velandia Gómez.

# ¿QUÉ BUSCA EL MEDIT?



La educación en Colombia presenta distintos modelos para la formación profesional, la Universidad de Cundinamarca está en proceso de socialización de un método llamado MEDIT (Modelo Educativo Digital Transmoderno), el cual consiste en crear profesionales transhumanos, que tiene como objetivo transformar esa condición humana mediante un desarrollo e implementación de tecnologías disponibles, que mejoren las capacidades de los estudiantes a nivel físico, psicológico e intelectual. Busca que los futuros profesionales salgan con una visión diferente, que el aporte en la sociedad esté basado en valores democráticos y humanizados, donde el comportamiento sea ético, respetando al otro, siguiendo las leyes y, así, contribuir a un funcionamiento correcto, buscando el bienestar de la comunidad.

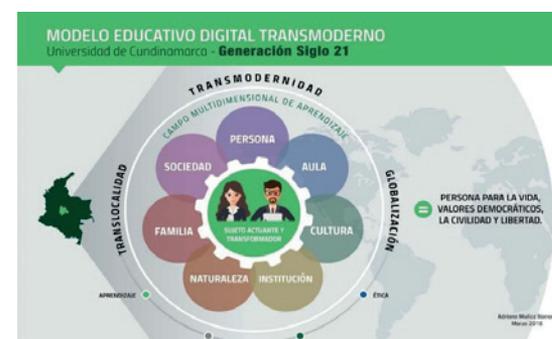
Este modelo educativo le apuesta a una adecuada formación, en el que cada acto realizado sea para ir mejorando la vida, la persona y la sociedad,

que actúe desde una realidad en la que se pueda desenvolverse y asuma una posición autónoma en cada territorio. Así mismo, una de las metodologías para construir el MEDIT son los encuentros dialógicos (docente – estudiantes) que son una experiencia dialógica creativa que vivencia una serie de interacciones, trayectorias de vida personales y grupales que impulsan a la creatividad, a la participación, donde el aprendizaje autónomo se imponga y sea la base fundamental. La idea es que el estudiante no espere que el docente aporte toda la información, sino lo contrario, los estudiantes sean los protagonistas en busca de respuestas, por lo cual se pretende que la información que se transmite a los estudiantes esté sujeta a la realidad en beneficio a un desarrollo local, regional, nacional e internacional.

Este modelo presenta cuatro ejes, el primero es la ética donde cada estudiante debe autorregularse con el fin de actuar en momentos determinados, ya sea para un bien propio o de la sociedad. Un segundo eje es el aprendizaje donde se debe acabar el rol docente y estudiante pasivo, hay que ceder a la necesidad de que ambos busquen un papel activo donde se realicen aportes significativos a su

aprendizaje. En un tercer eje, el conocimiento es el resultado del dialogo igualitario con argumentos basados en pretensiones de validez que contribuye a la transformación de la persona. Por último, la tecnología es el diario vivir de nuestra actualidad donde los recursos tecnológicos ayudan en el fortalecimiento educativo.

Extendemos la invitación para generar conciencia y participación activa a la construcción de un perfil profesional basado en la realidad, la familia, los valores, el aprendizaje y el conocimiento, resaltando los principios que la Universidad de Cundinamarca quiere en cada uno de los estudiantes desde el inicio de nuestra profesión, para, así, proporcionar el mejor trato en un contexto personal, laboral y social.



**Núcleo Temático:** Cátedra Udecina.

**Docente:** Diana María Lozano Guarinzo.

**Correo Institucional:**

*dmarialozano@ucundinamarca.edu.co*

**Estudiantes:** Laura Camila Carvajal Campos, María Camila Montenegro Espinosa, Juana Camila Moreno Delgado, Ana María Sandoval Riaño, Luisa María Silva González.

# QUE OTROS NO DECIDAN POR USTED

Cuando hablamos de participación ciudadana, lo entendemos como un conjunto de instrumentos en donde la población accede para la toma de decisiones políticas o de Estado, haciéndose representar en forma independiente o a través de un partido o movimiento político. Nuestro país es un Estado Social de Derecho, dicho en otras palabras es una organización en forma de “República Unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general”, por lo que la participación ciudadana es realmente importante porque al materializarse se logra una corresponsabilidad ente gobernantes y gobernados en la construcción de una esfera pública en donde se garantice mediamente un orden justo, existiendo relaciones de poder en el diseño de procesos innovadores de políticas públicas; involucrando a los ciudadanos en diversos momentos y procesos. Por esta razón el Estado debe, entre sus deberes sociales, garantizar la participación de todos sus asociados en la vida política, cívica y económica del país, generando estrategias y diseñando mecanismos para convocar tan relevante

instrumento como es la participación ciudadana.

La Ley 134 de 1994, además señala que “la regulación de estos mecanismos no impedirá el desarrollo de otras formas de participación ciudadana en la vida política, económica, so-



cial, cultural, universitaria, sindical o gremial del país ni el ejercicio de otros derechos políticos no mencionados en esta ley.”

