

Periódico

Abriendo

Camino

Nº
31

ISSN 2382-3879

en línea

LA MÁS NOBLE DE LAS PROFESIONES

Vigilada MinEducación



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

Índice

LA MÁS NOBLE DE LAS PROFESIONES	1
Y. PESTIS	3
LA LUZ EN LA OSCURIDAD	5
LES LLEGÓ SU TURNO.....	7
HEIR TURN CAME	9
¡NECESITAMOS UN FUTURO DISTINTO!	11
COMA SANO Y VIVIRÁ SANO.....	13
CUANDO SE DIALOGA, ¿SE COMUNICA?	15
EL MUNDO DE HOY	16
¡FALTA DE CONCIENCIA AMBIENTAL!.....	18
¿POR QUÉ ME MIRA FEO?.....	20
GRADOS	22

DIRECTIVAS Y DOCENTES

Dr. Adriano Muñoz Barrera

RECTOR

Enf. María Eulalia Buenahora Ochoa

VICERRECTORA ACADÉMICO

Dr. Juan Carlos Méndez Forero

DIRECTOR SECCIONAL GIRARDOT

Enf. María Eulalia Buenahora Ochoa

DECANA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Enf. Sandra Patricia Carmona Urueña

DIRECTORA PROGRAMA DE ENFERMERÍA

DOCENTES NÚCLEOS TEMÁTICOS

Bioquímica: Óscar Gerardo Garnica Olaya

Biología y Microbiología: Juan Carlos Díaz Díaz

Cátedra Udecina 101 M y 102 M:

Diana María Molina Arteaga

Comunicación I 101 T:

Diana María Molina Arteaga

Constitución y democracia:

Juan Carlos Merchán

Inglés I: John Breitner García Másmela

y José Iván Patarroyo Ortiz

Salud y Medio Ambiente:

María Nieves Ávila Ávila

Sociedad y Salud:

Doris Leal Zabala

LA MÁS NOBLE DE LAS PROFESIONES

La enfermería es la más noble y mágica de todas las profesiones, ya que está muy cerca de la vida, muerte, salud y enfermedad, es decir somos testigos desde el momento de gestación, nacimiento de un bebé, desarrollo psicomotriz hasta en el lecho de su muerte. Quizás es por esto que tanto el Papa Francisco como la OMS (Organización Mundial de la Salud) han declarado el año 2020 como el año de la enfermera y la partera. Por lo que el Santo Padre pidió “orar por todos los que ejercen esta profesión para que puedan hacer una valiosa labor de la mejor manera posible”. “Las enfermeras son las trabajadoras más cercanas a los enfermos y ser partera es una labor noble”.

En aquella alocución del día domingo 19 de enero del presente año el mismo Papa nos habla de la noble labor de Florence Nightingale, considerada como la madre o fundadora de la enfermería moderna. Pero, ¿quién fue Florence Nightingale? Florence nació el 12 de mayo de 1820 en Florencia, Italia, y falleció el 13 de agosto de 1910 en Londres, Reino Unido, a los noventa años de edad. Pertenecía a una familia de la alta sociedad, pero a la edad de 17 años se ofreció para ser enfermera, consideraba que Dios era el que le solicitaba dedicarse a esa profesión.

Destacó por su labor en la guerra de Crimea. Ya que durante esta época viajó junto con 38 enfermeras formadas por ella a brindar atención a todos los heridos. Encontrando que allí la desinfección era lamentable y las infecciones abundaban, que los soldados heridos no recibían los tratamientos adecuados, había muy pocos suministros médicos y debido a la mala higiene muchos de los heridos morían a causa de infecciones. Es por todas estas situaciones que ella empieza a implementar medidas de limpieza que ayudaron a reducir la tasa de mortalidad y se realizó en una imagen en la que se le ve cargando una lámpara en una de sus manos mientras miraba la evolución de cada uno de sus pacientes. Finalizada la guerra, Florence Nightingale fue recibida como una auténtica heroína en su país y comenzó a ser conocida como la dama de la lámpara.

Quizás es por eso que resaltando su importancia la marca de muñecas Barbie ha decidido diseñar y sacar a la venta una Barbie inspirada en la dama de la lámpara que tanto impacto tuvo en el siglo XIX. La vestimenta de la muñeca es típica del año 1850 con un vestido largo azul claro de manga larga y finos bordados en los bordes, delantal blanco y una banda ha-



Fuente: <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/nuevo-homenaje-a-la-enfermeria-lanzan-la-barbie-florence-nightingale/>

ciéndole honor a su gran labor. Además de su cabello recogido con un moño, una cofia y una lámpara en su mano izquierda.

Cada uno de los rasgos de la muñeca nos muestra la importancia del buen porte del uniforme de enfermería resaltando quizás, de manera particular, el uso de la cofia e invitándonos a usar con orgullo el uniforme que nos identifica como enfermeros y enfermeras. Es por eso que como estudiantes udecinos lo invitamos a usar con respeto cada uno de nuestros uniformes:



Viviana Sierra
Fuente: Manuela Torres

Uno de diario color azul día no reglamentado que se puede usar a lo largo de la formación.



Andrea López
Fuente: Manuela Torres

Uno cuya camisa es color blanco con pantalón azul y zapatos negros que se implementa a partir del tercer semestre.

Otro, quizá el más importante, en su totalidad de color blanco que simboliza la higiene y transparencia en el acto de cuidar, teniendo imposición de la cofia durante una ceremonia muy valiosa como lo es la Ceremonia de la luz y el cual es reglamentado a partir del cuarto semestre para el inicio de las prácticas que se llevan a cabo con los pacientes.

Por todo esto y mucho más portemos nuestro uniforme y sintámonos orgullosos de haber escogido esta profesión



Andrea López
Fuente: Manuela Torres

Núcleo temático

Cátedra udecina 102 M 30-102-M

Docente: Diana María Molina Arteaga

Correo institucional:

dmariamolina@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes: Lina María Parra Yara, Angélica María Veloza, Viviana Sierra Tique, Laura Manuela Torres Guzmán y Jefferson Steven Abello.

REFERENCIAS

Diario Independiente de Contenido Enfermero. (Miércoles 19 de febrero de 2020). (Citado 5 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/nuevo-homenaje-a-la-enfermeria-lanzan-la-barbie-florence-nightingale/>

El Papa Francisco reconoce el año internacional de la enfermera (Citado miércoles 19 de febrero de 2020). Disponible en: <https://www.icn.ch/es/noticias/el-papa-francisco-reconoce-el-ano-internacional-de-la-enfermera-alabando-la-mas-noble-de>

Florence Nightingale. (Citado viernes 21 de febrero de 2020). Disponible en: <https://mujeresconciencia.com/2017/08/22/florence-nightingale-mucho-mas-la-dama-la-lampara/>

Papa Francisco reconoce el año internacional de la Enfermera alabando a "la más noble de las profesiones". Consejo Internacional de Enfermeras. 2020, febrero. (Citado 24 de febrero de 2020). Disponible en: <https://www.icn.ch/es/noticias/el-papa-francisco-reconoce-el-ano-internacional-de-la-enfermera-alabando-la-mas-noble-de>

Y. PESTIS



fuelle: <https://www.reporteindigo.com/piensa/peste-negra-el-apocalipsis-en-forma-de-epidemia-que-devasto-a-europa-en-la-edad-media/>

A mediados del siglo XIV, entre 1346 Y 1347, detonó la mayor epidemia en la historia de Europa, dejando un aproximado de 30 a 50 millones de muertes, la peste negra. Para su época era un enemigo desconocido, se pensaba que su origen era sobrenatural y, por supuesto, no se conocía su medio de contagio.

Se extendió rápidamente por la cuenca del mediterráneo y la primera ciudad en la que se situó fue Caffa (actual Feodosia), que para su época estaba asediada por

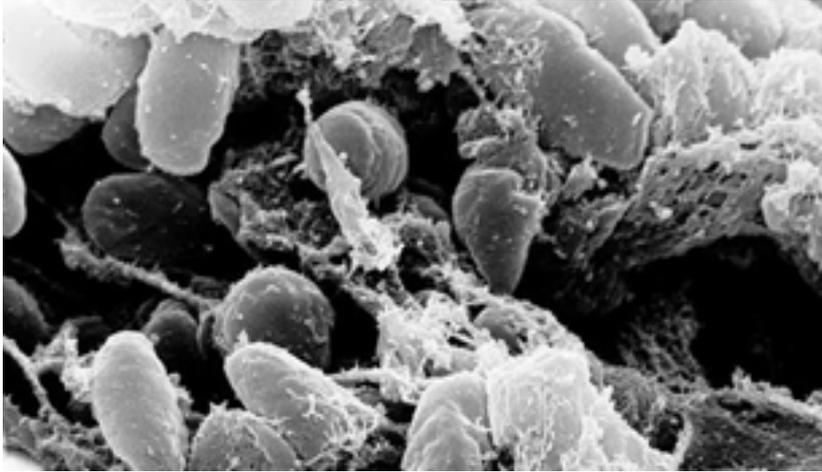
el ejército mongol que arrojaba los muertos al interior de sus muros y es probable que la bacteria se expandiera a través de las ratas que allí habitaban con las pulgas a cuestas.

