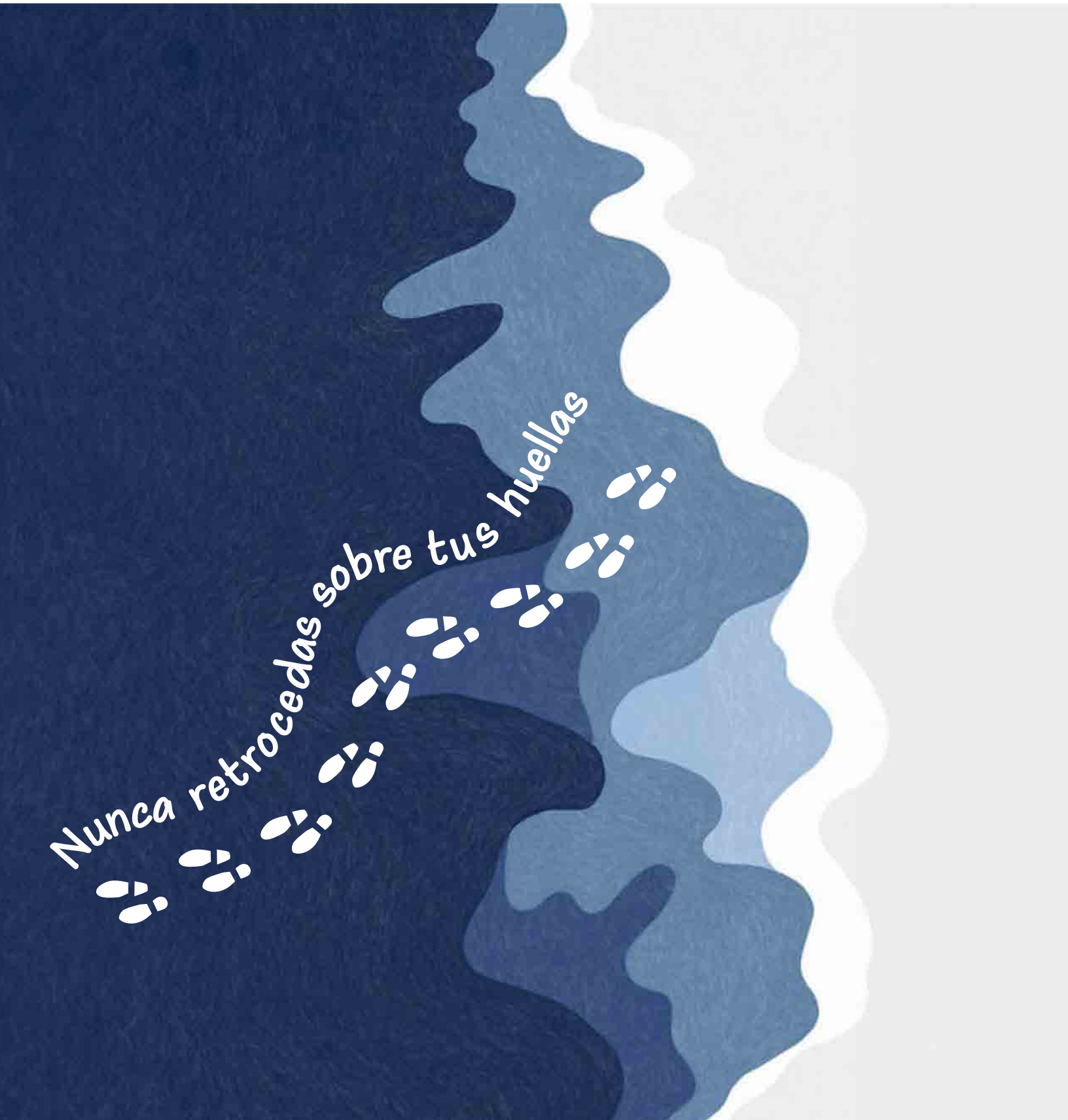
# Vestigia

BIMESTRAL AÑO 10 VOL 9 No. 58



# Directorio Universidad Westhill

**Ing. y Mtro. en Edu. José María Riobóo Martín**
Rector de la Universidad Westhill

**Lic. Raquel Esquivel Mossa**
Directora General de Administración y Finanzas

**Dr. Julio César Gómez Fernández**
Director General Académico y de Enlace

**Mtro. Alberto Flores Maldonado**
Directorio Jurídico

**Mtro. Ignacio Villaseñor Domínguez**
Director Académico de Licenciaturas y de Servicios Escolares

**Mtra. Elvia Macedo de la Concha**
Dirección de Planeación y Calidad Institucional

**Dr. Asisclo de Jesús Villagómez Ortíz**
Director de la Facultad de Medicina

**Mtra. Haydeé García Molina**
Directora de la Facultad de Derecho

**Dr. Ignacio Francisco Linazasoro del Arco**
Director de la Facultad de Arquitectura

**Mtra. Laura Magdalena Bass Briseño**
Directora de la Facultad deOdontología

**Dra. Leticia Lucía Herrera Gutiérrez**
Directora de la Facultad de Económico – Administrativo

**Mtra. Lucía Reyes Romero**
Directora de la Facultad de Pedagogía

**Dr. Sergio Elorriaga Santiago**
Director de la Facultad de Psicología

**Mtra. María de los Ángeles Ramírez Zamora**
Coord. del Diplomado de Inclusión

# Directorio Editorial Vestigia

**DIRECTORIO EDITORIAL VESTIGIA**

**Mtra. Elvia Macedo de la Concha**
Dirección Editorial

**Dra. Evangelina Álvarez García**
**M en C y M en Edu Daniela E. Castro Granados**
Consejo Editorial

**Mtra.Maitte González Falcón**
Dirección editorial y de comunicación

## AVISO DE PRIVACIDAD

*En cumplimiento con lo establecido por la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, Westhill Institute S.C., Westhill y/o Universidad con domicilio en Domingo García Ramos número 56, Zona Escolar, Colonia Prados de la Montaña I, Santa Fe, C.P. 05610, Alcaldía Cuajimalpa, México, Ciudad de México, le informa que los datos personales, así como aquellos datos personales sensibles, que puedan ser usados para identificarlos otorgados por usted y recopilados en nuestra base de datos serán usados exclusivamente para los fines propios de Westhill Institute S.C. Westhill Institute S.C., avisará al usuario de cualquier cambio al aviso de privacidad mediante comunicados, a través de la página institucional o mediante avisos al correo electrónico proporcionado por "EL USUARIO" para este efecto. Consulta el aviso de privacidad completo en https://www.uw.edu.mx/*

# Contenido

**MENSAJE DEL RECTOR**
Pág. 5

**NOTICIAS**
Experiencia académica y cultural en Panamá:
Un viaje inolvidable. - Pág. 6-7

Westhill conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio – Pág.8

¡Gran éxito en la Kermés Universitaria! - Pág. 9-10

Cursos de capacitación docente institucional 2025-I
Pág. 11

"III Campeonato Panamericano de la WSKF"- Pág. 11

Resultados sobresalientes CENEVAL - Pág.12

Encuesta Maestra 2024 – Pág. 13

**ARTÍCULOS**
El suicidio: Un problema crítico de Salud Pública
Pág. 14-16

La carta que le dio voz a mi silencio
Pág. 16-19

Infografía de del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer. - Pág. 19

Mujeres trans en el deporte olímpico -Pág. 20-21

Epidemiología de la lactancia materna en México
Pág. 21-23

Oportunidades de las instituciones educativas en el marco de los derechos de las mujeres y la igualdad de género – Pág. 24-25

**ESCENARIOS ACADÉMICOS**
Bioterio – Pág. 24-25

**CÁPSULAS DE SALUD**
¿Qué es la escala del hambre? – Pág. 27-28

**REFLEXIONES**
Tips de Bienestar - Autoconocimiento y autoconsciencia
Pág. 28-29

# Mensaje del Rector

## Estimada Comunidad Westhill

Me dirijo a ustedes para manifestar mi reconocimiento a toda la Comunidad Westhill por contribuir y fomentar los valores y principios que prevalecen en la Universidad a través de la cultura para el desarrollo integral de los estudiantes. Es así que con cada evento que se realiza en la Universidad están implícitos los valores que enmarcan el quehacer diario de la Universidad en aras del crecimiento y superación del alumnado.

Bajo el principio de que “la educación es la clave para construir un mejor futuro para todos”, reconozco que la educación de calidad va mucho más allá de las aulas, y buscamos en cada clase, acción, celebración, emprendimiento en la que participemos se cumplan los principios de: Autonomía, Identidad, Libertad de Pensamiento y Responsabilidad Social, en los hacedores de ese futuro.