En nuestra Universidad se realizó la elección del representante de los estudiantes ante los Concejos de Facultad de Educación y de Ciencias de la Salud, donde como comunidad estudiantil participamos activamente. Significa que ante las directivas universitarias tendremos un (1) representante que velará por el bienestar educativo del estudiantado, una voz la cual será escuchada para mejorar los diferentes

procesos que comprometen los intereses educativos, obviamente basándonos en el respeto y principios de la Institución. Compañeros, como estudiantes que somos, estamos en la obligación de escuchar, preguntar y analizar las propuestas del representante, debemos dejar a un lado la desidia y luchar porque la persona elegida para este cargo sea idónea, responsable y comprometida con la causa, ejerciendo nuestro derecho al voto.

El pasado 10 de abril de 2019 se llevó a cabo la jornada de votación universitaria. Desde las 7 am hasta las 9 pm estuvieron habilitados los puestos de votación, en los cuales los estudiantes ejercieron su derecho al voto para la elección del representante de los estudiantes y su suplente ante el Consejo de la facultad de ciencias de la salud, conformado por tres grupos de trabajo y el voto en blanco.

<sup>6</sup>Constitución Política de Colombia de 1991. Artículo 1º.

<sup>7</sup><http://pdba.georgetown.edu/Electoral/Colombia/ley134-94.html>

**Núcleo Temático:** Constitución y democracia.

**Docente:** German Alfonso Mantilla

**Correo Institucional:**

[gmantilla@ucundinamarca.edu.co](mailto:gmantilla@ucundinamarca.edu.co)

**Estudiantes:** Laura Camila Carvajal Campos, María Camila Montenegro Espinosa, Juana Camila Moreno Delgado, Ana María Sandoval Riaño, Luisa María Silva González.

# EL PARADIGMA DE LA ENFERMERÍA

Antes se decía que las enfermeras eran aquellas mujeres nodrizas o sin formación que ayudaban a traer niños al mundo, las religiosas eran las que cuidaban de los enfermos y ellas tenían una mejor formación en cuanto a los primeros auxilios.

La **Escuela De Enfermería Florence Nightingale** fue el primer paso para la auténtica profesionalización de la enfermería, donde las enfermeras se identificaban con sus uniformes y fueron reconocidas ampliamente en el mundo.

A lo largo de los años ha aumentado la necesidad de contar con el personal de enfermeras, cuya profesión ha tenido grandes avances y evolución.

Hoy en día la Ley 911 de 2004 reglamenta el derecho de la responsabilidad de la enfermería; establece el cuidado del ser y el hacer como un ejercicio de la profesión desarrollándose a nivel investigativo, asistencial, administrativo y docente.

Esta Ley nos habla de los principios y valores éticos que debemos tener en la actividad profesional en pro de humani-

zar y mejorar su práctica: fundamentos que se construyen alrededor del Respeto a las personas, Autonomía, Justicia, Solidaridad, Lealtad y Veracidad, en



Fuente: <https://encolombia.com/wp-content/uploads/2013/01/Enfermeria-e1554924301486.jpg>

donde prima el responder por el cuidado directo de los pacientes.

También el profesional de Enfermería tiene la responsabilidad de supervisar, evaluar y seleccionar su equipo de trabajo (**Auxiliares De Enfermería**) para que este cumpla con los requerimientos adecuados del cuidado que se les debe dar a los pacientes.

Los profesionales de Enfermería están obligados a guardar el secreto pro-

fesional en todos los momentos del cuidado y muerte de sus pacientes; así como tampoco podrán censurar ni descalificar las actuaciones de sus colegas y demás profesionales del campo de la salud.

Cabe destacar que los procedimientos de enfermería están dirigidos a cubrir las necesidades del individuo, la familia y la comunidad, estableciendo planes de cuidados y actuando para cubrir y resolver los problemas, prevenir o curar las enfermedades.

Finalmente, **Enfermería** más que una profesión es corazón, entrega y compromiso; es una hermosa labor humanista, un estilo de vida, una relación entre paciente y enfermero, que se trabaja a diario con respeto hacia la vida. Requiere de gran exigencia, puesto estamos hablando de vida y un error puede ser fatal.

