



JORNADAS DE LA SALUD

El 30 y 31 de agosto se llevaron a cabo las Jornadas de la Salud en el II UNAM, con el objeto de sensibilizar a la comunidad del Instituto sobre este tema.

La conferencia que abrió el evento fue *La salud en el trabajo*, impartida por Dra. Martha Edilia Palacios Nava de la Facultad de Medicina y Dr. Juan José Sánchez Sosa de la Facultad de Psicología donde se abordaron los temas sobre el estrés desde el enfoque de la salud física y psicológica.

La Dra. Palacios hizo énfasis en los factores de riesgo que se tienen en el trabajo, ya sea por los materiales con los que se puede tener contacto, así como alteraciones en la salud, ya sea por postura enfrente de la computadora o por el sedentarismo. Por su parte, el Dr. Sánchez explicó que el estrés es una tensión, es decir, un desgaste que ocurre ante transiciones que requieren adaptación. Comentó que los factores relacionados con el estrés son principalmente la forma en que la persona afronta las emociones.

La segunda conferencia del primer día de actividades, fue dictada por Dra. Ma. De Lourdes Vargas León, responsable del centro de sangre de Cruz Roja Mexicana. Habló sobre el programa de donación de sangre y manifestó los requisitos para ser donador. Ese mismo día se colocó en el estacionamiento del edificio 1 una Unidad móvil de la empresa farmacéutica Pfizer, con la intención de realizar exámenes médicos generales gratuitos para la comunidad del Instituto. En total se practicaron 102 exámenes, logrando reunir a personal de todas las áreas. El examen consistió en contestar un cuestionario sobre el historial del paciente, hacer mediciones de peso, masa corporal, estatura, presión arterial y pulso, entre otros. Después de revisar y evaluar los resultados con un médico general, él mismo hizo recomendaciones sobre la salud.

El 31 de agosto también se llevaron a cabo dos conferencias, la primera fue sobre *Estilos de vida saludable*, por parte de del Dr. Francisco Javier Gómez Clavelina de la Facultad de Medicina. En



El doctor Adalberto Noyola en la clausura del evento, acompañado por Daniella Perrilliat de la Asociación ALE y Omar Sánchez del Centro Nacional de Trasplantes.

ella mencionó que el estilo de vida saludable es decisión de las personas. Habló sobre las principales causas de muerte de población en general en México, siendo la diabetes melitus el número uno en la lista tanto en mujeres como en hombres. Algunas de las actividades más comunes que propician una vida no saludable son el tabaquismo, el sedentarismo, el estrés y mala alimentación.

La última conferencia fue sobre la *Donación de órganos en México*, estuvo a cargo de la Lic. Daniella Perrilliat González, de la Asociación ALE, y el Dr. Omar Sánchez Ramírez del Centro Nacional de Trasplantes de la Secretaría de Salud, los dos coincidieron en que desafortunadamente la última palabra sobre la decisión de donar los órganos la tiene la familia del paciente que falleció, por lo cual uno debe de tomar la decisión de querer donar sus órganos y comentarlo con los familiares para se tenga el conocimiento de esto. Por otro lado hicieron mucho énfasis en algunos mitos que se tiene sobre este tema, como por ejemplo, los órganos no se compran o venden, la donación no desfigura el cuerpo ni retrasa el entierro, el donar no implica ningún costo, entre muchos otros.

Los órganos o tejidos que podemos donar son corazón, riñón, páncreas, pulmones, hígado, intestinos, córneas, piel, hueso, válvulas del corazón y tendones. Hoy en día hay más de 16,000 personas en espera de un órgano o tejido en nuestro país.

El Dr. Adalberto Noyola, director del Instituto de Ingeniería, estuvo presente en las ponencias, siendo él quien inauguró y clausuró las Jornadas de la Salud. ■■



Más información sobre las jornadas con Berenice de las Heras dentro de la página del Instituto de Ingeniería: www.ii.unam.mx