Los investigadores del Instituto de Arqueología Científica de la Universidad de Tübingen, en Alemania, y la Universidad de McMaster, en Canadá, consiguieron descubrir que la culpable de "la gran peste negra" fue la bacteria *Yersinia pestis* (*Y. pestis*) al analizar diversas muestras de

ADN de un cementerio en Londres tratando de localizar la bacteria.

Otras investigaciones habían sido descartadas, ya que la bacteria en muestras medievales había sido rechazada por su contaminación con ADN moderno porque todos los esqueletos estaban rodeados de bacterias y hongos, así que fue sumamente difícil hallar muestras microscópicas.

Los investigadores se ingeniaron una técnica que llamaron "la pesca molecular". Esta "pesca" el ADN usando una cla-



Fuente: https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-bacteria-yersinia-pestis-esconde-amebas-para-resurgir-y-propagar- peste-201704281854_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

se de método de captura de fracciones genéticas y descubrieron que parte de su material genético no ha cambiado en los últimos 600 años.

Un hecho interesante es que la *Y. pestis* no ha desaparecido, aún sigue causando muertes alrededor del mundo, aproximadamente unas 2000 personas. Aparece episódicamente en zonas en Madagascar y África Subsahariana, allí se concentra el 95 % de los casos. La forma más frecuente de la peste produce inflamación y sensibilidad a la palpación en los ganglios linfáticos (bubones) de la ingle, las axilas y el cuello. La forma menos frecuente y más peligrosa de la peste bubónica afecta los pulmones y se puede contagiar de una persona a otra, sin embargo, con el tratamiento adecuado, el 85 % de las víctimas actuales sobreviven a la enfermedad.

Pero ¿por qué es tan difícil erradicar esta bacteria? La Universidad Estatal de Washington en Pullman realizó un estudio en donde se relaciona a *Y. pestis* con las amebas. Los investigadores difieren que la *Y. pestis* contiene un mecanismo de defensa capaz de sobrevivir al metabolismo de una ameba, ya que la ameba se alimenta con cualquier

tipo de bacteria, pero contrario a esto la bacteria *Y. pestis* “vive” en ella y esto le permitió sobrevivir por tantos siglos.

El motivo por el que la peste ya no acaba con poblaciones enteras se debe a que sólo existe una cepa de esta en el mundo provocando que el genoma de la bacteria cambie lentamente, y, gracias a esto los antibióticos actuales son efectivos contra *Y. pestis*. Nos demuestra la efectividad e importancia de los avances y logros que hemos alcanzado a nivel científico.

Dicho lo anterior, podemos concluir que las pandemias han permanecido al pasar de los años, la erradicación de estas es inalcanzable, pero reconociendo las investigaciones de historiadores y científicos ahora es más sencillo detectarlas, por ejemplo antes de 1590 observar un microorganismo era imposible, pero gracias

a Zacharias Janssen (1585-1638) quien inventó lo que hoy conocemos como microscopio, permitiendo así, una gran variedad de avances en el mundo de la ciencia, abriéndole paso al conocimiento en el área de la microscopía logrando alcanzar y tener la capacidad de poder detectar las bacterias, manejarlas y estudiarlas, logrando, de esta manera, que las consecuencias causadas por estas no sean tan radicales y devastadoras como en sus inicios.

Núcleo temático: *Biología, Microbiología.*

Docente: *Juan Carlos Díaz D.*

Correo institucional: *: jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co*

Estudiantes: *: Leidy Tatiana Rivero Beltrán, Luisa Fernanda Medina Triviño, Paula Andrea Rodríguez Jiménez.*

REFERENCIAS

BBC SALUD. Identifican culpable de la peste negra. (30/08/2011). (Citado 05/03/2020). Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/08/110830_pestes_bubonica_bacteria

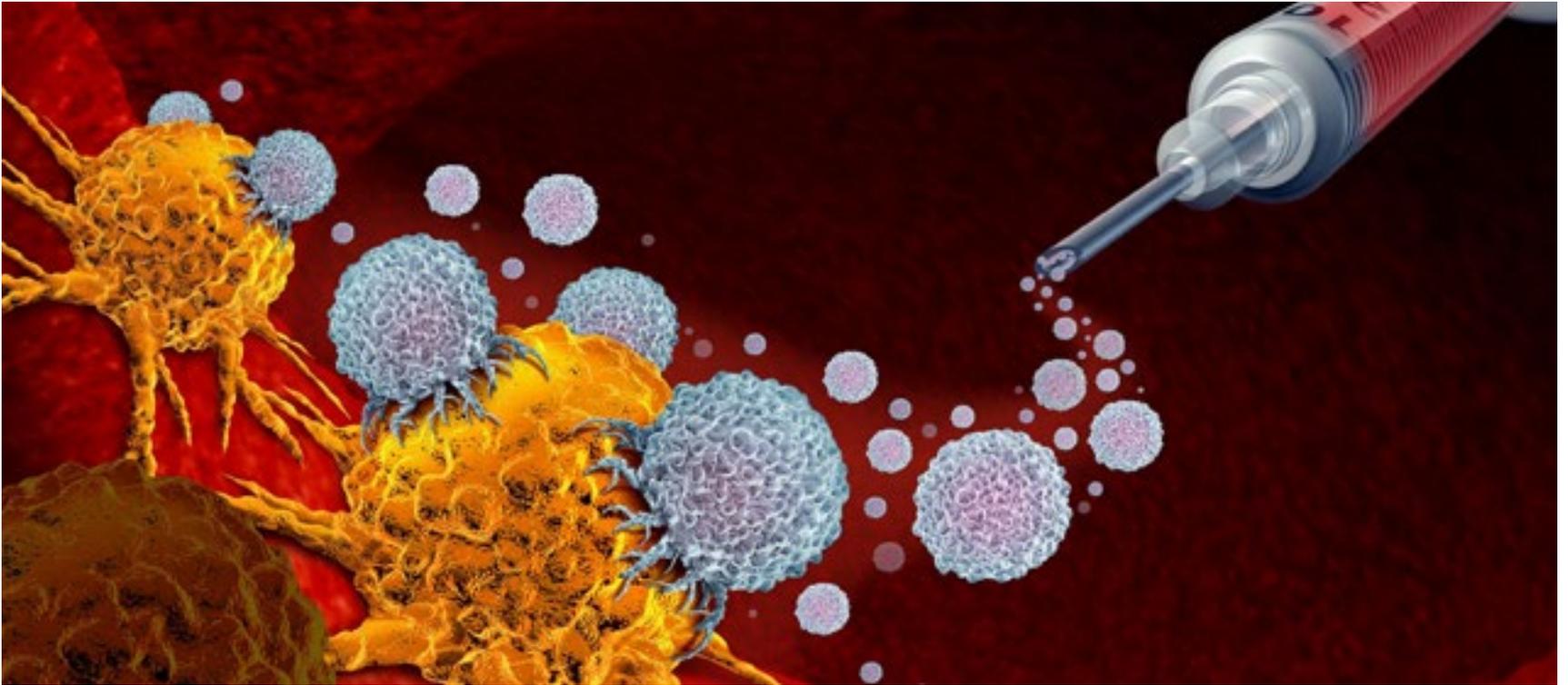
José Luis Beltrán. Nacional Geographic. La peste negra, la epidemia más mortífera. (19 de febrero de 2020). (Citado 05/03/2020). Disponible en: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/peste-negra-epidemia-mas-mortifera_6280

M. López. ABC Enfermedades. La bacteria 'Yersinia pestis' se esconde en las amebas para resurgir y propagar la peste. (28/04/2017). (Citado 05/03/2020). Disponible en: https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-bacteria-yersinia-pestis-esconde-amebas-para-resurgir-y-propagar- peste-201704281854_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Redacción Nacional Geographic. La Peste Negra sigue causando estragos en la actualidad. (Citado 05/03/2020). Disponible en: <https://www.nationalgeographic.es/historia/la- peste-negra-sigue-causando-estragos-en-la-actualidad>

Mayo Clinic. Peste. (20/june/2019). (Citado 05/03/2020). Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/plague/symptoms-causes/syc-20351291>

LA LUZ EN LA OSCURIDAD



Fuente: https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-bacteria-yersinia-pestis-esconde-amebas-para-resurgir-y-propagar- peste-201704281854_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