<sup>8</sup><https://es.scribd.com/document/306520563/Ensayo-Sobre-La-Ley-911-Del-2004>

<sup>9</sup><https://clinic-cloud.com/blog/historia-de-la-enfermeria-resumen/>

**Núcleo Temático:** Constitución y democracia.

**Docente:** Germán Alfonso Mantilla Pico.

**Correo Institucional:**

[gmantilla@ucundinamarca.edu.co](mailto:gmantilla@ucundinamarca.edu.co)

**Estudiantes:** Yesenia Sarria Robles, Kevin Damián Cano, Yuri Katherine Rincón Castiblanco, Daniel Quimbayo.

# MENOS RUMIANTES, MENOS CALOR



Fuente: Irma García

El sistema digestivo rumiante produce un potente gas de efecto invernadero llamado metano. El metano producido por la fermentación entérica de los rumiantes representa una parte importante de todas las emisiones antropogénicas de gases de efecto invernadero. Actualmente, los esfuerzos de los países latinoamericanos están enfocados más en la cuantificación de las emisiones de metano y el cálculo de los inventarios nacionales que en la mitigación. El efecto invernadero es un proceso natural que se debe a la presencia de ciertos gases en la atmósfera, que permiten pasar la luz, pero absorben el calor que a su vez irradia la Tierra, lo que consigue que la temperatura en la superficie se mantenga a un nivel que permite la vida en nuestro planeta. El proceso es similar al que se da en un invernadero utilizado para el cultivo de plantas, pero a nivel planetario, la radiación Ultra Violeta, UV, entrante pasa fácilmente a través de las paredes de cristal de un invernadero por lo que es absorbida por las plantas y las superficies compactas de su interior, sin embargo, la Radiación Infrarroja, IR, más débil, tiene dificultades para pasar a través de las paredes de cristal y termina atrapada dentro, por lo que produce el calentamiento del invernadero,

este efecto permite que las plantas tropicales prosperen en su interior, a pesar de que el invierno sea muy duro en el exterior.



Fuente: Irma García

Se le denomina rumiantes a todo animal capaz de digerir los alimentos en diferentes etapas, los traga enteros y luego, tras la regurgitación, los remastica y desmenuza empleando saliva. Los rumiantes como la vaca, el toro, las cabras domésticas, las ovejas, los carneros, entre otros, contribuyen aproximadamente casi una cuarta parte de todas las emisiones de metano en el planeta, es junto al Dióxido de Carbono, CO<sub>2</sub>, y el Óxido de Nitrógeno, NO<sub>x</sub>, uno de los principales gases de efecto invernadero. Aunque el Dióxido de Carbono es el culpable del 80 % del calentamiento global, el metano atrapa 28 veces más calor, variando el metano producto de la digestión entérica de acuerdo a la calidad y tipo de dieta, consumo de materia seca, raza, temperatura, localización geográfica e incluso estatus fisiológico, tanto así que el me-

tano que se libera a la atmósfera antes de que se quemé es perjudicial para el medio ambiente

El metano contribuye al cambio climático. Aunque la duración del metano en la atmósfera es relativamente corta comparada con la de otros gases de efecto invernadero, es más eficaz a la hora de atrapar el calor que esos otros gases. Investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid han conseguido disminuir las emisiones de metano y amoníaco que generan los rumiantes. El secreto está en la dieta, cuyo contenido proteico se puede tratar con ácidos y calor para reducir su degradación en el rumen y la emisión de gases. La medición de la emisión de gases de efecto invernadero es altamente relevante en la evaluación del impacto ambiental de los sistemas agropecuarios..

<sup>10</sup>[https://elpais.com/elpais/2016/12/12/ciencia/1481498541\\_509349.html](https://elpais.com/elpais/2016/12/12/ciencia/1481498541_509349.html)

<sup>11</sup><https://comofuncionaque.com/que-es-el-efecto-invernadero/amp/>

<sup>12</sup><https://misanimales.com/que-son-los-animales-rumiantes/>

<sup>13</sup><https://www.elespectador.com/noticias/medio-ambiente/cambios-en-la-dieta-para-reducir-los-gases-contaminantes-de-los-rumiantes-articulo-839047>

<sup>14</sup><https://www.socalgas.com/es/stay-safe/methane-emissions/methane-and-the-environment>

**Núcleo Temático:** Salud y medio ambiente.

**Docente:** María Nieves Ávila.

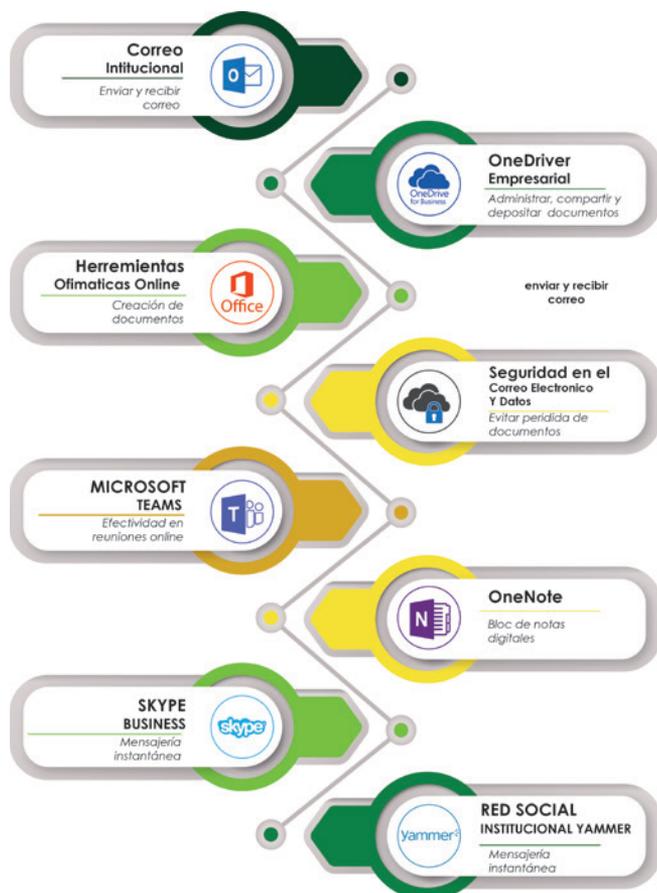
**Correo Institucional:** [mnavila@ucundinamarca.edu.co](mailto:mnavila@ucundinamarca.edu.co)