En nuestra Universidad, el desarrollo académico es básico, y junto con éste las actividades culturales juegan un papel esencial en la formación completa de los estudiantes. Ejemplo de ello son las recientes actividades como la visita a Panamá en la que los estudiantes tuvieron la oportunidad de ampliar su conocimiento; la tradicional Kermés Universitaria en la que se abrió un espacio para promover la cultura, creatividad, respeto y convivencia inclusiva; o la participación en celebraciones como el “Día Mundial para la Prevención del Suicidio”, con lo que se incrementa el desarrollo de la capacidad crítica.

En nuestra comunidad Universitaria, participar en estas experiencias permite a nuestros alumnos desarrollar habilidades interpersonales, así como, a convivir en un ambiente de respeto a la diversidad e inclusión, lo que crea un impacto profundo para la reflexión y enriquecimiento personal, se crean opiniones propias de lo que acontece en el mundo, desarrolla la tolerancia y la empatía; por lo que se podrán promover cambios positivos en la sociedad.

Gracias a todos, juntos podemos cumplir con nuestro propósito, que la cultura no sea sólo un complemento, sino un pilar fundamental para la convivencia y crecimiento de todos sus miembros.

*Mtro. en Edu. e Ing. José María Riobóo Martín*
*Rector de la Universidad Westhill*

# Noticias Westhill

## EXPERIENCIA ACADÉMICA Y CULTURAL EN PANAMÁ: UN VIAJE INOLVIDABLE

*Por la coordinación de extensión universitaria*

A principios de septiembre, un grupo de estudiantes de nuestra universidad tuvo la oportunidad de participar en un viaje académico y cultural a Panamá, organizado en colaboración con la Agencia de Vos a Voz. Este recorrido no solo brindó valiosas experiencias educativas, sino que también permitió a los alumnos sumergirse en la rica historia y cultura del país centroamericano.

La aventura comenzó el domingo por la noche con una cena de bienvenida en el restaurante El Faro. Fue la oportunidad perfecta para que los estudiantes se conocieran y se prepararan para la intensa semana que les esperaba. El lunes inició con el curso académico "Cómo hacer negocios en Panamá", impartido en la Universidad Tecnológica de Panamá (UTP), y por la tarde, se realizó una visita al Canal de Panamá.

A bordo de una embarcación, los estudiantes observaron el paso de los buques por esta vía acuática clave para el comercio internacional. La jornada terminó en la Isla de los Monos, donde pudieron interactuar con diversas especies de primates en su hábitat natural.

El martes los estudiantes tuvieron el curso “Marketing en los negocios”, también en la UTP. Posteriormente, realizaron una visita al mercado de artesanías y a la Calzada de Amador, un hermoso paseo a orillas del mar. El miércoles realizaron un recorrido guiado por la Zona Libre de Colón, una de las zonas francas más grandes del mundo, y visitaron las esclusas de Agua Clara, donde observaron el paso de grandes buques a través del Canal de Panamá, completando así una visión integral de este increíble proyecto de ingeniería.

El jueves tuvieron un curso en la Cámara de Comercio de Panamá sobre la “Economía en Panamá”. Más tarde, el grupo se trasladó al Casco Antiguo, la parte histórica de la ciudad, donde recorrieron calles empedradas, admiraron edificaciones que datan del siglo XVIII y visitaron museos, galerías y exposiciones de arte. El viernes fue un día de relajación y esparcimiento en una de las hermosas playas panameñas (Santa Clara).

Sin duda, las experiencias vividas y los conocimientos adquiridos en esta semana quedarán grabados en la memoria de todos los participantes, quienes regresaron no solo con nuevos aprendizajes, sino también con una nueva perspectiva sobre la importancia de Panamá en el ámbito de los negocios internacionales.

Este viaje académico fue una excelente oportunidad para enriquecer el crecimiento profesional y cultural de nuestros estudiantes, consolidando lazos entre las instituciones participantes y abriendo nuevas puertas para futuros proyectos.

## Westhill conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio

*Por la Dirección de la Facultad de Psicología*

El pasado 10 de septiembre, en el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, la Facultad de Psicología a través de Clínica de Psicología y la coordinación de Prácticas Clínicas llevó a cabo una actividad con el propósito de sensibilizar y brindar apoyo en torno a la importancia de la salud mental y la prevención del suicidio.

La actividad principal consistió en la distribución de flores amarillas de papel hechas con la técnica origami, las cuales contenían códigos QR que dirigían a información de contacto de diversas instituciones especializadas en la atención de personas en crisis. Estas instituciones ofrecen apoyo en momentos de emergencia emocional, proporcionando una red de ayuda accesible para estudiantes, personal y cualquier miembro de la comunidad que pudiera necesitarla. Esta acción busca fortalecer los recursos disponibles para prevenir situaciones de riesgo y garantizar que todos tengan acceso a orientación en momentos críticos.

Además, tanto estudiantes como personal de la Universidad se unieron a la causa compartiendo frases motivadoras y mensajes de apoyo a favor de la prevención del suicidio. Estas frases fueron exhibidas en unas mamparas ubicadas en el acceso principal del campus universitario, creando un espacio visual de esperanza y solidaridad que invitaba a la reflexión. Los mensajes, escritos de manera espontánea, reflejaron el compromiso de la comunidad Westhill con el bienestar emocional y la construcción de una cultura de apoyo mutuo.

Se destacó la importancia de estas actividades como parte de una estrategia más amplia para promover el bienestar mental en la comunidad educativa. Es esencial que cada uno de nosotros conozca los recursos disponibles y sepa que no está solo en los momentos difíciles. Estas pequeñas acciones pueden tener un impacto profundo en la vida de las personas

La Universidad Westhill reitera su compromiso con la promoción de la salud mental y el bienestar de su comunidad, y agradeció a todos aquellos que participaron en la organización y ejecución de esta actividad. La colaboración de la comunidad fue clave para crear un espacio de conciencia y apoyo en un día tan importante.

Este tipo de eventos no solo son una oportunidad para generar conciencia, sino también para recordar a cada miembro de nuestra comunidad que siempre hay ayuda disponible y que el bienestar mental debe ser una prioridad compartida.

**¡Gran éxito en la Kermés Universitaria!**
*Por la coordinación de extensión universitaria*

El pasado 12 de septiembre, el ala sur del patio universitario se llenó de color y alegría para celebrar la tradicional Kermés del 15 de septiembre, un evento que reunió a toda la comunidad estudiantil en un ambiente lleno de música, juegos y sabores típicos. Organizada por Extensión Universitaria con apoyo de las Facultades de nuestra Universidad, la Kermés fue un espacio donde la creatividad y la diversión se hicieron presentes, ¡y todos participaron con gran entusiasmo!

El montaje comenzó a las 11:00, con cada facultad aportando su toque único para el evento. A partir de las 12:00, el ambiente festivo se apoderó del lugar. Los estudiantes, docentes y personal administrativo disfrutaron de una amplia gama de actividades diseñadas para celebrar la cultura mexicana.

Actividades por Facultades
Facultad de Psicología: Se encargó del animado Stand de Fotos, decorado con elementos mexicanos y una temática de lucha libre que fue todo un éxito.

Los asistentes se divirtieron tomando fotos con accesorios coloridos y participando en dinámicas para reflejar emociones positivas y momentos memorables.

Facultad de Pedagogía: Organizó los Juegos Tradicionales, donde destacaron la lotería, las carreras de costales y las donas flotantes. Con un enfoque inclusivo, todos los estudiantes pudieron participar y disfrutar de estos juegos de habilidad.

Facultad de Derecho: Con un toque humorístico y creativo, prepararon el Registro Civil simbólico. Durante el evento, los asistentes se casaron, divorciaron y hasta adoptaron simbólicamente, recibiendo divertidas actas que inmortalizaron estos momentos.

Facultades de Económico Administrativo, Arquitectura, Medicina e Inclusión: Fueron responsables de la venta de comida, donde ofrecieron una deliciosa selección de platillos mexicanos que incluyó tostadas, pambazos, frituras, dulces típicos, aguas frescas, café y, como novedad, opciones de comida kosher, asegurando una oferta para todos los gustos y preferencias.

Otras actividades destacadas
El karaoke fue uno de los momentos más esperados del día, donde estudiantes y administrativos pasaron a cantar sus canciones favoritas, creando un ambiente de alegría y camaradería. Además, la música en vivo abrió de manera espectacular el evento, envolviendo el espacio con ritmos tradicionales mexicanos que invitaron a todos a bailar, cantar y disfrutar.

En resumen, la Kermés Universitaria fue un evento que no solo promovió la cultura mexicana, sino que también fortaleció los lazos entre nuestra comunidad universitaria.
¡Gracias a todas las facultades por su esfuerzo y dedicación en hacer de esta Kermés un día inolvidable! Nos vemos en la próxima celebración.
¡Viva México!