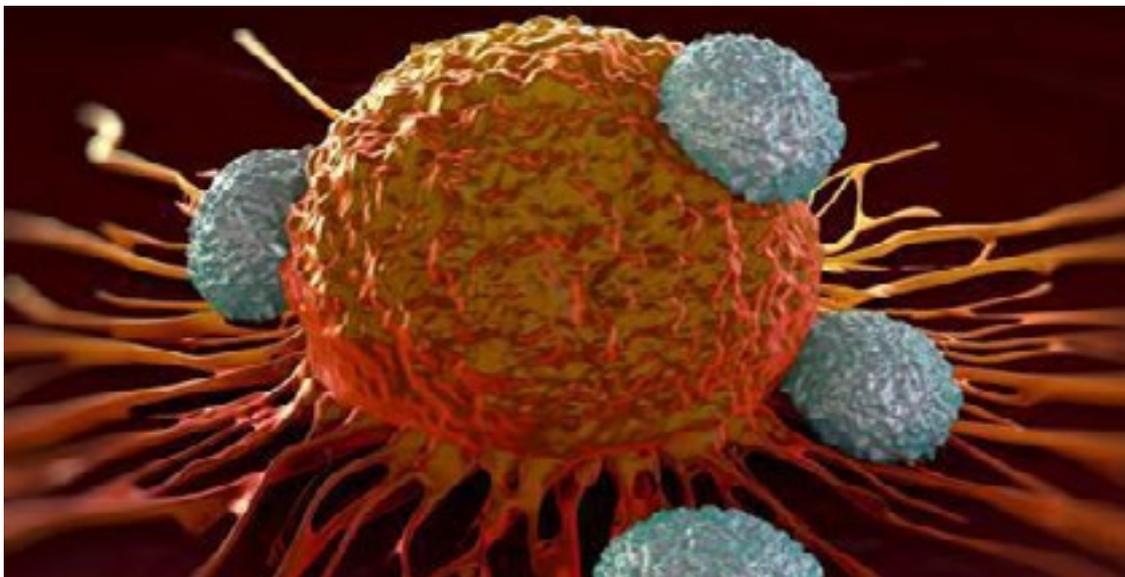
Este artículo pretende dar a conocer el funcionamiento del sistema inmune o inmunitario y cómo se relaciona una nueva terapia con pacientes que presentan cáncer.

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, 33 mil personas al año mueren de cáncer en Colombia, 16.800 son mujeres, 16.300 son hombres. Cada año en el país se diagnostican 2.200 casos en niños. En la zona central se concentra el mayor número de casos. Los tratamientos más comunes, como la quimioterapia y la radioterapia, debido a su gran toxicidad pueden generar efectos secundarios que debiliten el cuerpo, tanto internos como

externos, por ejemplo, la disminución de plaquetas que hace que el cuerpo se sienta débil, que produzca fatiga, erupciones en la piel, caída del cabello, entre otras.

La inmunoterapia, también llamada “terapia biológica”, es un nuevo tratamiento en Colombia que estimula las defensas naturales del cuerpo con el fin de combatir el cáncer, se realiza con sustancias que el mismo cuerpo genera o fabricadas en un laboratorio, muy amigable con el ser humano, siendo menos fuerte y con tasas menores de generar más daño al paciente.

Es un enfoque que ha mostrado ser muy efectivo en la lucha contra el cáncer. Una de las medicinas que hace parte de esa innovadora terapia es nivolumab (una clase de medicamento llamado anticuerpos monoclonales. Funciona al ayudar al sistema inmunológico a retrasar o detener el crecimiento de las células del cáncer) desarrollada hace algunos años y aprobada por la Food and Drug Administration, FDA, en Estados Unidos en diciembre de 2014, como primer tratamiento para el melanoma, de los tipos de cáncer de piel más agresivos. Solo varios meses después fue aprobada también para el tratamiento de cáncer de pulmón y en 2015 para el de ri-



Fuente: <https://es.paperblog.com/inmunoterapia-4031133/>

ñón. El medicamento, según los expertos, cambió el manejo de estos casos y por eso era esperado con urgencia en Colombia. Finalmente, fue aprobado en el país y próximamente estará disponible para los pacientes que la requieran. “Es muy importante porque en ciertos pacientes es la diferencia entre una muerte rápida y una más larga expectativa de vida”, dice el médico oncólogo clínico Mauricio Lema .

Durante años los investigadores han realizado varios intentos de emplear el sistema inmune para la destrucción de células cancerígenas. En algunos tipos de inmunoterapias, como la terapia con anticuerpos monoclonales, tipo específico de terapia que se fabrica en un laboratorio, los linfocitos T que son los soldados de la respuesta inmune, se encargan de reconocer patógenos como bacterias, hongos, virus y destruirlos. Por ello, la mayoría de las estrategias de inmunoterapia están orientadas a mejorar la manera en que los

linfocitos T responden, por lo general estas terapias causan efectos secundarios a corto plazo, menos intensos que la quimioterapia y radioterapia.

Las células tumorales son células del cuerpo que han mutado, pero que expresan unas proteínas “extrañas” (antígenos) que hace que las células inmunes las reconozcan como “malignas”. Esto provoca que se active la respuesta inmunitaria.

En la mayoría de los casos el sistema inmunitario del cuerpo no identifica al cáncer como extraño al organismo. Una razón es que las células no son invasores externos, en cambio son versiones alteradas (mutadas) de las mismas células del organismo, esto es un gran agravante, ya que nuestro cuerpo o nuestro sistema no ataca esta masa maligna que genera daño. Debemos resaltar que dependiendo del tipo de cáncer se pueden generar los síntomas.

En el país ya hay variados testimonios de éxito en el tratamiento de cáncer con inmunoterapia como el caso de la bumanquesa Clara Vásquez Ardila, quien fue tratada en la Liga Colombiana contra el Cáncer. “Aquí estoy viva y contando mi historia, el tumor me hizo metástasis en el cuello, después en el abdomen y en ese momento el doctor me formuló la inmunoterapia y me anticipó que no se me caería el cabello ni me iba a afectar como una quimioterapia (...) ahora los últimos exámenes me han salido perfectamente bien”

Como enfermeros tratamos de mejorar la calidad de vida de las personas y qué mejor manera que con este nuevo tratamiento que brinda efectos no tan nocivos para la salud y con ello disfrutar de una vida sana y con energías de ganar la lucha contra el cáncer, considerándose la inmunoterapia como algo más amigable para el cuerpo.

3 Nuevo tratamiento contra el cáncer llega a Colombia. Semana.com 1/26/2017. Fecha de consulta 02/02/2020. Disponible en: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/inmunoterapia-para-el-cancer/513506>

4 La inmunoterapia, una esperanza para los pacientes con cáncer. Gerente.com. 2019. Fecha de consulta. 02/02/2020. Disponible en: <http://gerente.com/co/new-rss/la-inmunoterapia-una-esperanza-para-los-pacientes-con-cancer/>

Núcleo temático: Biología, Microbiología.

Docente: Juan Carlos Díaz D.

Correo institucional: jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes: Laura Pulido García, Néstor Andrés Moreno Morales.

REFERENCIAS

Blu Radio. La inmunoterapia ya es una realidad en Colombia como tratamiento contra el cáncer. 16 de julio de 2019. Fecha de consulta 02/02/2020. Disponible en: <https://www.bluradio.com/salud/la-inmunoterapia-ya-es-una-realidad-en-colombia-como-tratamiento-contra-el-cancer-220539-je435>

Nuevo tratamiento contra el cáncer llega a Colombia. Semana.com 1/26/2017. Fecha de consulta 02/02/2020. Disponible en: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/inmunoterapia-para-el-cancer/513506>

La inmunoterapia, una esperanza para los pacientes con cáncer. Gerente.com. 2019. Fecha de consulta. 02/02/2020. Disponible en: <http://gerente.com/co/new-rss/la-inmunoterapia-una-esperanza-para-los-pacientes-con-cancer/>

LES LLEGÓ SU TURNO



Fuente: <https://www.elspectador.com/cromos/estilo-de-vida/este-gel-inyectable-podria-ser-el-anticonceptivo-masculino-que-todos-estabamos>

La planificación familiar se le ha otorgado solo a las mujeres durante años, con métodos hormonales no tan convencionales por su alta concentración de hormonas, pero famosos por su porcentaje de eficacia. Por ello, se buscó una participación masculina en la responsabilidad reproductiva. Se creó el nuevo método anticonceptivo para los hombres, una inyección bastante favorable, no tiene efectos secundarios hormonales y una vez aplicada por primera vez tiene un tiempo de duración de 13 años con posibilidad de revertirla cuando se desee.

En el siglo XX se empezó a hablar de planificación familiar, una guía de cuida-

dos para las personas que desean tener sus hijos responsablemente, con esto se logró crear anticonceptivos altamente hormonales como las píldoras, inyecciones, Diu, etc. El Consejo Indio de Investigación Médica (ICMR), buscó revolucionar la salud reproductiva en el mundo con el primer anticonceptivo para hombres, una inyección que inhibe reversiblemente el esperma. Se basa en un compuesto denominado anhídrido maleico de estireno, el cual es inyectado en alguno de los dos conductos deferentes que se encuentran en los testículos.