**Estudiantes:** María Paula Barrero Sierra. Grechel Gabriel Carrillo García. Natalia Rocío Rodríguez Afanador.

Stephany Soto Sandoval.

Laura Daniela Villanueva Pava.

# USABILIDAD DEL CORREO UCUNDINAMARCA



El correo institucional es importante para toda comunidad de la Universidad Cundinamarca, es una herramienta necesaria para la comunicación interna y externa a nivel académico y administrativo, es fundamental para el adecuado funcionamiento de cada uno de los programas, es por ello que el correo institucional brinda ventajas que no pueden ofrecer las plataformas de correo gratuitas, es decir; imagen corporativa, gestión, seguridad, audi-

toría, presentación y control. El correo institucional proyecta confianza, respaldo y seriedad, al mismo tiempo refleja la identidad institucional y el sentido de pertenencia con nuestra institución

Por ello, hacemos un llamado a la comunidad universitaria para que solicite y utilice el correo institucional, ya que ofrece medidas de seguridad, firewalls, antivirus y filtros avanzados anti-spam, lo cual protege, tanto la información confidencial como los dispositivos y equipos, de posibles virus o ataques informáticos, también podemos utilizar el paquete de Microsoft Office 365 pro, así mismo, cuenta con herramientas de registro (logs) de ingreso/salida de mensajes, de modo que es posible tener control de mensajes

rechazados, devueltos o fallidos. Con una cuenta de correo institucional se pueden crear grupos o listas de trabajo, los estudiantes pueden comunicarse entre sí fácilmente y los correos electrónicos de los profesores llegan a todos los responsables de cada programa.

Otro de los beneficios que nos proporciona el correo institucional es que

nos permite crear, acceder y compartir documentos de Word, Excel, OneNote y PowerPoint, enviar y recibir correos de hasta 25Mg, facilita el uso compartido de documentos trabajando en tiempo real, igualmente hacer conferencias con audios por medio de Skype en cualquier dispositivo compatible, ya sea en el computador, móvil o red social institucional.

Existen múltiples razones para el uso adecuado del correo institucional, convirtámoslo en una cultura académica, siendo parte de nuestra imagen institucional, en la que podemos aclarar dudas con cada profesor y, así, estar en continuo contacto educativo.

Finalmente, cabe resaltar el uso responsable del correo institucional al redactar de forma breve, directa, clara y con buena ortografía para lograr una comunicación efectiva entre los distintos actores de la comunidad udecina.

<sup>15</sup> <https://www.internetya.co/ventajas-de-tener-cuentas-de-correo-empresarial-en-su-pyme/>

**Núcleo Temático:** Cátedra udecina.

**Docente:** Diana María Lozano Guarnizo.

**Correo Institucional:**

*dmarialozano@ucundinamarca.edu.co*

**Estudiantes:** Yuri Katherine Rincón Castiblanco, Kevin Damián Cano, Yesenia Sarria, Daniel Quimbayo.

# DE LA GASTRITIS AL CÁNCER



Fuente: <https://cdn.hsnstore.com/blog/wp-content/uploads/2017/05/contagio-h-pylori.jpg>

¿Puede tener un huésped en su interior y no lo sabe? Actualmente las personas refieren a menudo dolores abdominales y otros síntomas típicos de gastritis o úlcera, llegando a creer que es algo que los aqueja con normalidad.

Seguramente no han escuchado hablar de las bacterias que pueden ingresar a nuestro organismo sin percibirlo de manera rápida y, en ocasiones, oportuna. Una de ellas es el *Helicobacter Pylori*, causante de molestias gastrointestinales siendo esto descubierto por Warren y Marshall en 1994.

El *Helicobacter pylori* es una bacteria en forma de espiral la cual crece en el interior del estómago de los seres humanos y es capaz de mantenerse en medios hostiles debido a que secreta una enzima llamada ureasa. Esta convierte la urea química en amoníaco, neutralizando el pH del estómago

haciéndolo inocuo a la bacteria, la cual puede adentrarse a las paredes del estómago y en las células de la superficie estomacal.