## Cursos de capacitación docente institucional 2025-I

*Por la Dirección de Planeación y Calidad Institucional de la Universidad*

Se organizó el segundo Módulo de Capacitación Institucional Docente titulado "Competencias Docentes en la Educación Integral" que estuvo integrado por 5 cursos con temas diversos, abiertos a toda la Comunidad Docente de la Institución.

Los cursos se dieron en modalidad virtual a través de la plataforma electrónica Microsoft TEAMS, los días miércoles de 4 a 6 pm. Los temas revisados fueron los siguientes:

- Estrategias para crear retos educativos que utilicen la IA en Educación Superior - 18 sept - Mtro. Miguel Ángel Pérez Álvarez - Invitado externo de la UNAM
- Evaluación formativa en los recursos socioemocionales - 25 sept - Mtro. Oswaldo Teos Aguilar - Universidad Westhill
- Implicaciones emocionales en el desempeño académico de los estudiantes UW. Reconocer y actuar en clase - 02 oct - Mtras. Brenda Flores García y Catalina Morado Bahena - Clínica de psicología y área de apoyo psicopedagógico de la Universidad Westhill
- Docente creativo 2a parte - 09 oct - Mtra. Martha Moreno Ortega - Invitada externa de la Universidad Panamericana
- Favorecer los ambientes de aprendizaje en el aula a través del desarrollo de habilidades - 16 oct – Mtra. María Quintanar Fernández - Invitada externa

## Participación destacada de Francisco E Velázquez en el "III Campeonato Panamericano de la WSKF"

*Por la coordinación de extensión universitaria*

El alumno Francisco Emiliano Velázquez Rivera, estudiante de la carrera de Administración y Dirección Empresarial del 4° cuatrimestre, representó con orgullo a la Universidad Westhill en el "III Campeonato Panamericano de la World Shotokan Karate-do Federation" que se desarrolló en México. Este importante evento se llevó a cabo el sábado 21 de septiembre en el domo del Deportivo Plan Sexenal, donde atletas de diferentes países demostraron su talento y destreza.

Francisco obtuvo el 3er lugar nacional en la modalidad de kumite (combate), destacando su habilidad y disciplina en esta exigente categoría. Este logro refleja su esfuerzo constante y su pasión por el deporte, siendo un gran ejemplo para la comunidad universitaria.

¡Felicitamos a Francisco por este gran logro y por ser un digno representante de la Universidad Westhill! Su éxito no solo engrandece a nuestra institución, sino que también inspira a sus compañeros y compañeras a buscar la excelencia tanto en lo académico como en lo deportivo.

## Resultado sobresaliente por alumnos de la Facultad de Medicina en el EGEL-CENEVAL

*Por la Coordinación de Internado Médico y Servicio Social.*

El día 30 de septiembre se publicaron los resultados del Examen General de Egreso a la Licenciatura de Medicina (EGEL-Ceneval), donde 34 estudiantes de la Facultad de Medicina sustentaron dicha evaluación, 13 estudiantes obtuvieron un resultado Sobresaliente (38%) y 21 estudiantes un resultado Satisfactorio (62%).

Los estudiantes que acreditaron dicha evaluación son:

| Sobresaliente | Satisfactorio |
|---|---|
| Alanís Tinoco Paola Adela | Almazán Collazo María Fernanda |
| Chichia Morales Dulce Teresa | Ávila Maldonado Daniel Eduardo |
| De la Hoz Lagunas Andy Sibolette | Bautista Galicia Cristofer Uriel |
| Fuentes Arenas Jocelin | Bautista Galicia Dayra Montserrat |
| Hernández Ramos Víctor Ramses | Carrillo Velázquez Rosario |
| Lataban Ramírez Daniel | Cisneros Thomas Liset Leanne |
| Parra Regan Hanna Taylor | Figueroa Urbina Ana Karen |
| Porras Loya Mauricio | García Marín Itzel Lucero |
| Reyes Quezada Daniela Cecilia | García Ramírez Efraín |
| Rodríguez Ruíz María Fernanda | Godínez Rodríguez Alexa Sharem |
| Sánchez Acosta María Fernanda | Lechuga Fernández Ingrid Sofía |
| Soto Galeana Juan Francisco | Núñez Cerón Carlos Daniel |
| Uribe González Denis | Pérez Arias Carlos Alberto |
| | Pérez Jiménez Jennifer Martha |
| | Pérez Serrano Karen Monserrat |
| | Rangel Tamayo Fátima |
| | Ramírez Campos María del Pilar |
| | Ríos Zamudio Alison Johana |
| | Samaniego Manjarrez Lia Melissa |
| | Samaniego Manjarrez Michelle |
| | Serrato Escorcia María Galilea |

**¡Enhorabuena! Extendemos una afectuosa felicitación para nuestros alumnos, sus familiares y docentes que los han acompañado a lo largo de su formación académica.**

UW
WESTHILL

UNIVERSIDAD WESTHILL

# Encuesta Maestra 2024

## Evaluación de áreas y servicos ofrecidos por la Universidad Westhill

Para toda la Comunidad Universitaria: administrativos, alumnos, directivos y docentes.

**Del 14 al 25 de octubre**

**Tu opinión es muy importante**

Escanea y participa

O a través de la liga: https://forms.gle/AzZowbfAww4ZkTq89

## El suicidio: Un problema crítico de Salud Pública

*Por Valeria Fernández González*

El suicidio constituye uno de los mayores problemas de salud pública a nivel global, con implicaciones profundas en la sociedad y en los sistemas de atención médica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que cada año se pierden alrededor de 803,000 vidas a causa del suicidio, representando el 57% de todas las muertes violentas a nivel mundial. Este número supera, incluso, las muertes causadas por VIH, cáncer de mama y homicidios combinados (WHO, 2021).

El suicidio afecta especialmente a los jóvenes, siendo la segunda causa principal de muerte en personas entre 15 y 29 años. Por cada suicidio consumado, se estima que existen al menos 20 intentos previos (Nock et al., 2008). Estas estadísticas refuerzan la necesidad de una atención adecuada y oportuna a las personas en riesgo, así como la importancia de la intervención médica desde las primeras fases del comportamiento suicida.

Fases de la conducta suicida
Existen tres fases reconocidas en la conducta suicida, que no necesariamente siguen un orden estricto (Turecki et al., 2019):

Ideación suicida: Pensamientos, planes o preparaciones sobre la autolesión con la intención de acabar con la propia vida.
Intento de suicidio: Un acto autolesivo con la intención de morir que no culmina en la muerte.
Suicidio: El acto intencional que resulta en la muerte de la persona.

Es fundamental destacar que la conducta suicida puede no seguir esta secuencia lineal. Una persona con ideación suicida podría, en cualquier momento, pasar directamente al acto sin haber realizado intentos previos. Además, es importante reconocer que algunas personas pueden realizar actos autolesivos sin la intención de morir, pero aun así pueden causar daños significativos, incluido el riesgo de muerte accidental.

Situación del suicidio en México
En México, durante el año 2023, se registraron 8,837 suicidios, lo que representó el 1.1% del total de defunciones (INEGI, 2023).

Las estadísticas muestran una preocupante tendencia al alza con 714 casos más que en 2022. La mayor incidencia ocurre entre los jóvenes de 15 a 29 años, siendo los hombres cuatro veces más propensos a cometer suicidio que las mujeres. Para los hombres, la tasa de mortalidad por suicidio fue de 11.4 por cada 100,000 habitantes, mientras que para las mujeres fue de 2.5 por cada 100,000 (Secretaría de Salud, 2020).

Factores de riesgo y señales de alerta
Los factores de riesgo para el suicidio son multifactoriales y se pueden agrupar en cinco grandes categorías (Hawton et al., 2012):

- Personales: Enfermedades mentales no tratadas, antecedentes de trauma o abuso, adicciones.
- Familiares: Disfunciones familiares, pérdida de un ser querido, violencia intrafamiliar.
- Académicos y laborales: Estrés crónico, desempleo, acoso escolar o laboral.
- Relacionados con la sexualidad: Discriminación por orientación sexual o identidad de género.
- Comunitarios y sociales: Aislamiento social, problemas económicos, falta de acceso a atención en salud mental.

Señales de alerta más comunes
Los profesionales de la salud, especialmente los médicos en formación, deben estar atentos a las siguientes señales de alerta, que pueden indicar un riesgo inminente de suicidio (AFSP, 2023):

Cambios drásticos en el estado de ánimo, impulsividad o agresividad.
Aislamiento social o familiar.
Desinterés por actividades que antes disfrutaba (anhedonia).
Descuido en la apariencia personal o alteraciones en los patrones de sueño y alimentación.
Comentarios recurrentes sobre desesperanza o desvalorización: “No valgo para nada”, “Mi ausencia no hará diferencia”, “Ya lo tengo planeado”.
Conductas autodestructivas como el consumo excesivo de alcohol o drogas.
Intentos de suicidio previos o autolesiones.
Búsqueda activa de información sobre métodos para suicidarse.