El Inhibidor Reversible de Esperma Bajo Guía (RISUG) es bastante ventajoso y se-

guro, realizado por un doctor con su respectiva anestesia local en un tiempo no mayor a 30 minutos, con una duración de 13 años, después de lo cual pierde su potencia y los espermias pueden volver a ser activados cuando el paciente así lo desee o requiera, mediante otra inyección. El único método anticonceptivo para el hombre era la vasectomía. De esta manera, el ICMR anunció que ha completado los ensayos clínicos correctamente realizados a 303 candidatos con una respuesta destacada del 97.3 % de éxito sin efectos secundarios, por ende el anticonceptivo ha sido enviado al controlador general de drogas de la India para su aprobación, después de esto será puesto en los mer-

cados en un aproximado de seis meses para su consumo seguro, así cada país contemplará la idea de implementar este planificador poco invasivo en sus métodos de salud para la comunidad.

Un grupo de investigadores de los Estados Unidos ha estado evolucionando y trabajando en un tratamiento similar al RISUG, sin embargo, todavía se encuentra en desarrollo. Según un artículo del sitio web del Servicio Nacional de Salud de Reino Unido, se realizó un ensayo similar en 2016, pero este sí tuvo que ser suspendido debido a efectos secundarios presentados en los pacientes como acné y cambios de humor repentinos, así mismo el único “medicamento” consolidado para este tipo de tratamiento sería el método inyectivo.

El doctor Anup Kumar, jefe del Departamento de Urología y Trasplante Renal del ICMR, dice: “los procedimientos no quirúrgicos siempre se prefieren entre los pro-

cedimientos quirúrgicos porque son más seguros y menos invasivos. Es probable que más hombres opten por ellos”. Siendo Kumar el principal doctor investigador tiene una idea clara del cambio radical que hará el anticonceptivo en la sociedad actual, aun así este método no protege de las Enfermedades de Transmisión Sexual, ETS, ni de las Infecciones de Transmisión Sexual, ITS, así que se recomienda el uso del condón y controles para las mismas, sin embargo con novedades como esta se busca que los hombres participen más en las actividades planificadoras de salud, todo esto para llevar una vida sexual y reproductiva sana, con responsabilidad, evitando embarazos no deseados, abortos o, incluso, dejar de cumplir metas en la vida.

En Colombia aún no se cuenta con este planificador avanzado, pero sí se va a implementar, ya que el 50,5 % de los embarazos en el país son no deseados. Como jóvenes sexualmente activos este método es una innovación tanto cultural, como de

salud, es una ayuda para el cuidado mutuo a largo plazo, solventándonos la seguridad de una planificación segura y eficaz, de esta manera, controlaremos el momento para decidir ser padres responsables y tener a la mano las ayudas necesarias para tener un hijo.



Source: <https://www.colombia.com/vida-sana/salud/inyeccion-anticonceptiva-hombres-256473>



Fuente: <https://www.lavanguardia.com/vida/20191121/471774282166/anticonceptivo-masculino-india-ensayos-investigacion.html>

5 Infobae. Preparación lanzamiento de la primera inyección para hombres. Obtenido de Infobae. (21 de noviembre de 2019). (Citado 26 de febrero de 2020). Disponible en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/11/22/preparan-lanzamiento-de-la-primera-inyeccion-anticonceptiva-para-hombres-en-2020/>

6 Vanguardia. 50.5 % de los niños en Colombia son de embarazos no deseados. Obtenido de Vanguardia. (12 de diciembre de 2016). (Citado 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.vanguardia.com/colombia/505-de-los-ninos-en-colombia-son-de-embarazos-no-deseados-ervl382701>

Núcleo temático: Comunicación | 101 T 30-101-T

Docente: Diana María Molina Arteaga.

Correo institucional: : jdmariamolina@ucundinamarca.edu.co
jbreitnergarcia@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes: Luisa María Toro Marulanda, Yeimi Catalina Bohorquez Galindo, Laura Daniela Torres Buitrago, Sara Daniela Montaña Ruiz, Piñeros Pardo Lisbeth Carolina.

REFERENCIAS

Infobae. Preparación lanzamiento de la primera inyección para hombres. Obtenido de Infobae. (21 de noviembre de 2019). (Citado 26 de febrero de 2020). Disponible en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/11/22/preparan-lanzamiento-de-la-primera-inyeccion-anticonceptiva-para-hombres-en-2020/>

Vanguardia. 50.5 % de los niños en Colombia son de embarazos no deseados. Obtenido de Vanguardia. (12 de diciembre de 2016). (Citado 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.vanguardia.com/colombia/505-de-los-ninos-en-colombia-son-de-embarazos-no-deseados-ervl382701>

THEIR TURN CAME



Fuente: <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/este-gel-inyectable-podria-ser-el-anticonceptivo-masculino-que-todos-estabamos>

Family planning has been granted only to women for years, with hormonal methods not so conventional for their high concentration of hormones, but famous for their percentage of effectiveness. Therefore, male participation in reproductive responsibility was sought. The new contraceptive method for men was created, a fairly favorable injection has no hormonal side effects and once applied for the first time has a duration of 13 years with the possibility of reversing it when desired.

In the twentieth century, family planning began to be discussed, a care guide for

people who want to have their children responsibly, with this it was possible to create highly hormonal contraceptives such as pills, injections, Diu, etc. This is why the Indian Medical Research Council (ICMR), sought to revolutionize reproductive health in the world with the first contraceptive for men, an injection that reversibly inhibits sperm. It is based on a compound called styrene-maleic anhydride, which is injected into one of the two vas deferens found in the testicles.

The Reversible Guide Sperm Inhibitor (RISUG) is quite advantageous and safe,

the only contraceptive method for men was a vasectomy, performed by a doctor with their respective local anesthesia in a time not exceeding 30 minutes, with a duration of 13 years, after which it loses its potency and sperm can be reactivated when the patient so desires or requires it, by another injection. In this way, the ICMR announced that it has completed the clinical trials of 303 candidates with an outstanding response of 97.3% success without side effects, therefore the contraceptive has been sent to the general drug controller of India for approval, After this, it will be put on the markets in approximately

six months for safe consumption, so each country will consider the idea of implementing this little invasive planner in their community health methods.

A group of researchers from the United States have been evolving and working on a treatment similar to RISUG, however, it is still under development. According to an article on the website of the National Health Service of the United Kingdom, a similar trial was conducted in 2016, but this one had to be suspended due to side effects presented in patients such as acne and sudden mood swings, and the only one Consolidated “medicine” for this type of treatment would be the next injection method.

Dr. Anup Kumar, head of the ICMR Department of Urology and Renal Transplantation, says: “Non-surgical procedures are always preferred among surgical procedures because they are safer and less invasive. More men will likely opt for them. “Being Kumar the principal investigating

doctor has a clear idea of the radical change that the contraceptive will make in today’s society, even so, this method does not protect against Sexually Transmitted Diseases, STDs, or Sexually Transmitted Infections, STIs, so the use of condoms and controls for them is recommended, however with news such as this one seeks that men participate more in health planning activities, all this to lead a sexual and reproductive life heals, with responsibility, avoiding unwanted pregnancies, abortions, or even stop fulfilling goals in life.

In Colombia, this advanced planner is not yet available, but it is going to be implemented since 50% of pregnancies in the country are unwanted. As sexually active young people this method is a cultural as well as health innovation, it is an aid for long-term mutual care, solving the security of a safe and effective planning, in this way, we will control the moment to decide to be responsible parents and have at hand the necessary help to have a child.



Source: <https://www.colombia.com/vida-sana/salud/inyeccion-anticonceptiva-hombres-256473>



Fuente: <https://www.lavanguardia.com/vida/20191121/471774282166/anticonceptivo-masculino-india-ensayos-investigacion.html>

7 infobae. Preparación lanzamiento de la primera inyección para hombres. Obtenido de infobae(21 de noviembre de 2019), (26 de febrero de 2020) disponible en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/11/22/preparan-lanzamiento-de-la-primera-inyeccion-anticonceptiva-para-hombres-en-2020/>

8 Vanguardia. 50.5 % de los niños en Colombia son de embarazos no deseados. Obtenido de Vanguardia. (12 de diciembre de 2016). (Citado 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.vanguardia.com/colombia/505-de-los-ninos-en-colombia-son-de-embarazos-no-deseados-ervl382701>

Thematic Core: English I

Teacher: Jhon Breitner García Másmela.

Institutional mail: jbreitnergarcia@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes: Luisa María Toro Marulanda, Yeimi Catalina Bohórquez Galindo, Laura Daniela Torres Buitrago, Sara Daniela Montaña Ruiz and Carolina Piñeros.

REFERENCIAS

Infobae. Preparación lanzamiento de la primera inyección para hombres. Obtenido de Infobae. (21 de noviembre de 2019). (Citado 26 de febrero de 2020). Disponible en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/11/22/preparan-lanzamiento-de-la-primera-inyeccion-anticonceptiva-para-hombres-en-2020/>

Vanguardia. 50.5 % de los niños en Colombia son de embarazos no deseados. Obtenido de Vanguardia. (12 de diciembre de 2016). (Citado 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.vanguardia.com/colombia/505-de-los-ninos-en-colombia-son-de-embarazos-no-deseados-ervl382701>

¡NECESITAMOS UN FUTURO DISTINTO!