Desde 1994 el *Helicobacter Pylori* se ha considerado como una bacteria cancerígena, es decir, causante de cáncer, según la Oficina Internacional de Investigación de cáncer. Por ello, en la actualidad se considera a esta bacteria como una de los causantes principales de la úlcera duodenal y, por consiguiente, del cáncer de estómago y linfomas gástricos.

Hasta ahora se cree que la bacteria se transmite por medio de los alimentos y el agua contaminada. Sin embargo, el desarrollo de un estudio cáncer gástrico enigma colombiano realizado por el patólogo colombiano Pelayo Correa se refiere a que la enfermedad generalmente se adquiere en la niñez y se diagnostica en la adultez, con la aparición de síntomas pudiendo detectar la colonización de la bacteria por medio de un examen llamado endoscopia de vías digestivas y biopsia de mucosa gástrica utilizándose como tratamiento para este medicamentos antibióticos y antiácidos. Cuando la infección avanza al cáncer gástrico se diagnostica de igual manera, además de exámenes de sangre llamados marcadores tumo-

rales, los cuales confirman la presencia de células cancerígenas en zonas determinadas del cuerpo; en esta etapa el tratamiento es prolongado con terapia anticancerígena y tratamientos médicos invasivos como cirugía.

El cáncer gástrico se puede prevenir identificando factores de alto riesgo y predisposición genética para portar la bacteria prestando atención a los signos, síntomas y molestias gastrointestinales. Además, son importantes los controles y revisiones médicas, promover la ingesta de alimentos ricos en vitamina A y C, mantener un adecuado lavado de manos y de los alimentos a ingerir, evitando el consumo de cigarrillos, ya que favorece la agresividad de la bacteria en el organismo.

<sup>16</sup>Warren JR. Unidentified curved bacilli on gastric epithelium in active chronic gastritis. *Lancet* 1983; 1: 1273. Marshall B. Unidentified curved bacilli on gastric epithelium in active chronic gastritis. *Lancet* 1983; 1: 1273-4.

<sup>17</sup> <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/germenes-infecciosos/hoja-informativa-h-pylori>

<sup>18</sup>[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-99572010000400001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572010000400001)

**Núcleos Temáticos:** *Biología, Microbiología, Bioquímica.*  
**Docentes:** Juan Carlos Díaz y Oscar Garnica.  
**Correo Institucional:** [jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co](mailto:jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co)  
**Estudiantes:** María Paula Correa, Lourdes Pinzón, Natalia Miranda, María Fernanda Suaza, Jenny Carolina Sierra.

# HIJOS VS PADRES



Fuente: <https://pixabay.com/es/photos/familia-fotos-de-la-familia-pies-1839662/>

A continuación, haremos una breve introducción sobre cómo podemos informarnos acerca de las relaciones entre padres e hijos, pero dejemos algo claro: no necesariamente hay que ser un adulto para hablar de este tema, tampoco hay que ser joven para ignorarlo. A todos nos compete. ¿Por qué hablar de ello? Por el simple hecho de que siempre hemos dicho que hablando se entienden las personas y notamos que todos pasamos por esto.

En nuestras vidas hay un padre o madre, ya sea que estén juntos o no, la mayoría de ellos no nos abandonarían, sean atípicos, ausentes, negociadores, permisivos, autoritarios y sobreprotectores; siempre habrá un porqué de su comportamiento o actitud para con sus hijos y, aunque no los entendamos, ellos lo hacen por nuestro bienestar.

Presentaremos una situación donde habrá un caso de ambas partes y dos puntos de vista diferentes, pero con un mismo problema. Por un lado, tenemos a un adolescente que tiene todo desde sus primeros pasos, nunca pasó necesidades y aunque se rodeaba de muchos privilegios había frases que siempre permanecieron en sus pensamientos: “Nunca se interesó por mí, estuvo emocionalmente ausente durante toda mi vida”. , una que muchos adolescentes dicen: “No sabe cómo soy realmente”, “ojalá tuviese una madre que me quisiera y que deseara lo mejor para mí”. A causa de esto, tiene problemas en su vida social, sentimental y para entender cosas de las cuales nunca logró dialogar con sus padres.

Por otro lado, están los padres que provienen de familias adineradas, con

comodidad económica y un buen trabajo que les permitía continuar con sus ostentosos gastos; nunca estuvieron ahí para su hijo, pero le dieron todo lo que muchos niños, jóvenes y adolescentes no tenían. Lo que sus padres nunca notaron fue que le dieron todo lo material que necesita un adolescente para vivir, menos lo que este realmente quería y necesitaba para crecer como persona: el amor, la comprensión, la comunicación y la presencia de ellos. Solo lo notaron cuando este había aprendido de otra manera las bases más importantes de la vida.