La prevención del suicidio: Mitos y realidades
Para una adecuada prevención, es crucial que los estudiantes de medicina y profesionales de la salud mental desmitifiquen ciertas creencias erróneas en torno al suicidio. Algunas de las más comunes son (Rihmer & Gonda, 2012):
"Las personas que se suicidan solo lo hacen para llamar la atención": El suicidio es un grito de ayuda, pero nunca debe minimizarse como un intento de ganar atención.

"Quien lo dice, no lo hace": Muchas personas comunican su intención de suicidarse antes de intentarlo. Tomar en serio cualquier mención de suicidio es crucial.

"Hablar del suicidio aumenta su riesgo": Al contrario, hablar abierta y responsablemente sobre el suicidio permite ofrecer apoyo y detectar necesidades de intervención temprana.

"El riesgo disminuye después de un intento fallido": El riesgo de suicidio aumenta después de un intento, por lo que es fundamental mantener un seguimiento cercano.

Cómo actuar ante una persona en riesgo de suicidio:
Es importante que los estudiantes de medicina estén preparados para actuar de manera adecuada frente a un paciente que presenta riesgo suicida. Las siguientes acciones pueden ser clave (Oquendo & Bernanke, 2017):
Escuchar sin juzgar: Mostrar empatía y apoyo sin minimizar las preocupaciones del paciente.
Facilitar el acceso a atención especializada: Orientar al paciente hacia servicios de salud mental o crisis, como psicólogos, psiquiatras o líneas de intervención en crisis.
Contactar a profesionales: En caso de identificar a una persona en riesgo, es crucial que los estudiantes se pongan en contacto con los profesionales responsables dentro de su entorno, como coordinadores, psicólogos o docentes.
Referencias y líneas de ayuda: Existen centros de atención especializados en crisis y prevención del suicidio. Los estudiantes deben estar familiarizados con estas líneas de ayuda para proporcionar el apoyo necesario.

Líneas de ayuda en México:
Atención en crisis y contención psicológica: (800) 221 31 09
Salud mental y atención primaria en adicciones: (777) 314 51 88

**Conclusión**

El suicidio es un problema complejo que involucra tanto factores individuales como sociales, y que requiere una intervención multidisciplinaria para su prevención. Los estudiantes de medicina juegan un rol esencial en la identificación temprana y la intervención adecuada, por lo que es imperativo que desarrollen una actitud proactiva y estén bien informados sobre las señales de alerta y los recursos disponibles. Como futuros profesionales de la salud, tienen la responsabilidad de ser una primera línea de apoyo y de actuar para salvar vidas.

**Referencias**

World Health Organization (WHO). (2021). Suicide worldwide in 2019: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Nock, M. K., et al. (2008). Suicide and suicidal behavior. Epidemiol Rev., 30, 133-154. doi: 10.1093/epirev/mxn002

Turecki, G., et al. (2019). Suicide and suicide risk. Nat Rev Dis Primers, 5(1),74. doi: 10.1038/s41572-019-0121-0.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Aguascalientes: INEGI. https://www.inegi.org.mx/temas/suicidios/

Secretaría de Salud (México). (2020). Prevención del suicidio: Guía para profesionales de la salud. México: SSA.

Hawton, K., Saunders, K. E. & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. Lancet, 379(9834),2373-82. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60322-5.

American Foundation for Suicide Prevention (AFSP). (2023). Risk Factors and Warning Signs. https://afsp.org/risk-factors-and-warning-signs

Rihmer, Z. & Gonda, X. (2012). Suicidal behaviour and psychiatric disorders in adolescents: risk and protective factors. In: Dwivedi, Y. ed. The Neurobiological Basis of Suicide. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis.

Oquendo, M. A. & Bernanke, J. A. (2017). Suicide risk assessment: tools and challenges. World Psychiatry,16(1), 28-29. oi: 10.1002/wps.20396.

Sobre la autora: la Mtra. en psicopedagogía Valeria Fernández González es la psicóloga de la Facultad de Medicina de la Universidad Westhill.

## La carta que le dio voz a mi silencio

*Por Frida Sofia Osorio Moreno*

Mi nombre es Nora Helsen, originaria de México con descendencia Belga (padres originarios de Bélgica). Mi madre fue una mujer migrante, al igual que yo, siempre fui partidaria a defender los derechos humanos, de proclamar que se imparta justicia en hombres y mujeres, alcé la mano por cada hermana mujer en cada uno de sus casos, escuché a cada mujer cercana a mí contarme cómo sus parejas las agredían verbalmente, esposos que las violentaban psicológicamente y físicamente; me parecía tan incongruente y difícil de creer cómo es que siendo seres con las mismas capacidades (en su mayoría) y siendo tan parecidos (resaltando que existen diferencias) incurrimos en adoptar conductas de superioridad y violencia para constar dicha jerarquía.

Constantemente en mi trabajo fui acreedora a críticas laborales con respecto a mi participación por promover esta justicia por los derechos humanos de las mujeres, la cual nunca estuvo lejos de velar por los hombres, ya que como mencioné antes, siempre busqué la igualdad y equidad al defender los derechos humanos por igual; hasta este punto quedé clara de que la violencia contra la mujer no sólo es en pareja, aunque eso es lo que mayormente se ve y oye, existe esta violencia en el ámbito laboral y al igual que yo, estoy segura que miles de mujeres son víctimas de esto en sus trabajos y no son escuchadas ni atendidas, lo que me hizo cuestionarme ¿hasta qué punto puede una mujer alzar la voz sin temer a después ya no tener una voz?.

Le conté todo esto a mi pareja porque yo sentía que nadie más me escuchaba, siempre tenía algo que aportar. Esos primeros meses con él han sido reconfortantes ya que llevo años sintiendo que llevo esta lucha sola y verlo marchar conmigo en cada situación, alzar la voz conmigo por cada amiga que no está o es víctima de una de estas situaciones. Su padre abusaba de su hermana y de su madre por lo cual él se unió a estos movimientos en contra de la violencia de género ¿quién mejor como apoyo que el que lo vivió en carne propia?

Después de algunos años de perseguir que esta igualdad sea observada o simplemente perseguir

que las mujeres no suframos, me uní a campañas, cambié de trabajo, me agregué a grupos de apoyo y me ofrecí como voluntaria en lugares que atienden a mujeres víctimas de violencia, me di cuenta de que los ataques a mi persona por ser parte de esos movimientos no cesaban, cada tarde al llegar a casa mi pareja me escuchaba quejarme de las cosas que pasaban en mi día, nunca sentí que lo cansaba ya que todos los días platicábamos sobre cómo nos había ido, había días que él llegaba después que yo y yo ya dormía, así que no había oportunidad de conversar, algunos días no me prestaba atención y supongo que estaba cansado del trabajo, algunos otros días hacía comentarios como: “sufres porque quieres, si tu lugar fuera en la casa como deberías, nadie te atacaría”, creía que esos comentarios realmente podían ser para protegerme ya que no creía que un hombre con su historia de vida fuera a ser machista o violentarme, creo que estaba pasando por una acumulación de tensión ya que llevábamos un par de meses distantes.

Un par de semanas después, mi pareja me invitó a conocer a su familia, lo sé, es increíble que al pasar de los años yo no conociera a su familia, después de que la mía lo amara, era el favorito de la familia pero claro que lo entendía porque sé que su familia es complicada, fuimos al lugar donde ellos viven y de donde mi pareja es originaria, íbamos a ir para la boda de su prima, al llegar al lugar me percaté de que la mayoría de su familia eran hombres y no faltaron los comentarios de sus primos, tíos y de su padre diciéndole “ya te amarraste”, “esta es la del mes o la del día”, “¿y ésta qué sabe cocinar?” inmediatamente lo voltee a ver claramente ofendida y le dije que hiciera algo, que esos comentarios eran súper machistas a lo que él solo me respondió: “así nos llevamos”, me sorprendió ver que ninguna mujer ahí se molestara o hiciera algún gesto de inconformidad, sólo yo.

Después de celebrar el ritual del matrimonio, como allá le llaman, nos reunimos en una mesa grande a comer y el papá de mi pareja se dirigió a él directamente para preguntarle de mí, lo cual me pareció raro estando yo ahí sentada justo enfrente de él, mi pareja le dijo que me dedicaba al hogar, a lo cual obviamente refuté y me negué, me hice escuchar y les conté lo que hacía en la ciudad, dos minutos después el padre de mi novio lo miró con enojo y le preguntó si permitiría que yo lo

avergonzara, a lo que mi pareja solo avergonzara, a lo que mi pareja solo respondió abofeteándome frente a todos y mientras le festejaban, me levanté de la mesa y me retiré al cuarto que nos habían asignado, minutos después él se acercó y se disculpó, me pidió que lo entendiera, que tenía presión de su familia, sólo le contesté para pedirle que nos fuéramos y así fue, al llegar a casa me volvió a ofrecer una disculpa, me recordó que él siempre estuvo de mi mano y que él al igual que yo, estaba peleando por la misma causa, le pregunté si más bien ya había incurrido en una fase de explosión violenta a lo cual se negó rotundamente jurándome que él era incapaz.