Desde el 29 de abril de 1941 se ha conmemorado el día nacional del árbol, una ocasión propicia para reflexionar y concientizar a la humanidad sobre el cuidado de los recursos naturales y la protección de las superficies arboladas en nuestro ecosistema, en otras palabras, se pretende contrarrestar los efectos del cambio climático y la tala indiscriminada en zonas boscosas que simultáneamente se han ido propagando.



Fuente: <http://esculturayarte.com/023474/Plegaria-del-Arbol-2-en-Lugo.html#Xmbl3JKjU>

“Tú que pasas y levantas contra mí tu brazo, que inconscientemente me zarandeas, antes de hacerme daño ¡mírame bien!

Yo soy el armazón de tu cuna, la madera de tu barca, la tabla de tu mesa, la viga que sostiene tu techo, la cama en que descansas.

Yo soy el mango de tu herramienta, el bastón de tu vejez, el mástil de tus ilusiones y esperanzas. Yo doy el fruto que te nutre y calma tu sed, la sombra bienhechora que te cobija contra los ardores del sol, el refugio bondadoso de los pájaros que alegran con su canto tus horas y que limpian tus campos de insectos.

Yo soy la hermosura del paisaje, el encanto de tu huerta, la señal de la montaña, el lindero del camino.

Soy el calor de tu hogar en las noches frías y largas del invierno, el perfume que embalsama a todas horas el aire que respiras, el oxígeno que vivifica tu sangre y con ello la salud de tu cuerpo, la alegría de tu alma; y hasta el fin, yo soy el ataúd que te acompaña al seno de la tierra.

Por eso, tú que me miras, tú que me plantaste con tus manos, tú que me diste el ser y que puedes llamarme hijo..., óyeme bien, mírame bien... ¡y no me hagas daño!”

Fuente: <https://www.elpais.com.co/opinion/columnistas/miky-calero/plegaria-del-arbol.html>

Por otro lado, el día de la tierra, conocido oficialmente como el “Día Internacional de la Madre”, es celebrado el 22 de abril, con el propósito de conmemorar la importancia del lugar donde habitamos todos los seres vivos, dejando en claro nuestro compromiso con el medio ambiente y con el entorno que nos rodea, asumiendo con responsabilidad lo que debemos hacer por ella y la manera en la que podemos actuar para proteger nuestra riqueza natural.

En la actualidad, la reforestación es una operación esencial para la supervivencia del hombre y otros seres vivos; esto se debe a la gran cantidad de incendios, talas indiscriminadas de árboles y demás accidentes fortuitos u ocasionados, la masa verde de nuestro planeta disminuye de manera evidente. Según estimaciones de la Organización de las Naciones Uni-

das para la Alimentación y la Agricultura, FAO, cada año desaparecen más de 13 millones de hectáreas de bosques en todo el mundo por diversas causas, todas ellas provocadas por los seres humanos como la sobreexplotación, la tala ilegal, la conversión a tierras agrícolas y ganaderas y la recolección insostenible de la madera, etc. Esto significa que el Dióxido de Carbono CO₂, que expulsamos al respirar, poco a poco perderá la oportunidad de ser transformado en oxígeno. De esta manera, se puede afirmar que la principal importancia de la reforestación es asegurar que en el planeta exista suficiente oxígeno para abastecer a los seres vivos. Si consideramos la magnitud del problema podemos observar que sin la reforestación el conocido efecto invernadero aumenta, por consiguiente, el calor de la tierra se retendrá en la atmósfera debido a que los niveles de CO₂ no son liberados.





Fuente: https://www.ecured.cu/D%C3%ADa_de_la_Tierra

Desde hace 46 años se le brinda un homenaje en muchos países a la Tierra creando conciencia, mejorando la manera como debemos actuar para proteger nuestro tesoro y nuestra vida reparando el daño que nosotros mismos causamos produciendo grandes y graves consecuencias ambientales.

La degradación del medio ambiente por contaminantes externos puede provocar daños en la vida cotidiana del ser humano y alterar las condiciones de supervivencia de la flora y la fauna, acabando con los recursos naturales existentes. El objetivo es promover el cambio, optimizar las condiciones de vida saludables y medio

ambientales, desempeñando actividades las cuales aporten una mejora el cambio climático, tales como: usar la energía eficientemente, reciclar, reutilizar, reducir, plantar árboles, disminuir nuestra huella de carbono, y aumentar nuestras inversiones sostenibles.

La responsabilidad está en nosotros al querer construir un futuro distinto, respetando la madre tierra y todo su ecosistema.

9 Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible 2020. 29 de abril "Día del Árbol" (Citado 05-03-2020). Disponible en : <http://www.minambiente.gov.co/index.php/servicios-de-atencion-al-ciudadano/contactenos>

Núcleo temático: Salud y medio ambiente

Docente: María Nieves Ávila

Correo institucional: mnavila@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes: Niyi Tatiana Sáenz, Paola Andrea Murcia, Mónica Alexandra Herrera, Yeimy Paola Silva.

REFERENCIAS

Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible 2020. 29 de abril "Día del Árbol". (Citado 05-03-2020). Disponible en : <http://www.minambiente.gov.co/index.php/servicios-de-atencion-al-ciudadano/contactenos>

Caballero M., Lozano S., Ortega B. Efecto invernadero, calentamiento global y cambio climático. Google académico. 10 de octubre 2007. (Citado 05-03-2020). Disponible en http://www.revista.unam.mx/vol.8/num10/art78/oct_art78.pdf

COMA SANO Y VIVIRÁ SANO

Una alimentación sana y equilibrada es fundamental durante todas las etapas de la vida, pero, sobre todo, durante la etapa de crecimiento, ya que los niños necesitan el aporte necesario de vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas para un correcto desarrollo.

Para disminuir la mala alimentación de los niños es necesario que los padres tengan la información y/o ayuda para alimentar a sus hijos de la mejor manera. ¿Realiza usted una correcta alimentación infantil?

• **ALIMENTACIÓN DE 0 A 6 MESES:** en los primeros seis meses de vida es fundamental que el niño se alimente de solo leche materna, llamada lactancia materna exclusiva, no se le dan otros líquidos ni sólidos, ni siquiera agua, exceptuando la administración de soluciones de rehidratación oral o de vitaminas, minerales o medicamentos en forma de gotas o jarabes.

• **ALIMENTACIÓN DE 7 A 12 MESES:** se comienza a implementar en la alimentación las papillas de frutas como manzana o naranja. Al mismo tiempo verduras y hortalizas como zanahoria, además de cereales sin gluten. En esta etapa es importante la porción de proteína como el pollo, la carne, el pescado, el huevo, entre otros. Se podrán ofrecer

trocitos de alimentos blandos como jamón cocido, papa cocida, para que el niño se vaya acostumbrando a masticar. El aporte de leche en esta edad todavía es básico para un buen desarrollo por lo que no debe ser inferior a los 500 cc /día, teniendo en cuenta la cantidad de porciones que se le dan al menor.

• **ALIMENTACIÓN DE 1 A 5 AÑOS:** los niños a esta edad están siempre en movimiento y necesitan una amplia variedad de alimentos para el crecimiento y la salud. Cereales, pan y patatas son alimentos ricos en hidratos de carbono y proporcionan energía al niño, ya que tiene que ser activo y jugar. Es recomendado consumir cuatro porciones al día. Las frutas y verduras son excelentes fuentes de vitaminas y minerales. Al igual la leche, el queso y el yogur son alimentos con una mejor fuente de calcio, que es esencial para el desarrollo de los huesos. La carne, el pescado, el pollo y los huevos son una buena fuente de proteína que es esencial para

el crecimiento y el desarrollo. Las legumbres como guisantes, frijoles, lentejas, también proporcionan proteínas.

En esta edad los niños suelen tener la necesidad de probar todo lo que ven. Es importante marcar la diferencia entre lo sano y lo que causa daño si es consumido en exceso como las golosinas, las comidas con gran contenido de grasa, los jugos de cajita que normalmente llevan altos contenidos de azúcares o grasas que con el tiempo van afectando al niño.

	0 - 6 meses	6 - 8 meses	9 - 10 meses	11 - 12 meses
Leche	Alimento exclusivo	Ingesta mínima diaria para mantener	Ingesta mínima diaria para mantener	Ingesta mínima diaria para mantener
Fórmula	Leche de fórmula	Leche de continuación	Leche de continuación	Leche de continuación
Cereales	Pueden introducirse a partir de los 4 meses sin gluten	Introducir con gluten en pequeñas cantidades	Se le pueden dar galletas	Mantener la papilla de cereales
Verduras	No	Comenzar con patata, calabacín, espín, judías, calabaza, puerro, brócoli, guisantes y zanahoria	Se puede añadir coliflor, calabaja, nabo y tomate	Frutas menos trituradas y con más grasas
Carnes y pescados	No	Pollo y pavo tritadamente. Después ternera y cordero. Sólo pescado blanco	Se puede añadir trocitos de carne y pescado para que mastique	No introducir pescado azul hasta el año.
Fruta	No	Papillas con fruta madura	Ofrecer fruta en trocitos	Debe tomar fruta a diario
Lácteos	No	No	Este yogures con bifidus e lactobacilos	Puede tomar queso fresco
Huevo	No	No	A partir de 9-10 meses y sólo la yema	Huevo entero si acepta la yema.
Legumbre	No	No	No	Comenzar con legumbres sin piel

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/bebes/ta-bla-de-introduccion-de-alimentos-para-bebes/>

CAUSAS DE LA OBESIDAD EN NIÑOS

- La genética, las afecciones médicas y los trastornos emocionales también pueden aumentar el riesgo de obesidad para un niño. Los trastornos hormonales o la baja actividad tiroidea y ciertos medicamentos, como los esteroides o los anticonvulsivos, pueden aumentar el apetito de un niño.