El adolescente, viendo la manera en la que actuaban sus padres con él, pensaba que el amor se demostraba con lo material y llenándose de lujos, pero al final de todo se dio cuenta que había un gran vacío que no sabía cómo llenar. Así que, recurría a otras

personas quienes le enseñaron qué era ser afortunado y tener unos padres que estuvieran ahí a pesar de las adversidades.

Ya teniendo un ejemplo, podemos responder ciertas preguntas:

¿Los padres son asertivos? Quizá pensamos que nuestros padres no nos entienden, que no son lo que esperamos de ellos, pero ¿quién dice que hay un manual para ser padres? ¿Quién les enseña a ellos a transmitirnos sus ideas y su educación? Deberíamos empatizar, viendo diferentes puntos de vista y darnos cuenta que siempre hay dos lados de la historia y una posibilidad puede ser que todos los errores que han cometido nuestros padres son debido a traumas o inseguridades, ya sea por alcohólicos, abusos y maltratos, haciendo que las familias sean tóxicas y un tanto complejas, generando traumas que en el futuro nos harían tóxicos para la sociedad y la familia; aclarando que hay situaciones en las que no debemos quitarles la responsabilidad de sus actos.

¿Son los hijos, los malagradecidos? “Se realizó un estudio, el cual se les pidió a los hijos que pensarán en alguien que haya hecho algo muy amable por ellos, pero que nunca le dieron las gracias que merecían. Se les pidió

entonces a los adolescentes que escribieran una carta de agradecimiento y la entregaran en persona, encontramos realmente que a los hijos que se les pidió la carta informaron ser más felices tres y cinco meses después.”



Fuente: <https://pixabay.com/es/photos/familia-fotos-de-la-familia-pies-1839662/>

Basándonos en este estudio, podemos darnos cuenta que desafortunadamente a nuestra edad cometemos muchos errores, tanto así que no evidenciamos lo excesivamente ingratos que llegamos a ser con nuestros padres, hasta que alguien nos hace reflexionar lo equivocados que estamos.

¿Hay alguna repercusión psicológica en él adolescente? Hay algo que debemos tener en cuenta para enten-

der cuánto afecta que los padres sean ausentes, que no nos digan nada, que permitan todo y nos den lujos innecesarios: esto hace que seamos vacíos y solo esperar algo material, nada de amor que es lo necesitamos realmente, sentirnos apoyados, útiles, que existan lazos de comunicación, entendimiento, comprensión y demás factores importantes para la vida.

Tenemos dos lados de una historia en la cual podemos llegar a una conclusión: empezar a comunicarnos fortaleciendo nuestras relaciones familiares y buscar a nuestros padres en el momento en el que sabemos que están o estamos fallando es lo mejor para remediar estas situaciones. Aún estamos en el momento de prevenir los problemas que conlleva tener este tipo de relación con nuestros padres.

<sup>19</sup> ([https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-12-13/principal-causa-pelea-familiar-navidades-nochebuena\\_1118183/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-12-13/principal-causa-pelea-familiar-navidades-nochebuena_1118183/), 2015)

<sup>20</sup><https://www.eluniverso.com/2009/11/25/1/1382/siente-hijo-adolescente-un-ingrato-esta-solo.html>, 2009

**Núcleo Temático:** Sociedad y Salud.

**Docente:** Doris Leal.

**Correo Institucional:** [doleal@ucundinamarca.edu.co](mailto:doleal@ucundinamarca.edu.co)

**Estudiantes:** María Paula Barrero Sierra, Stephany Soto Sandoval, Natalia Roció Rodríguez Afanador, Laura Daniela Villanueva Pava, Grechel Gabriel Carrillo García.

# A PIE HACE BIEN

Cambiar el concepto de las reuniones soporíferas es uno de los objetivos de la “Reunión a pie”, es una nueva manera de comunicación interna en nuestras organizaciones. Caminar y hablar nace en Estados Unidos a raíz de la experiencia de una empresaria llamada Nilofer Merchant quien se dio cuenta que pasaba mucho tiempo sentada mientras trabajaba y efectuaba sus reuniones. Al cambiar dichas reuniones en salas cerradas por reuniones ambulantes al aire libre notó un gradual beneficio a su salud. Esta condición de reuniones a pie se hace necesaria para variar la rutina, “desenchufarse”, está

comprobado que una persona cuando esta caminado es un 60 % más creativa de lo normal y un 40 % más atenta.

Atrás quedaron las reuniones de sentarnos alrededor de una mesa, escuchar cátedras extensas y tediosas en la que muchas veces lo primero que se hace es distraerse o dormir. Queremos cambiar el decir de todos: “No nos gustan las reuniones”, hacerlas más participativas, efectivas, didácticas, que permitan gestionar y mejorar el trabajo en equipo, centrados en la toma de decisiones.