Pasaron semanas desde la ocasión en que se atrevió a darme una bofetada y con ella vinieron un par de abusos más justificados en una conducta que él no podía controlar porque creía que era acumulación de trabajo, presión de su familia, patrones familiares, culpa mía por presionarlo, algunas veces llegué a contárselo a compañeros/as y sólo me decían que lo dejara, pero no era tan fácil como eso, algunos otros se burlaban y decían que así es como las cosas debían ser; le conté a mi madre cuando ya habían pasado demasiados abusos, empezaba a prohibirme salir después de los moretones que me dejaba, después de estrangularme al amenazarme que no debía decir nada ¿por qué no fui capaz de hacer ninguna de las cosas que yo misma promovía? ¿por qué no me fui antes? ¿por qué no lo denuncié? tenía que hacer algo… Pasaron un par de semanas antes de que me armara de valor, seguía sin entender cómo alguien que juraba conocer, alguien como él con la historia de vida que él tenía pudo transformarse y pasar del hombre más comprensivo, al más violento, ¿será que alguien con un antecedente de un padre violento iba a repetir la misma historia? Me decidí! haré algo, tengo que parar este abuso, me estoy haciendo daño pero también estoy haciéndole daño a él y a la sociedad, permitiendo que alguien abusivo todos los días salga a la calle sin temor a ser sancionado, que salga sin remordimiento de lo que hace día a día, ¿cómo puede ser tan insensible a mí? compartimos historias, hogar, momentos, comida, habitación y la verdad es que duele dormir con él, duele dormir con alguien que se volvió tan ajeno a mí, descubrí que pudimos ser padres, era un deseo que teníamos juntos y algo que jamás podremos lograr porque sus abusos lo echaron a perder, tuve que agarrarme los

y decidir salir a dar la cara, pero no puedo, nadie me escucha, ahora parece que nadie me observa, ni siquiera me sienten, llevo días sintiendo este frío, me siento atrapada, he salido a intentar hacer algo pero de verdad que nadie me ve, han pasado días y él no ha llegado a casa, he dormido sola, no me responde, nadie contesta.

Hoy desperté y estoy en una caja, pero no entiendo por qué, ¿Qué hace toda mi familia a mi alrededor, ¿por qué lloran? y aun entiendo menos por qué lo están buscando a él ¿por qué hay carteles con su nombre? ¿no deberían estar buscándome? llevo ya semanas en este lugar, mi familia viene a verme pero no entiendo por qué no me puedo ir con ellos, escuché a mi madre decirme que lo tienen, que lo capturaron, pero sigo sin entender por qué lo capturaron, ya llevo un par de meses en este lugar y creo entender qué es lo que pasa, creo entender que no podré salir de aquí y que mi momento de hacer algo por alguien término, llevé la mitad de mi vida siendo partidaria de defender a las mujeres, a ver por la equidad de género y no pude hacer algo por mí, hoy nuevamente mi madre vino a verme me dijo que lo dejaron libre porque se mostraba arrepentido (a esta fase en muchos casos también se le llama “luna de miel”) .

Esta narrativa es meramente FICTICIA (nombres, situaciones, personajes), está basada en historias y situaciones REALES, inclusive contiene partes basadas en situaciones personales vividas, principalmente está influenciada por el caso Digna Ochoa, una abogada defensora de los derechos humanos, quien fue asesinada, pero por un caso de injusticia se le llamó “suicidio” para evitar ahondar en un juicio exhaustivo y amplio que reconociera los derechos que merecía Digna. Éste es uno de muchos casos en México en el cual decidí basar este relato sin el fin de culpar o señalar a alguien, no se busca inculpar ni ofender a ningún masculino con la narratoria anterior, pues tiene como finalidad crear conciencia en hombres y mujeres ante las situaciones de violencia contra la mujer, esto como una invitación a la empatía, ya que se sabe que no únicamente las mujeres somos violentadas por hombres, sino que en muchas situaciones es la misma mujer la que comete estas controversias al ser partícipe de estos casos de violencia, se espera de igual forma familiarizar a cualquier persona ante una situación que puede ser contada como violencia de género, para que de ésta forma no se vuelva ajena y pueda

actuar de manera lícita en apoyo a la persona que es “víctima”. Dicho esto ¿De qué forma se quiere dar a conocer cómo es que se da la violencia contra la mujer? en la redacción se hace alusión a los ciclos de violencia contra la mujer formulados por la antropóloga Leonor Walker, la cual por cierto cita que: “las mujeres agredidas no están siendo constantemente agredidas, ni su agresión es infligida totalmente al azar” (Walker. Jornadas del género y diversidad sexual, 2014).

¿De qué forma puedo ayudar a denunciar una situación de violencia de género? Cabe destacar que no es necesario ser la misma víctima para que alguna autoridad pueda actuar, cualquier persona lo puede hacer, si eres una persona externa, es decir, no eres directamente quien está siendo víctima de la violencia, lo mejor que puedes hacer es acercarte a la persona y ayudarla o alentarla a que denuncie, al igual que apoyarla en el proceso y ser su compañía, también hay formas de denunciar de manera anónima, si eres quien está siendo violentado/a, contemplando que la violencia no sólo es de manera física sino que se incluye la violencia verbal, psicológica y sexual; aquí te digo en dónde puedes denunciar:

Llamar al 062 número de la guardia civil o al 092, número de la policía nacional.
Acudir al ministerio público a entablar una denuncia de forma personal.
Denunciar ante cualquier dependencia policial.
Es importante saber que ante cualquier denuncia que se quiera presentar se deben aportar pruebas, para efecto de no caer en falsedad de declaración.

**Referencias**

Del Carmen, S. 2022. Ciclo de violencia psicológica a víctimas de violencia de género. https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/morabes.pdf

OMS. 2021. Violencia contra la mujer. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women
Walker. 2014. Jornadas del género y diversidad sexual.

Sobre la autora: Frida S Osorio Moreno es estudiante de la Facultad de Derecho de la Universidad de Westhill; datos de contacto, fosoriom@st.uw.edu.mx

## Mujeres trans en el deporte olímpico

*Por Alejandra León González*

En los últimos años se han escuchado más casos sobre mujeres que desean competir en diferentes disciplinas y se han encontrado con mecanismos de discriminación o limitaciones en su desarrollo deportivo por tratarse de "Mujeres transgénero".

Los Juegos Olímpicos de París 2024 celebrados el pasado mes de agosto y las diferentes federaciones deportivas dieron a conocer sus lineamientos para los casos de hombres que realizaron una "conversión" de género y ahora desean competir y/o representar a su país en categoría femenil, pues la naturaleza de cada disciplina determina si afecta o no, la inclusión de estos casos a sus competiciones de manera directa.

La postura de las competidoras Trans, la ONU (Organización de las Naciones Unidas) y la WA (World Athletics), está generando polémica, ya que se contraponen los objetivos y la esencia de dos movimientos muy importantes. Por un lado, el olimpismo que tiene como objetivo unir a las naciones por medio de la hermandad, camaradería, el juego limpio y premiar al atleta que consiga la mejor marca gracias al máximo desarrollo de sus capacidades físicas por medio del entrenamiento; y por otro lado la inclusión de las personas que decidieron cambiar su género o preferencia sexual sometiéndose a tratamientos que modifican o alteran su fisiología, teniendo cierta "ventaja" sobre las demás competidoras cisgéneris.

Ambas nacieron y crecieron con un conjunto de buenas intenciones, con la finalidad de promover y apoyar causas nobles para la humanidad, sin embargo, parece no ser la mejor combinación cuando hablamos de "igualdad", "equidad" e incluso "respeto". Si bien la ONU y numerosos grupos activistas se pronuncian a favor de los Derechos Humanos, la inclusión, el respeto, etc., organizaciones como WA, por mencionar alguna, tiene también sus motivos fundamentados en la ciencia, biología, fisiología y básicamente características de ambos géneros que poseen independientemente del género adoptado por causas sociales, psicológicas o emocionales; pues es un hecho que hombres y mujeres estamos constituidos y favorecidos de diferentes formas para realizar actividades distintas; refiriéndome a masa muscular, capacidad aeróbica, coordinación, velocidad, flexo elasticidad, movilidad articular, etc.