- Sedentarismo o falta de ejercicio físico: debido a las actividades que realizan diariamente, que están concentradas en torno a la televisión, computadoras y a los juegos de video y falta de algún deporte.

- Influencia genética: un niño con padres obesos estará más propenso a ser obeso también

- Una mala alimentación en un niño pasa por un consumo excesivo de proteínas que produce una sobrecarga en su organismo.

- Se ha demostrado que los organismos más afectados a causa de la obesidad son los riñones y el hígado, ya que estos órganos son los encargados de eliminar los desechos que genera el metabolismo.

- La caries es otra de las consecuencias por el exceso de carbohidratos. Aparte se pueden generar cambios de humor, hiperactividad y dificultad para concentrarse.



¿CÓMO AYUDAR?

- Conozca los tamaños de las porciones para la edad de su hijo, de manera que éste obtenga la suficiente nutrición sin comer en exceso.

- Compre alimentos saludables y manténgalos disponibles para su hijo.

- Escoja una variedad de alimentos saludables de cada uno de los grupos de alimentos y coma alimentos de cada grupo en cada comida.

- Aprenda más respecto a comer saludable y salir a comer.

- Escoja refrigerios y bebidas saludables para sus hijos como jugos naturales controlando la cantidad de azúcar que se incrementan en estos

con el propósito de lograr, poco a poco, eliminarla.

- Dejamos esta información para que recapacitar y comenzar a cuidar a sus hijos desde la niñez para alcanzar una vida sana.

Núcleo temático: *Biología*

Docente: *Juan Carlos Díaz Díaz*

Correo institucional: *jcldiazdiaz@ucundinamarca.edu.co*

Estudiantes: *Andrés García, Laura Ximena Bermúdez, Natalia Bocanegra, Nicol Agudelo.*

REFERENCIAS

VERGEN SALOM, Elena. *¿Qué son los adipocitos?* *Ciencia today (en línea)*. 2017. (Citado el 9 de marzo de 2020). Disponible en: <https://cienciatoday.com/que-son-lo-s-adipocitos/>

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud (en línea). 2020. (Citado el 9 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

CUANDO SE DIALOGA, ¿SE COMUNICA?



Fuente: Fuente: María Duarte

Todos poseemos diferentes métodos de aprendizaje, algunos mediante imágenes, colores llamativos, videos, lecturas...pero quizás el trabajo en equipo resulta ser uno de los más complejos de abordar, la paciencia y tolerancia son sus principales soportes. En este proceso juega un papel importante la comunicación y en especial la intracomunicación e intercomunicación. Son definiciones totalmente diferentes, pero con un mismo fin: facilitar y mejorar las relaciones con cada ser humano.

La comunicación es un proceso de intercambio de información que busca entender y comprender ideas o pensamientos que se generan entre las especies. La intrapersonal produce un constante dialogo tímido y personal frente a nuestras emociones, reflexiones, sueños, fantasías, lecturas y meditación.

“La comunicación intrapersonal es la puerta al universo de las emociones” como lo menciona Gabriela Briseño . Es totalmente normal entablar una conversación interna consigo mismo, claramente se debe realizar con responsabilidad y dominio, esto conllevará al mejoramiento de la independencia emocional, la empatía, la humildad y los valores. Por otro lado, tenemos la interpersonal, la cual consiste en realizar un intercambio de sentimientos y significados por medio de expresiones entre dos o más personas, esto la hace diferente a las demás, no solo se manifiesta mediante palabras, las expresiones faciales, gestos y lenguaje corporal juegan un papel indispensable en este tipo de comunicación. “Para poder desarrollar un adecuado trabajo en equipo es necesario entender que la universidad es un ente social y que las personas que la integran son personas complejas” como lo menciona Antonio Santiago Ambrosio .

Sin conocimiento alguno sobre los diferentes tipos de comunicación, lo cual nos hace ignorantes a la hora de comprender y soportar diferentes tipos de aprendizaje, no todos poseemos el privilegio de captar la información de la misma manera, esto puede causar una mala comunicación, debe ser aclarada, ignorando los desequis

libros emocionales que crean las ideas u opiniones de las distintas partes. Puede ser solucionada por un mediador (una persona ajena al problema) que escuche las diferentes opiniones e ideologías de la situación.

Es recomendable y lógico favorecer estos dos tipos de relaciones para, así, lograr una vida social y personal adecuadas, aprendiendo a enfrentar las problemáticas de la vida, sin crear malos entendidos.



10 De Gerencia.com Trabajo en equipo. Temas de gerencia (en línea). 2020. (Citado 10 de junio de 2020) Disponible en: <https://degerencia.com/tema/habilidades/trabajo-en-equipo/>

11 EUSTON.Gabriela Briseño.Comunicación interpersonal. (En línea). (Citado 3 de marzo de 2020).

Disponible en: <https://www.euston96.com/comunicacion-interpersonal/>

12 Gestipolis. Antonio Santiago Ambrosio. Trabajo en equipo relaciones interpersonales, empatía y sinergia. (En línea). (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.gestipolis.com/trabajo-en-equipo-relaciones-interpersonales-empatia-y-sinergia/>

Núcleo temático: Comunicación I 101 M 10-101-M

Docente: Diana María Molina Arteaga

Correo institucional: dmariamolina@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes administración de empresas día: María Alejandra Duarte, Angie Vanessa Padilla, Diana Milena Gámez, Lissa Madeleine Rivera Gutiérrez..

REFERENCIAS

EUSTON.Gabriela Briseño. Comunicación interpersonal. (En línea). (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.euston96.com/comunicacion-interpersonal/>

Gestipolis. Antonio Santiago Ambrosio. Trabajo en equipo relaciones interpersonales, empatía y sinergia. (En línea). (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.gestipolis.com/trabajo-en-equipo-relaciones-interpersonales-empatia-y-sinergia/>

Blogspost. Gabby Monzon. Comunicación intrapersonal e interpersonal. (En línea). (Citado 3 de marzo 2020). Disponible en: <http://gabby-monzon.blogspot.com/2010/03/comunicacion-interpersonal-e.html>

De Gerencia.com Trabajo en equipo. Temas de gerencia (en línea). 2020. (Citado 10 de junio de 2020) Disponible en: <https://degerencia.com/tema/habilidades/trabajo-en-equipo/>

EL MUNDO DE HOY



Fuente: Gabriela Duarte

De la diversidad de actividades que se pueden realizar un fin de semana a lo largo y ancho del país, desde el tejo hasta el fútbol, hay uno que coordina destreza y paciencia, pero que se puede tornar inseguro.

“Si hay un deporte que se adapte a todas las condiciones físicas y que combine beneficios físicos y mentales, ese es el golf. A estas bondades se suman cada vez más aficionados” que ven la oportunidad para asistir a los clubs y jugar amistosos y torneos contra sus adversarios. Estos tipos de encuentros tienen ciertas particularidades, por ejemplo, ser considerado un deporte para ricos, entre ellos los palos y sus miles de configuraciones que se usan, por lo general 14 palos en el transcurso del juego elaborados en materiales como madera, acero y titanio. Corrientemente son transportados en bolsos especiales que tienen diferentes compartimientos para ordenarlos.

dejarlos y seguir el ritmo del juego. El costo de las piezas en este tipo de práctica deportiva es bastante elevado, por ello “los amigos de lo ajeno” centran su atención en el golf y ven una gran oportunidad de hacerse a ellas ante el descuido y confianza de los asistentes a este tipo de escenarios.

¿Ya ni los clubs se salvan de los hurtos? Se logra evidenciar que este tipo de actividad delictiva va en aumento en los últimos años y que lugares exclusivos se han convertido en el principal objetivo del crimen organizado o delincuencia común.

“Hay que tener en cuenta que el hecho de acostumbrarse a este tipo de comportamientos, aunque sean leves, ya bien por el hecho de los robos como por las mentiras, puede crear problemas mayores en un futuro inmediato, bien de carácter familiar, social y/o legal, ya que lo que eran hechos puntuales, se convierten en una forma “habitual” de ser y vivir”. La desigualdad y la falta de oportunidades principalmente en la población juvenil explica en gran parte porqué son los mayores vic-

timarios en el tema de la inseguridad y la cultura de la ilegalidad.

timarios en el tema de la inseguridad y la cultura de la ilegalidad.