Nos comunicamos todo el tiempo, de manera textual, verbal y también a través de nuestro cuerpo, lo hacemos por el celular, por computadores o por diferentes portales de comunicación web, entramos en contacto con nuestros allegados, hablamos de todos los tipos de temas (ocio, cultura, música, política, deporte, profesión, salud, educación)... ¿Por qué no hacerlo caminando, en un paseo por un sendero, por el parque, por una plaza, por el zoológico, por la casa o simplemente alrededor de nuestra universidad? ¿Hablar acerca de temas de interés común, que nos genere una idea?



Hacer una reunión caminando es beneficioso debido a que al caminar se ejercita el cuerpo, mejora la vida sexual, la circulación porque el corazón incrementa su capacidad para bombear sangre y esto, a su vez, favorece la oxigenación muscular y la circulación sanguínea. Se tiene en cuenta que algunas investigaciones clínicas sugieren que un programa de caminata puede ayudar a desarrollar fuerza interior, es favorable para los huesos porque con el ejercicio se fortalecen, los jóvenes con ejercicio eventualmente alcanzan una mayor densidad ósea, oxigenamos nuestro cerebro y aparte de también ejercitarlo “levanta pesas de conocimiento”, básicamente consiste en generar un tema de interés común para llegar a una conclusión en la que los participantes estén de acuerdo, pero a manera de ejercicio (correr o caminar) a cierta distancia.

Dentro de esta actividad vemos que poco a poco se mejora el trabajo en equipo en reuniones, sabiendo que en esta época de avance tecnológico podemos evidenciar la falta de comunicación interpersonal, en cambio se utilizan medios de comunicación electrónicos y redes sociales para hacerlo. Esta práctica favorece las relaciones interpersonales, hace que los participantes dejen las pantallas de sus

computadores y hablen con sus compañeros cara a cara. Si las personas caminan y a la vez hablan se eleva en nivel de atención y unidad, para evitar estar “fuera de base” en términos comunes.

Este tipo de reuniones son breves con un objetivo definido y claro, los participantes están activos, dinámicos, atentos, mantienen equilibrada su salud a raíz de las caminatas, como



Fuente: [https://www.freepik.es/foto-gratis/ejecutivas-sonrientes-antes-reunion\\_865767.htm](https://www.freepik.es/foto-gratis/ejecutivas-sonrientes-antes-reunion_865767.htm)

resultado tienen mayor productividad y entusiasmo con lo que a reuniones respecta, manteniendo una reunión a pie no hay lugar para distracciones

No se necesita un computador, celular o tableta, tampoco un papel en el cual hacer garabatos para evitar el aburrimiento, si se desvía la atención para mirarlo será demasiado evidente y de mal gusto. Reunirse a caminar y plantear temas específicos con amigos y colegas abre la mente, aclara el pensamiento, tonifica los músculos y como resultado final, se obtendrá un equilibrio ejemplar entre cuerpo y mente sana.

<sup>21</sup> <https://ecoinventos.com/16-beneficios-de-caminar/>

<sup>22</sup> <http://noticias.universia.es/practicas-empleo/noticia/2018/02/15/1157991/5-razones-reuniones-pie-efectivas.html>

<sup>23</sup> <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/estar-de-pie-en-las-reuniones-mejora-el-rendimiento-laboral-671403610687>

**Núcleo Temático.** Comunicación I.

**Docente:** Diana María Lozano Guarnizo.

**Correo Institucional:**

[dmarialozano@ucundinamarca.edu.co](mailto:dmarialozano@ucundinamarca.edu.co).

**Estudiantes:** Maura Daniela Borda Reyes, Maira Alejandra Lozano Rodríguez, Alejandra Aguirre Cortés, Valeria Sofía Ibarra Araujo, Astrid Carolina Cerquera Herrera.