Mezclar o perder la claridad de la intención y fundamentación del Olimpismo vs las adaptaciones sociales que se han dado en un contexto de "igualdad e inclusión", refiriéndonos a la comunidad Trans específicamente, las pone en esta complicada situación, ya que se sienten agredidas y humilladas al ser sometidas a pruebas de corroboración de sexo, niveles de testosterona, niveles hormonales y discriminación al poseer características físicas que no permiten a simple vista asumir a que género corresponde su cuerpo.

Por otro lado, parte del descontento de las mujeres competidoras y de las mujeres Trans es que estas reglas solo están siendo aplicadas para mujeres, interpretándose, como una cuestión de desigualdad, discriminación e inequidad. Es por eso que las Federaciones han permitido que estas mujeres compitan solo a nivel nacional, desafortunadamente para ellas, no se permite a nivel internacional.

¿Consideras que la importancia que se le está dando a este tema alrededor de la Justa Deportiva más importante por excelencia, es la necesaria considerando el porcentaje de atletas que presentan estos casos?

¿Consideras viable la creación de una categoría especial para competidoras Trans o caeríamos nuevamente en maximizar el tema de la discriminación?

Referencias

France 24. (2023). ¿Por qué las atletas transgéneros no podrán competir en categoría femenina? Español. YouTube. https://youtu.be/mdnYl7YumVQ?si=UCxCaMA0t5iCLxIt

González, G. (2023). Niegan participación de mujeres trans en atletismo de élite: ¿qué implica y cómo impacta? Presentes. https://agenciapresentes.org/2023/03/27/niegan-la-participacion-de-mujeres-trans-en-el-atletismo-de-elite-que-implica-y-como-impacta/#:~:text=A%20nivel%20ol%C3%ADmpico%20s%C3%B3lo%20a,divisi%C3%B3n%20peso%20pe%20sado%20de%20mujeres

Guyton, A. C. & Hall, J. E. (1996). Tratado de Fisiología médica. 9ª Edición. Interamericana-McGraw-Hill. Madrid.

Langley, L. L. (1982). Elementos de Fisiología. Acribia. Zaragoza.

RTVE Noticias. (2023). "'Géneros en juego", las personas transgénero en los deportes de élite. En portada. YouTube. https://youtu.be/bZXsh-wd4ao?si=RQ6gzVWHDwb01xWs

## Epidemiología de la lactancia materna en México

*Por Julissa Abigail Santiago Martínez y Óscar Alejandro Ramos Rodriguez*

**Introducción**

La lactancia materna es una prioridad para la Salud Pública. Su importancia como factor determinante en la salud infantil y materna, hace que la protección, promoción y apoyo a la misma, sea una de las prioridades de salud pública y un objetivo de primer orden.

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de los niños. Sin embargo, contrariamente a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), menos de la mitad de los lactantes se alimentan exclusivamente con leche materna (WHO, 2024).

La leche materna es el alimento ideal para los lactantes. Es segura, limpia y contiene anticuerpos que protegen de muchas enfermedades. Suministra toda la energía y nutrientes que un lactante necesita durante los primeros meses de vida, y continúa aportando hasta la mitad o más de las necesidades nutricionales de un niño durante la segunda mitad del primer año, y hasta un tercio durante el segundo año (WHO, 2024).

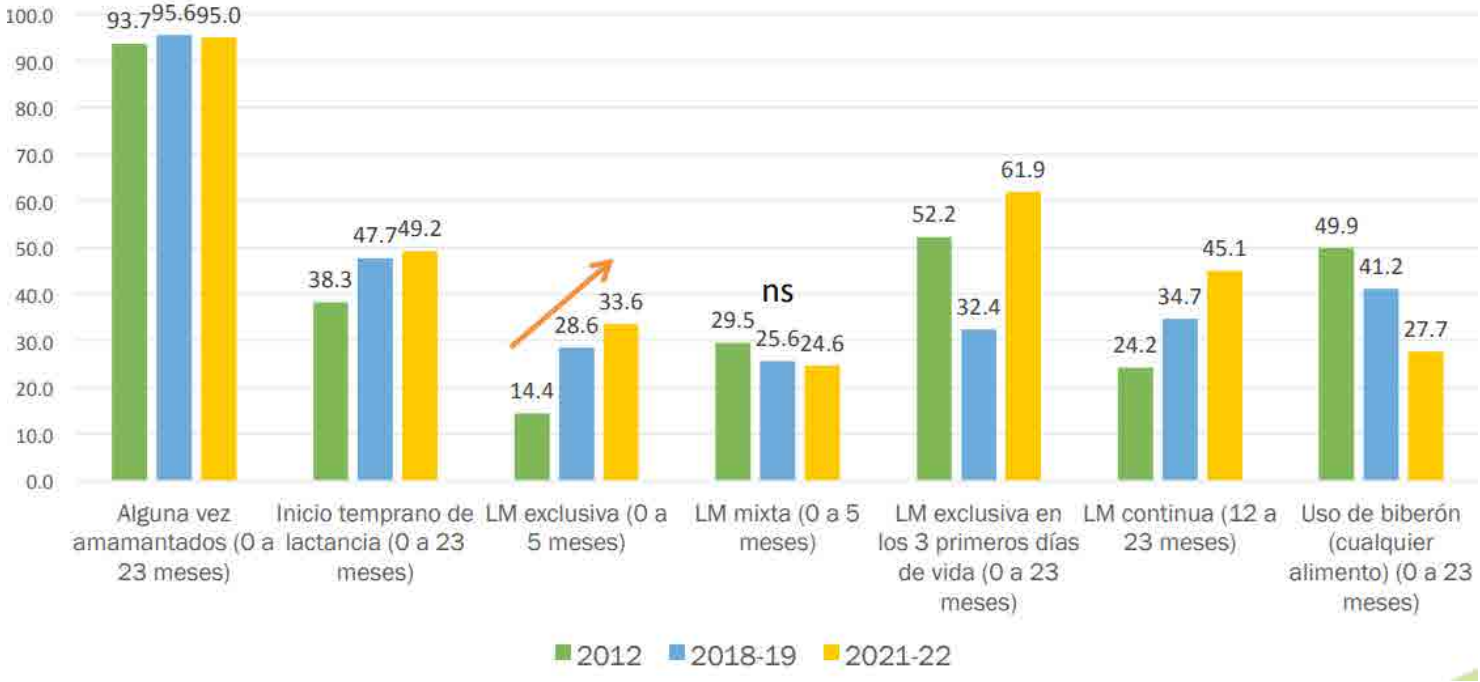
Los niños amamantados muestran un mejor desempeño en las pruebas de inteligencia, son menos propensos al sobrepeso y la obesidad y, más tarde en la vida, a padecer diabetes. Las mujeres que amamantan también presentan un menor riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario (WHO, 2024).

Panorama en México

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) publicados por la Secretaría de Salud, de las madres de niños de 0 a 1 años que fueron entrevistadas en México durante 2022, 62.6% tuvieron un control prenatal oportuno (iniciaron control prenatal a más tardar en la octava semana de gestación) y 82.8% reportaron un control prenatal adecuado (mínimo cinco consultas prenatales y atención por personal del área médica). Además, 95.8% fueron atendidas por

personal del área médica durante el parto (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022; REDIM, 2022).

Durante estas consultas prenatales o durante la atención del parto, las madres atendidas recibieron los siguientes consejos en relación con la lactancia materna:
Dar solo leche materna a su bebé (86.3%)
Les explicaron cómo darle de mamar a su bebé (86.3%)
Alimentación saludable en el embarazo o lactancia (83.3%)
Hacer actividad física en el embarazo y lactancia (72%) (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022; REDIM, 2022).




Tendencia en prevalencias de Indicadores de Lactancia Materna ENSANUT 2012 a 2022. México. Fuente: Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT Continua, 2022; http://www.pued.unam.mx/export/sites/default/archivos/SUCS/2023/TSL2308.pdf

Se obtuvo un tamaño de muestra para Ensanut 2021 de N=617 y para Ensanut 2022 de N=618 de niños <24 meses de edad (González-Castell et al., 2023); obteniendo los siguientes indicadores: Indicadores de alimentación en la primera infancia en México:

Alguna vez amamantados
95% de los niños de 0 a 1 años en México recibieron alguna vez lactancia materna en el periodo 2021-2022. Este porcentaje era ligeramente mayor en localidades urbanas (95.3%) que en las rurales (94.3%). El mismo porcentaje había sido ligeramente mayor durante el periodo 2018-19 a nivel nacional (95.6%) (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022; REDIM, 2022; González-Castell et al., 2023).

Inicio temprano de lactancia
49.2% de los niños de 0 a 1 años en México fueron puestas al seno materno en la primera hora de vida durante el periodo 2021-2022. El porcentaje de niños que habían tenido un inicio temprano de la lactancia materna en el país era significativamente mayor en localidades rurales (58.4%) que en las urbanas (45.6%). El porcentaje de niños de esta edad que habían recibido lactancia materna en su primera hora de vida había incrementado ligeramente de 2018-19 (47.7%) a 2021-2022 (49.2%) a nivel nacional (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022; REDIM, 2022; González-Castell et al., 2023).