Fuente: Gabriela Duarte

La edad del crimen comienza entre los 8 y los 14 años, alcanza su cumbre entre los 15 y los 19. El perfil del joven que delinque apunta hacia el abandono escolar, inicio temprano en el mundo laboral, participación en estilos de vida riesgosos y hogares disfuncionales. El consumo de alcohol, visto como algo normal y positivo para algunos es otra causa importante de esta tendencia; esta práctica, según inicia alrededor de los 12 años, mientras que el uso de drogas inicia a los 14. Estas adicciones provocan en el joven la necesidad de delinquir para obtener dichas sustancias, recurriendo a atracos, robos y diversos crímenes.

Cifras en aumento

Las cifras de adolescentes que desde temprana edad se dedican a delinquir no son nada alentadoras. Por su lado, las autoridades señalan que se necesita trabajar en equipo para poder enfrentar el flagelo.



Fuente: <https://www.eltiempo.com/justicia/investigacion/que-hay-tras-el-nino-sicario-de-medellin-344104>

El perfil de estos muchachos corresponde a personas que no tuvieron oportunidades de nada.

Según las autoridades, el hurto, el tráfico de estupefacientes y las lesiones personales, son los delitos más perpetrados Bogotá por menores entre los 14 y 17 años de edad.

Los beneficios del golf para la salud

“Un jugador de golf quema aproximadamente 700 calorías en un recorrido de nueve hoyos. Practicar el golf con una fre-

Aprehensiones a menores de edad por hurto a personas en Bogotá

Edad	2015	2016	2017
14	197	139	147
15	507	351	256
16	673	587	455
17	864	704	558

Fuente: <http://concejodebogota.gov.co/es-una-situacion-preocupante-el-aumento-de-delitos-cometidos-por/cbogota/2019-03-15/135119.php>

cuencia moderada reduce de forma considerable el riesgo de padecer enfermeda-

des cardiovasculares, diabetes o cáncer. Además, el golf es una actividad aeróbica que reduce el riesgo de dolencias como hipertensión u osteoporosis. Adicionalmente, el golf es una actividad con importantes beneficios psicológicos.

Está recomendada como práctica anti estrés y para aquellos que requieren tratamientos de relajación. Es además una fuente de ejercicio mental, dado que requiere concentración.

Por todas estas razones, el golf se convierte en una fantástica actividad para todas las edades, y especialmente para aquellos que quieren ejercitarse al margen de ejercicios de alta intensidad”

Por la exposición a los rayos solares se corre el riesgo de contraer cáncer de la piel. Lo que sucede con los profesionales del golf es que pasan mucho tiempo bajo el sol, en particular cuando disputan un partido, pues éste puede durar hasta cinco horas. El uso de gafas de sol, las prendas de vestir adecuadas y los sombreros son la mejor protección. Además, es necesario aplicarse un protector solar en las partes del cuerpo que quedan al descubierto, como el rostro y las manos.

En cualquier tipo de actividad, ya sea recreativa, profesional o netamente lúdica, existe un tipo de riesgo con la creciente criminalidad actual, además de los factores climáticos (lluvia, sol, nieve, etc.),

pero con todos estos impedimentos, no es recomendable dejar de practicar deporte, por salud y bienestar.



Fuente: www.unsplash.com

13 Instituto BBVA de PENSIONES, El golf: un divertido deporte que no entiende de edades. 03 de marzo de 2019. (Citado 03 de marzo de 2020). Disponible en : <https://www.jubilaciondefuturo.es/es/blog/el-golf-un-divertido-deporte-que-no-entiende-de-edades.html>

14 Centre GUIA SCP. Robos y mentiras. (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en : <https://centreguia.cat/es/senales-alarma/adolescencia/18-trastornos-de-conducta/110-robos-y-mentiras>

15 PAOLA DÍAZ. ¿Por qué los jóvenes delinquen? (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.alertajoven.com/es/ver-mas-noticias/item/por-que-los-jovenes-delinquen>

16 Concejo de Bogotá. Es una situación preocupante el aumento de delitos cometidos por adolescentes en Bogotá (3 de marzo de 2020). Disponible en: <http://concejodebogota.gov.co/es-una-situacion-preocupante-el-aumento-de-delitos-cometidos-por/cbogota/2019-03-15/135119.php>

17 Instituto BBVA de PENSIONES, El golf: un divertido deporte que no entiende de edades. 03 de marzo de 2019. (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en : <https://www.jubilaciondefuturo.es/es/blog/el-golf-un-divertido-deporte-que-no-entiende-de-edades.html>

Núcleo temático: Comunicación I 103 M 63-103-M

Docente: Diana María Molina Arteaga

Correo institucional: dmariamolina@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes ingeniería ambiental: Diego Andrés Hennessey, Santiago Ortegón Barrios, Andres Giovanni Patiño, Mateo Quimbayo.

REFERENCIAS

Instituto BBVA de PENSIONES, El golf: un divertido deporte que no entiende de edades. 03 de marzo de 2019. (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en : <https://www.jubilaciondefuturo.es/es/blog/el-golf-un-divertido-deporte-que-no-entiende-de-edades.html>

Centre GUIA SCP. Robos y mentiras. (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en: <https://centreguia.cat/es/senales-alarma/adolescencia/18-trastornos-de-conducta/110-robos-y-mentiras>

PAOLA DÍAZ. ¿Por qué los jóvenes delinquen? (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en : <https://www.alertajoven.com/es/ver-mas-noticias/item/por-que-los-jovenes-delinquen>

Concejo de Bogotá. Es una situación preocupante el aumento de delitos cometidos por adolescentes en Bogotá. (Citado 3 de marzo de 2020). Disponible en: <http://concejodebogota.gov.co/es-una-situacion-preocupante-el-aumento-de-delitos-cometidos-por/cbogota/2019-03-15/135119.php>

¡FALTA DE CONCIENCIA AMBIENTAL!



La falta de conciencia ambiental no es un problema relacionado directamente con el hombre como ser aislado, sino con su desarrollo dentro de una cultura. Situación que se caracteriza por un deterioro agudo del ambiente físico -biótico y social de los diferentes procesos económicos que se han entendido como desarrollo durante los últimos cincuenta años. Que se traduce en pérdidas del potencial natural, en desaparición de recursos naturales, en acumulación de residuos que, a su vez, generan mayor deterioro del entorno en un círculo vicioso difícil de romper que mueve continuamente hacia problemáticas más críticas. Como lo afirma Jacques-Yves Cousteau (1910-1997), explorador y divulgador ambiental francés: “Tierra y agua, los dos fluidos esenciales de los cuales depende la naturaleza, se han convertido en botes de basura”

Lo anterior ha sucedido a pesar de que Colombia tiene el mejor historial de construcción de instituciones ambientales en toda América Latina. Este tema se puede ampliar en el documento del Foro Nacional Ambiental . Por ejemplo: el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, siendo una entidad que se ha centralizado en los recursos naturales, encargada de orientar el direccionamiento, recuperación, conservación y protección del medio ambiente. Caso especial merece la actuación de los bomberos y la Fuerza Aérea colombiana en el incendio forestal presentado en cercanías de Girardot, Cundinamarca, en el mes de febrero de 2020, quienes mancomunadamente ayudaron a mitigar las llamas.



Fuente: <https://periodismopublico.com/grandes-perdidas-ambientales-en-girardot-por-incendio-forestal>

El problema de la seriedad respecto a nuestro entorno se refiere al conocimiento que tenemos de éste. La educación ambiental debe ser un proceso formativo mediante el cual se busca que el individuo y la colectividad tomen responsabilidad de las formas de interacción entre la sociedad y la naturaleza para que actúen íntegra y racionalmente con su medio, lo cual sólo es posible a través de mecanismos masivos de comunicación.

La conciencia ambiental busca en la humanidad el conocimiento del medio como un tema vital en su vivir diario, sensibilidad y sentimientos ante temáticas ecológicas, adoptar actitudes y conductas de mejoramiento de problemáticas del ecosistema, hábitos y prácticas de comportamientos responsables con su entorno y reflexionar ante un cambio de pensamientos sobre el cuidado del planeta para los niños. “For-

mar un hombre con una conciencia responsable, amorosa y respetuosa con su entorno, es una tarea de toda la conciencia sobre el medio ambiente se logra con educación ambiental” afirma José Pineda, técnico en evaluación ambiental.



Fuente: Felipe Rojas

Como estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, debemos tener cuidado de los recursos natu-

rales que nos ofrece el medio ambiente, maximizando el mejoramiento del mismo, realizando jornadas de limpieza, concientizando, así, a la comunidad académica en general de la atención que se debe llevar a cabo para contribuir al ecosistema.