# GRADOS

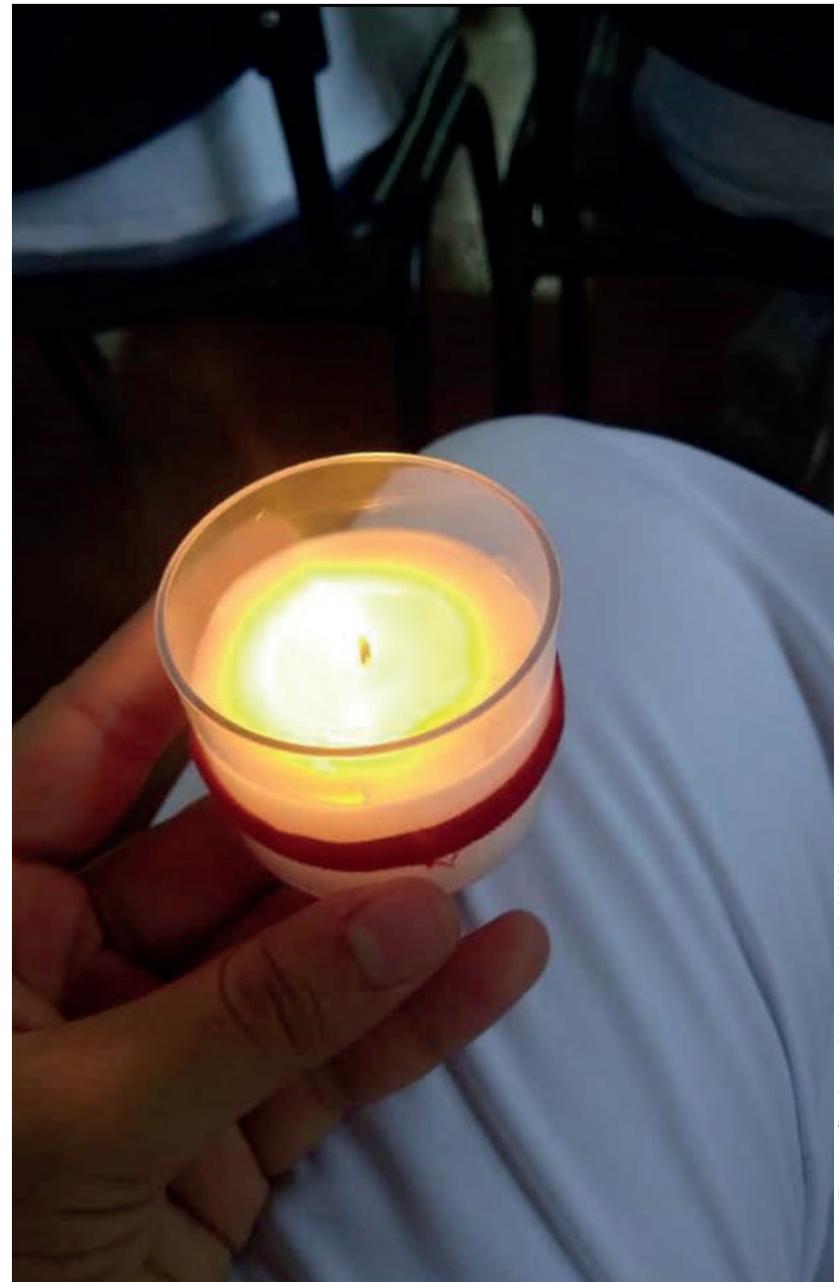
En solemne ceremonia efectuada en la seccional Girardot el viernes 22 de marzo de 2019, se realizaron los grados de Enfermería, evento que contó con la asistencia de las directivas de la Universidad de Cundinamarca, así como de familiares y amigos de los graduandos. ¡Enhorabuena!



Fotografía: Víctor Pantoja - Laura Uchuvo

# CEREMONIA DE LA LUZ

*Los estudiantes de IV semestre de Enfermería realizaron Ceremonia de la luz el día viernes 26 de abril de 2019, continuando con la tarea emprendida por Florence Nightingale.*



# INICIACIÓN AL CUIDADO DE ENFERMERÍA



Los estudiantes de III semestre de Enfermería realizaron la Ceremonia de iniciación al cuidado de enfermería el día viernes 26 de abril de 2019, orientados por los docentes Hugo Ramírez, Alfredo Feria y Sonia Murillo.

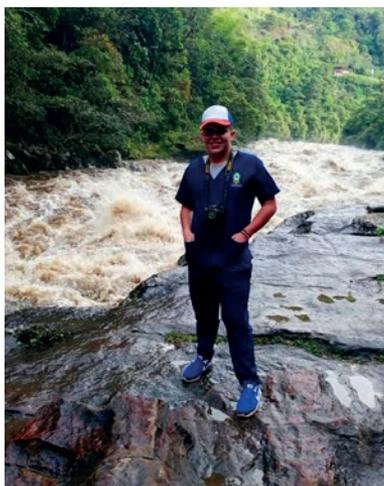


Fotografía: Santiago Prieto

# SALIDA ACADÉMICA A SAN AGUSTÍN

## IPA-2019

Los estudiantes de II semestre de Enfermería, los días 6, 7, 8 y 9 de mayo del presente año, realizaron la salida académica a San Agustín en compañía de las docentes Doris Leal Zabala y Carolina Díaz Jurado.



# SALIDA ACADÉMICA A COYAIMA

## IPA-2019

Los estudiantes de III semestre de Enfermería, el día 27 de mayo del presente año, realizaron la salida académica a Coyaima orientados por los docentes Doris Leal y Hugo Ramírez.



Fotografía: Manuel Rojas



CO-SC-CER355037



SC-CER355037

Periódico

# Abriendo Camino

Nº  
29

ISSN 2382-3879

en línea



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



GENERACIÓN SIGLO 21



UDEC  
Universidad de  
Cundinamarca



ucundinamarca.s21



@Ucundinamarca



UCUNDINAMARCA  
TV

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
SECCIONAL GIRARDOT  
Carrera 19 No. 24-209  
(+571) 833 5071 - 832 6905  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)