Lactancia materna exclusiva
33.6% de los niños de 0 a 5 meses en México recibieron una lactancia materna exclusiva durante el periodo 2021-2022, siendo este porcentaje mayor en localidades urbanas (35.4%) que en las rurales (28.9%). El porcentaje niños de entre 0 y 5 mesesque se alimentaron únicamente con leche materna a nivel nacional incrementó significativamente de 28.6% en 2018-19 a 33.6% en 2021-2022 (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022; REDIM, 2022; González-Castell et al., 2023).

Introducción de sólidos, semisólidos y suaves
Durante el periodo 2021-2022, 90.4% de los niños de 6 a 8 meses de edad en México tuvieron una introducción de sólidos, semisólidos y suaves, continuando con lactancia materna. En este caso se observaba un mayor porcentaje en las localidades urbanas (91.6%) que en las rurales (87.4%). El porcentaje de niños que habían tenido una introducción oportuna de alimentos en el país había disminuido ligeramente de 91.2% en 2018-19 a 90.4% en 2021-2022 (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022; REDIM, 2022; González-Castell et al., 2023).

Conclusiones
De acuerdo a lo encontrado en el panorama epidemiológico de la lactancia materna en México, nuestro país se sitúa como uno de los países de América Latina con prevalencias más bajas de lactancia materna, y a pesar de que cada vez existe más evidencia acerca de los beneficios de la lactancia materna tanto para los niños, madres, familias y países, en México las propuestas de la OMS y las metas de desarrollo sostenible para 2030 se encuentran lejos de ser alcanzadas, así como las del 2025, donde al menos el 50% de los lactantes deben de ser amamantados de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
A nivel internacional se ha comprobado que el aumento en la práctica de la lactancia materna puede impedir que cada año mueran aproximadamente 823,000 infantes y 20,000 muertes maternas (por cáncer de mamá). Aún con todas las evidencias a favor de la lactancia materna, parece que la práctica médica ha olvidado el hecho de que el ciclo reproductivo no termina con el embarazo, sino que incluye de manera vital el amamantamiento. Se ha caído en el error de suponer que los sucedáneos de leche materna pueden sustituirla sin acarrear consecuencias perjudiciales. Infinidad de evidencia científica confirma el hecho de que no amamantar tiene efectos adversos a corto y largo plazo en la salud de los niños, de las mujeres y del planeta (González-Castell et al., 2023).

Referencias
González-Castell, L. D., Unar-Munguía, M., Bonvecchio-Arenas, A., Ramírez-Silva, I. y Lozada-Tequeanes, A. L. (2023). Prácticas de Lactancia Materna y alimentación complementaria en menores de dos Años de Edad en México. Salud Pública de México, 65. doi:10.21149/14805

Instituto Nacional de Salud Pública. 2022. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/

Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM). 2023. Lactancia Materna en la Primera Infancia en México (2022). https://blog.derechosinfancia.org.mx/2023/06/27/lactancia-materna-en-la-primera-infancia-en-mexico-2022/#:~:text=95%25%20de%20las%20ni%C3%B1as%20y,a%20nivel%20nacional%20(95.6%25)

World Health Organization (WHO). 2024. Lactancia Materna. https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Sobre los autores: Julissa A. Santiago Martínez, médica residente de primer año de la especialidad en Epidemiología Hospitalaria, Centro Médico Nacional 20 de noviembre, ISSSTE; datos de contacto, julissasantiagomartinez@gmail.com. Óscar A. Ramos Rodríguez, médico especialista en salud pública, Profesor titular de Medicina Familiar en la Facultad de Medicina de la Universidad Westhill, encargado del departamento de Epidemiología de la Clínica de Medicina Familiar Narvarte, ISSSTE; datos de contacto, droscaramos@hotmail.com y oscarale.or@gmail.com

## Oportunidades de las instituciones educativas en el marco de los derechos de las mujeres y la igualdad de género

*Por Óscar Yáñez Marín*

Las instituciones educativas son parte de un entramado de organizaciones públicas y privadas que no solo brindan servicios educativos, sino que tienen un postura teórica, filosófica, política, cultural y social. Es conocido que, en los diferentes niveles educativos, tanto básico, medio superior, superior y posgrado, cada institución tiene su propia identidad y marco de actuación. Además, muchas de las escuelas tienen un cuerpo colegiado que administra y supervisa su labor, el cual, independientemente de su posición o marco, favorece el derecho a la educación en todos sus programas, estrategias y acciones institucionales.

Adicionalmente, es indispensable reconocer que una institución educativa es una comunidad que forma sus propios vínculos, relaciones, dinámica y necesidades. Esto trae consigo que como sistema y como espacio, tenga interlocución con las condiciones de sus integrantes (profesorado, estudiantado, personal colaborador, directivo, etc.) así como con actores sociales y otros sistemas, tales como las familias, los medios de comunicación, instituciones sociales, económicas y la comunidad donde se encuentran las instalaciones, entre otros. Como en todas las instituciones, en sus dinámicas se van generando, presentando y reproduciendo necesidades y problemáticas específicas que son un reflejo de los problemas sociales, económicos, políticos, ambientales y culturales.

En este sentido y de acuerdo con la normatividad mexicana y las iniciativas gestadas desde diferentes actores sociales, las instituciones educativas han generado estrategias para transversalizar y capacitar al profesorado y personal en materia de género, derechos humanos, diversidad e inclusión, así como desarrollar acciones de prevención, atención y mitigación de la desigualdad. También se ha optado por lo que se conoce como la institucionalización de la perspectiva de género, la cual consiste en que se desarrollen órganos, unidades o departamentos que generen intervenciones integrales, donde se llevan a caboinvestigaciones, diagnósticos y estrategias que favorezcan la realidad institucional, mirando el bienestar de la pluralidad de las poblaciones que albergan. En este marco, es innegable que las instituciones educativas cumplen con múltiples acciones y en materia de igualdad tienen un gran compromiso, pues desde su lógica administrativa, pedagógica, académica y social, pueden fomentar la igualdad entre las personas en el acceso a sus derechos y favorecer espacios para la participación en esta materia.

Algunas de las acciones que las instituciones educativas pueden desarrollar son:

Revisión de sus planes de estudios, así como la generación de nuevos en los que se incluyan contenidos y enfoques relacionados con los derechos y la igualdad de género.

Capacitar y profesionalizar a su cuerpo docente con la intención de robustecer sus herramientas teóricas, metodológicas, didácticas y pedagógicas.

Desarrollar campañas y estrategias de sensibilización en materia de igualdad de género, diversidades, inclusión, multiculturalidad, entre otros.

Contar con especialistas que orienten las acciones pedagógicas, académicas y administrativas para fortalecer el enfoque de derechos e igualdad en sus procesos.

Generar investigación desde diferentes disciplinas que abonen a las teorías, modelos, enfoques y otras formas de creación de conocimiento.

Emprender acciones académicas tales como seminarios, cursos, congresos, entre otras, que abonen a los conocimientos, intercambios y espacios de participación. Las anteriores son solo algunas de las acciones que se pueden desarrollar desde las instituciones educativas, las cuales, siempre se toman como iniciativas que suman hacia una educación donde todas las personas tienen los caminos para ejercer sus derechos.

Son muchos los pendientes que aún existen en materia de igualdad de género, ya que, de acuerdo con organismos estatales, la academia y la sociedad civil, no se ha alcanzado en ningún indicador (económico, laboral, deportivo, de trabajo de cuidados, político, educativo, etc.) igualdad entre mujeres y hombres, teniendo un campo muy amplio sobre el cual se pueden

generar acciones afirmativas y puntuales.

Es innegable reconocer que las instituciones educativas tienen una gran oportunidad para abrir estas coyunturas, abonar a una cultura de la igualdad y trabajar con todas sus poblaciones desde la pluralidad.

Sobre el autor: Óscar Yáñez Marín es de la Universidad Westhill; datos de contacto, oscar.yanez@uw.edu.mx

## ESCENÁRIOS ACADÉMICOS

### Bioterio

*Por Arlen Espinosa Servín*

BIOTERIO: Conjunto de instalaciones, muebles e inmuebles destinado al alojamiento y manipulación de animales de laboratorio durante una o varias de las fases de su ciclo vital; esto es, nacimiento desarrollo, reproducción y muerte.

El bioterio de la Universidad Westhill está registrado y autorizado ante la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) como categoría "B". - Experimentación (uso): investigación científica, desarrollo tecnológico e innovación, pruebas de laboratorio y enseñanza.

Los usuarios de estas instalaciones son la facultad de Medicina en las prácticas de cirugía.