Fuente: Felipe Rojas

18 COUSTEAU, Jacques-Yves. *Tierra y agua dos fluidos esenciales*. Books. 2020 (Citado 03-03-2020). Disponible en: <http://books.google.com.co>

19 Foro Nacional Ambiental. *Gobernabilidad, instituciones y medio ambiente en Colombia (en línea)*. 2008. Citado el 10 de junio de 2020. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/gobernabilidad-instituciones-y-medio-ambiente-en-colombia.pdf>

20 PINEDA, José. *Medio Ambiente. En Colombia*. 2018. (03-03-2020) Disponible en: <http://encolombia.com>

Núcleo temático: Comunicación I 103 M 63-103-M

Docente: Diana María Molina Arteaga

Correo institucional: dmariamolina@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes administración de empresas día e ingeniería ambiental: Luisa Fernanda Peña Acero, Karen Sofía Valero Urbano, Andrés Felipe Rojas Veloza, Eder José Parra Montoya.

REFERENCIAS

COUSTEAU, Jacques-Yves. *Tierra y agua dos fluidos esenciales*. Books. 2020 (03-03-2020). Disponible en: <http://books.google.com.co>

PINEDA, José. *Medio Ambiente. En Colombia*. 2018. (03-03-2020) Disponible en: <http://encolombia.com>

Foro Nacional Ambiental. *Gobernabilidad, instituciones y medio ambiente en Colombia (en línea)*. 2008. Citado el 10 de junio de 2020. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/gobernabilidad-instituciones-y-medio-ambiente-en-colombia.pdf>

¿POR QUÉ ME MIRA FEO?



Fuente: Julián González

El título de este artículo fue la pregunta que, a sí mismo, se hizo un joven estudiante cuando vio que su compañero de clase lo miró con asombro, horror y desprecio por tener varios tatuajes en sus brazos. Enseguida empezó a fluir la comunicación intrapersonal. El joven captó la señal a través de sus ojos, donde están inmersas las terminales nerviosas que proporcionan mayor información al ser humano. Almacenó en su cerebro la comunicación captada y, luego, a través de su memoria recuperó la información, elaborando un mensaje, el cual fue analiza-

do por él como un acto de discriminación. Inicialmente se sintió ofendido, pero consideró que no había lugar para preocuparse, pues los tatuajes lo identificaban con su personalidad y se sentía orgulloso de tenerlos, sin embargo, sus gestos transmitieron lo que sentía y fue ahí cuando se hizo la pregunta: ¿Por qué me mira feo?

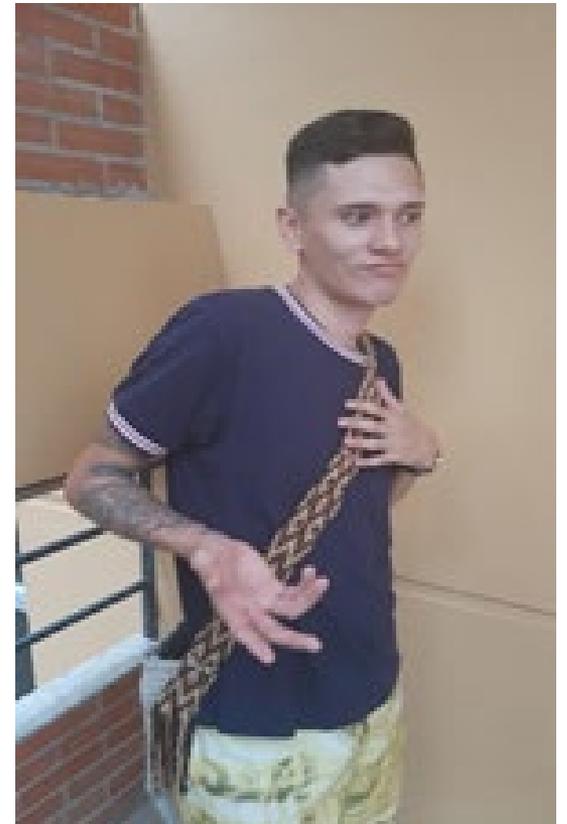
Este es apenas uno de los casos de discriminación, de falta de respeto por los derechos de los demás, de desprecio y desconsideración. Se olvida de lo que reza nuestra Constitución nacional en su artículo 16: “Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico”. Qué bueno sería que la gente dejara de preocuparse por cosas que no tienen relevancia y se preocuparan más por proclamar el amor, la bondad, la solidaridad y todos esos valores positivos que generan paz, tranquilidad, armonía y felicidad.

“Los tatuajes son ya un auténtico fenómeno social y estético. Desde que pasaron de los ambientes carcelarios a las pasarelas de moda y a todo tipo de grupos demográficos en la mayoría de países occidentales, se han normalizado tanto que ya no resultan algo extraño, tal y como sucedía hace pocas décadas.

Según las estimaciones de la Academia Española de Dermatología, uno de cada tres españoles de entre 18 y 35 años, la generación millennial, tiene al menos un tatuaje. No es un caso aislado: en los Es-

tados unidos, casi un tercio de los habitantes tiene su piel tatuada de un modo u otro”, según el Pew Research Center de Washington.

Volviendo a la comunicación intrapersonal, o comunicación con uno mismo, se da cuando recibimos señales, sensaciones o sentimientos, mediante un diálogo interno cuando razonamos, argumentamos o nos persuadimos a nosotros mismos. Es la misma persona la que emite y al mismo tiempo recibe el mensaje, hace los análisis de forma privada y concluye todo lo que observa, conectándose con su conciencia.



En nuestro caso, el joven, con un gesto demostró que no le importaba lo que los demás estuvieran pensando. Y su voz interior tal vez le decía: “soy único, original, estoy a la moda; pero lo que sí me disgusta es que algunos no entiendan eso y me miren con desprecio”. Y es que la gente no debería molestarse por lo que expresan los demás a través de su cuerpo, deberían pensar más en sí mismos y hacer lo que les parezca bueno para ser felices sin perturbar a los demás. Aunque la sociedad se rige por patrones o conceptos morales, que en la mayoría de los casos ayudan a la convivencia, también es cierto que cada uno tiene su manera de actuar y de ver las cosas y de ser diferente. No todas las personas deben doblegarse a la opinión externa y hacer o decir lo que otros esperan.

“Para tener una sana convivencia es necesario establecer límites de lo que podemos y no hacer y dónde comienzan los de los demás. El respeto es una forma de reconocimiento y de aprecio a las cualidades de otros, primero que nada, por su valor como personas y segundo, por su conocimiento, y experiencia. Ejercer este valor permite que la sociedad viva en paz, en una sana convivencia con base en normas e instituciones.

Asimismo, podemos referirnos a uno de los derechos que todos los seres humanos tienen: a ser valorados, queridos, cuidados, asistidos en situaciones de dificultad y protegidos. El respeto supone que todos debemos tolerar nuestras diferencias, nuestras posibles limitaciones

o complicaciones, aquello que nos hace únicos e irremplazables. La importancia del respeto por el otro tendrá que ver entonces con la posibilidad de construir una mejor sociedad en la que la violencia, la agresión, la discriminación o el abuso no existan”.

Nuestra sociedad sería más agradable si cada persona se preocupara por vivir en armonía con su entorno, por disfrutar de lo bello de la naturaleza, admirar lo bueno que hay en otros, llevar su propio estilo de vida, pero respetando las expresiones de los demás cuando estas no atenten de ninguna manera contra sus derechos.

21 Secretaría del senado. Constitución Política de Colombia.

Secretaría del Senado. 31 de dic. de 2019. (Citado el 5 de marzo de 2020). Disponible <http://www.secretariassenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>

22 Torres Arturo, Psicología y Mente. Psicólogos cerca de ti. Personas con tatuajes: 3 rasgos de personalidad que los definen. 29 de febrero de 2020. (Citado el 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://psicologiaymente.com/personalidad/personas-con-tatuajes-personalidad>

23 Cecilia Bembibre. Importancia del Respeto. Importancia.org. 29 de mayo 2011. (Citado el 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.importancia.org/respeto.php>

Núcleo temático: : Comunicación I 101 N 10-101-N

Docente: Diana María Molina Arteaga

Correo institucional: dmariamolina@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes administración de empresas noche: Barrios Romero Omar David, Carrasco David Camilo, Camacho Alvarado Daniel Esteban, Cañola Gutiérrez Paola Andrea, Clavijo Sierra Pedro Antonio, González Romero Julián Alejandro.

REFERENCIAS

Secretaría del senado. Constitución Política de Colombia. Secretaría del Senado. 31 de dic. de 2019. (Citado el 5 de marzo de 2020). Disponible <http://www.secretariassenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>

Torres Arturo, Psicología y Mente. Psicólogos cerca de ti. Personas con tatuajes: 3 rasgos de personalidad que los definen. 29 de febrero de 2020. (Citado el 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://psicologiaymente.com/personalidad/personas-con-tatuajes-personalidad>

Cecilia Bembibre. Importancia del Respeto. Importancia.org. 29 de mayo 2011. (Citado el 05 de marzo de 2020). Disponible en: <https://www.importancia.org/respeto.php>

GRADOS

En solemne ceremonia efectuada en la seccional Girardot el miércoles 11 de marzo de 2020, 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!



Fuente: Universidad de Cundinamarca



Fuente: Carlos Rendón



Fuente: Ángela Johanna



Fuente: Sandra Carmona

Periódico

Abriendo Camino

Nº
31

ISSN 2382-3879

en línea



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

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