Tiene como objetivo garantizar la cantidad y calidad requerida de las especies animales necesarias para desarrollar satisfactoriamente y oportunamente las prácticas de cirugía.

Así como también la dedicación esmerada en la atención de los animales de laboratorio utilizando las practicas adecuadas de manejo, para evitar innecesariamente el dolor o el sufrimiento, e incrementar el bienestar de los animales que son mantenidos en el bioterio, siempre apegándose a la NOM-062-ZOO-1999 (Especificaciones técnicas para la producción, cuidado y uso de animales de laboratorio).

El servicio que brinda es atender al desarrollo y la formación de los estudiantes usuarios de los animales alojados en el bioterio, para que en ejecución de sus prácticas se genere en el mayor aprovechamiento.

y mantiene capacitados a profesores como a estudiantes con toda la información relacionada a aspectos bioéticos en el uso de animales de laboratorio.
Se encuentra ubicado en el Sótano II.

Infraestructura: Está conformado de tres cuartos los cuales son: El cuarto de lavado, el cuarto de conejos y el cuarto de ratas o ratones y un área independiente que es la oficina.

Equipo:
En el bioterio. Cuenta con una tarja para el lavado de las charolas, una báscula para pesar a los animales; dos termohigrómetros para revisar la temperatura y humedad de cada cuarto, dos temporizadores para programar 12 hrs. luz y 12hrs. obscuridad de cada cuarto, los cuartos cuentan con una instalación de extracción y calefacción, una tarja con un filtro de agua para proporcionar agua purificada a los animales.

El cuarto de conejos contiene un contenedor con tapa donde se deposita el alimento de los animales y 4 jaulas en forma de edificio con separaciones de 6 espacios por edificio.

En el cuarto de ratones hay dos contenedores con tapa, una para el alimento y otra para la cama, se cuenta también con un rack para colocar los acrílicos con su rejilla para alojar a los animales.

En la oficina. Se encuentra un baño y una regadera para cumplir con la normativa de instalaciones para el personal; un refrigerador para almacenar temporalmente los residuos bilógicos, un escritorio, un archivero para organizar y guardar los expedientes clínicos de los animales, así como toda la documentación que se entrega a la SADER y una computadora para realizar la documentación del bioterio.

Sobre la autora: MVZ. Arlen Espinosa Servín, responsable del Bioterio de la Universidad Westhill; datos de contacto, bioterio@uw.edu.mx

**¡Tú salud es primero!**
**¿Qué es la escala del hambre?**
*Por la Facultad de Medicina*

Es una herramienta que puede evitar comer en exceso para estar en mejores condiciones que permitan el control del peso corporal.

¿Te has preguntado? ¿Tengo hambre realmente?

Algunas veces, comemos porque creemos que tenemos que comer, el reloj marca una hora determinada o porque otros están comiendo. Debemos comer porque realmente tenemos hambre.

¿Cuándo debo parar de comer?
Debes comer solamente hasta que estés satisfecho o lleno, pero no demasiado lleno.
La escala consta de 10 puntos que miden las diferentes etapas de la saciedad.
Muchas veces comer es una actividad automática: sientes un poco de hambre y comes, sin detenerte a pensar si lo necesitas.
A veces sigues comiendo sin escuchar a tu cuerpo y decidir si has comido suficiente.

| | | |
|---|---|---|
| 10 | Repleto | Estás tan lleno que sientes náusea |
| 9 | Muy incómodamente lleno | Necesitas aflojarte la ropa |
| 8 | Incómodamente lleno | Sientes pesadez, dejas de disfrutar la comida |
| 7 | Lleno | Te sientes un poco incómodo |
| 6 | Perfectamente cómodo | Te sientes satisfecho |
| 5 | Cómodo | Ni hambre, ni saciedad; comodidad, energía y ligereza |
| 4 | Ligeramente incómodo | Empiezas a sentir los signos del hambre |
| 3 | Incómodo | Tu estómago hace ruido |
| 2 | Sensación de vacío en el estómago | Estás irritado y no te puedes concentrar |
| 1 | Débil y mareado | El ácido te revuelve el estómago |

Lo ideal es comer cuando estás entre 3 y 4 en la escala, justo cuando te empiezas a sentir un poco incómodo.

Lo que no quieres es caer por abajo de 3 en la escala, ya que significa que has esperado demasiado, y podrías comer más de la cuenta.
El nivel 5 es el punto neutral en el que deberíamos mantenernos durante todo el día. Es la zona en la que no sentimos ni hambre ni saciedad.

Si estás intentando adelgazar, debes dejar de comer cuando estás en nivel 5.

Si estás manteniendo tu peso, puedes comer hasta que estés en nivel 6, perfectamente satisfecho.
Es recomendable utilizar la escala de hambre antes, durante y después de una comida.
Antes de una comida, clasificar tu hambre te ayudará a decidir si realmente necesitas comer. A veces lo que parece ser el hambre es en realidad una respuesta a una emoción o un deseo provocado por, digamos, un comercial de alimentos o porque tenemos sed.
Durante la comida, la escala del hambre sirve para decidir si estás recibiendo lo suficientemente como para detenerte.

**Conoce tu cuerpo-** Reconoce los diferentes niveles de hambre y las señales que tu cuerpo te envía en las diferentes etapas.
**Come lentamente-** De esta manera le darás tiempo a tu cuerpo para que envíe la señal a tu cerebro cuando llegue a la saciedad.
**Come de manera consciente-** Pon tu atención y sentidos al acto de comer. Detecta los diferentes sabores, aromas, colores y texturas. Distingue qué te gusta y qué no. Identifica las señales de tu cuerpo.
**No comas frente a la televisión o un libro-** Ya que tu atención estará en otra parte e impedirá que disfrutes los alimentos, detectes las señales de tu organismo y pierdas la noción de cuánto has comido.
**Realiza 5 comidas al día-** Para evitar comer demasiado 2 o 3 veces al día, come moderadamente 5 veces (3 comidas y 2 colaciones).
**Come de acuerdo a un horario-** Es importante tratar de mantener un horario y comer a las horas indicadas incluso cuando aparentemente no sientas hambre.

Respeta tu propio cuerpo y el de los demás. No comas o bebas al parejo de tu grupo compañeros de trabajo.
No insistas a otros para que coman más. Muestra tu afecto de otra manera.
Come porque tu cuerpo te lo pida. No porque tus emociones te lo exijan.
Aprende a decir. No, gracias.

***"En Westhill nos preocupamos por tu salud"***

## REFLEXIONES

### Tips de Bienestar - Autoconocimiento y autoconsciencia

*Por María Antonieta Nava Correa*

El autoconocimiento es la comprensión profunda de quién eres, abarca valores, creencias, deseos, fortalezas y debilidades, implica la comprensión integral de tu identidad y de cómo te relacionas con el mundo que te rodea.

Para lograr el autoconocimiento, necesitas desarrollar la autoconsciencia, que es la capacidad de reconocer y reflexionar sobre tus pensamientos, emociones y comportamientos. Esta habilidad te ayuda a afrontar el mundo de manera funcional, a promover el bienestar biopsicosocial y a alcanzar tus metas.

La autoconsciencia funciona como un espejo que permite que veas claramente tus experiencias internas y externas, facilitando la observación y el análisis detallado de tus pensamientos, emociones, comportamientos y reacciones.

A través de la observación constante de estas experiencias, puedes identificar patrones y creencias que moldean tu comportamiento y emociones. Este proceso te capacita para manejar el estrés y hacer cambios significativos en tu vida, reduciendo la ansiedad y alineando tus acciones con tus valores y metas.

De lo anterior deriva la importancia de realizar diariamente un "escaneo" de autoconocimiento, para estar consciente de lo que te afecta y/o te agrada, de esta forma conectas con tus emociones, identificas factores desencadenantes de estrés o ansiedad, y así puedes redireccionar tus acciones para mejorar tu bienestar.

Te dejo aquí, un mapa de escaneo diario, es una herramienta útil para enfocarte en lo que puedes controlar, incrementando la satisfacción por los logros alcanzados y practicando el autocuidado y la autocompasión. Esta práctica, aumenta la probabilidad de éxito en tus objetivos y te ayuda a aprender estrategias efectivas para manejar el estrés y la ansiedad. ¡Pruébalo!

*Sigue el mapa*

# Escaneo Diario

¿Cómo te sientes? Identifica emociones, pensamientos y comportamientos

¿Cuáles son tus necesidades?

¿Cómo te estás tratando?

Menciona algo por lo que hoy estás agradecido

¡Reconoce tu esfuerzo!

Toma la primera acción

Identifica el primer paso sencillo para el logro

¿Qué quieres lograr hoy?

UW
WESTHILL

# Síguenos en redes sociales

universidad westhill

univ westhill

univ westhill

universidad westhill oficial