

Revista Hipocrática

# stethos



una publicación de

**EP**  
de México

# EP

de México

## Otoño 2018

CAMPUS  
**PUEBLA**

ESPECIALIDAD EN  
**ENFERMERÍA  
NEFROLÓGICA**

**17 DE  
AGO**

TODOS LOS VIERNES, 3 SEMESTRES

MAESTRÍA EN  
ADMINISTRACIÓN DE LOS  
SERVICIOS DE ENFERMERÍA

**19 DE  
AGO**

DOS DOMINGOS AL MES, 5 SEMESTRES

MAESTRÍA EN  
**ADMINISTRACIÓN  
DE HOSPITALES**

**25 DE  
AGO**

UN FIN DE SEMANA AL MES, 5 SEMESTRES

DIPLOMADO EN  
**ACUPUNTURA  
PARA MÉDICOS**

**22 DE  
SEPT**

UN SÁBADO AL MES, 12 MESES

DIPLOMADO EN  
**OZONOTERAPIA  
PARA MÉDICOS**

**22 DE  
SEPT**

UN SÁBADO AL MES, 12 MESES

MAESTRÍA EN  
SEGURIDAD, PREVENCIÓN  
Y CONTROL DE  
RIESGOS LABORALES

**29 DE  
SEPT**

UN FIN DE SEMANA, 4 SEMESTRES

DIPLOMADO EN  
**ENFERMERÍA  
QUIRÚRGICA**

**5 DE  
OCT**

UN VIERNES AL MES, 10 MESES

INCLUYE  
ACLS  
POR AHA  
DIPLOMADO EN  
URGENCIAS MÉDICO  
**QUIRÚRGICAS**

**6 DE  
OCT**

UN SÁBADO AL MES, 11 MESES

DIPLOMADO EN  
**ENFERMERÍA  
ONCOLÓGICA**

**12 DE  
OCT**

UN VIERNES AL MES, 10 MESES

NUEVO  
PROGRAMA  
ACADÉMICO

**LÍDERES LATINOAMERICANOS EN EDUCACIÓN CONTINUA Y  
POSGRADOS DEL SECTOR SALUD**

Campus Central, 6 Norte 1610, Col. San Francisco, Puebla, Pue.

☎ 01 (222) 294 98 24 / 232 01 12 / 232 1646

[www.epeac.com](http://www.epeac.com)

# CARTA EDITORIAL

Con la primera edición de esta revista se abre un espacio, académico, cultural y social para aquellos que tienen el talento de escribir artículos de diferente índole y distintas disciplinas con un interés común, ya sea académico o social, con el objetivo de poner en el escenario aquellos aspectos que los desarrollos científicos exigen que sean publicados, para poder atender adecuadamente a una población doliente y cansada de una misma terapéutica con la cual no se han obtenido respuestas positivas evidentes.

Por otro lado la comunidad estudiantil de EP (Estudios de Pos-grado) distribuida a lo largo y ancho de México así como en algunos países latinoamericanos, se acrecienta día con día a través de la formación de nuestros diversos programas académicos que se ofrecen en distintas sedes y subsedes. De esta manera, se propone, a través de esta revista, el establecimiento de vínculos entre las instituciones educativas y sus egresados, con la finalidad de que además se logre una cohesión en la comunidad educativa y la creación de un sentido de pertenencia entre los alumnos y EP de México.

Se manifiesta con esta referencia y contrarreferencia en esta revista.

Asimismo, es la intención de esta revista proporcionar a nuestros excelentes académicos de los posgrados ofrecidos, un espacio para publicar artículos relacionados con sus propias especialidades y campos de estudio, de manera que el conocimiento pueda difundirse de manera clara y sencilla entre la población general no versada en los temas médicos.

De esta manera se pretende que, a través de esta difusión del conocimiento médico y científico, se logren transmitir los temas que conciernen a la población en general y a la comunidad estudiantil que siempre se muestra ávida de obtener nuevas y variadas experiencias.

Al mismo tiempo, es nuestro propósito reconocer el profesionalismo de los catedráticos que participan y participarán en el futuro en la conformación de esta revista. Sin duda alguna nuestra institución y nuestros alumnos lo agradecerán.

Por último quiero expresar mi reconocimiento al esfuerzo de los diseñadores, publicistas, expertos, ideólogos, etc., que han hecho posible la publicación de esta revista.



**¡Muchas gracias!**  
**Dr. Héctor José Domínguez Mendoza**  
**Rector de Sistema EP de México**



## DIRECTORIO

### RECTOR

DR. HÉCTOR JOSÉ  
DOMÍNGUEZ MENDOZA

### REVISTA STETHOS

#### DIRECCIÓN COMERCIAL

HÉCTOR DOMÍNGUEZ  
LOZANO

#### COORDINACIÓN EDITORIAL

MARÍA LUISA PERAL TORRES

#### COLUMNISTAS

ZELTZIN ARISDELCEY LÓPEZ  
J. ANDONI GUTIÉRREZ ZURITA  
CARLOS R. BENÍTEZ RODRÍGUEZ  
MARCOS SÚCHIL RODRÍGUEZ  
JORGE ISMAEL RAMÍREZ ROJAS  
HÉCTOR E. SOLÓRZANO DEL RÍO  
JOSÉ MANUEL CHI MARRUFO  
J. ALEXANDER RODRÍGUEZ GIL  
SOL VALENCIA

#### ILUSTRACIÓN DE PORTADA

FELIPE FLORES

#### CORRECCIÓN DE ESTILO

PATRICIA DÍAZ TERÉS

## CONTACTO

CALLE 6 NORTE 1610  
COL. SAN FRANCISCO  
PUEBLA, PUE.  
CP 72000  
TEL. 01 800 003 73 63

LAS OPINIONES EXPRESADAS EN ESTA PUBLICACIÓN SON RESPONSABILIDAD ABSOLUTA DE LOS AUTORES Y NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LAS IDEAS DE EP DE MÉXICO.

LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS ANUNCIADOS SON RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE LOS ANUNCIANTES

REVISTA **stethos** ES DE REPRODUCCIÓN GRATUITA, SE PROHÍBE SU VENTA Y CUALQUIER TIPO DE COMERCIALIZACIÓN.

# CONTENIDO

## 6

### LO BUENO, LO MALO Y LO FEO DE AIRBNB

Por Zeltzin Arisdely López

## 9

### REQUISITOS NORMATIVOS MÍNIMOS DE INFRAESTRUCTURA PARA REALIZAR PROCEDIMIENTOS DE HEMODIÁLISIS SEGÚN LA NOM 003 PARA LA PRÁCTICA DE LA HEMODIÁLISIS

Por Joseba Andoni Gutiérrez Zurita

## 14

### LAS LESIONES EN EL CROSSFIT... ¿VERDAD O MENTIRA?

Por Carlos René Benítez Rodríguez

## 18

### OZONOTERAPIA

Por Marcos Súchil Rodríguez

## 34

### CONVENIO DE COLABORACIÓN UNIVERSIDAD ISALUD - EP DE MÉXICO

## 37

### LOS RETOS DE LA EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA EN LÍNEA

Por José Manuel Chi Marrufo

## 42

### MANEJO DE DOLOR EN URGENCIAS UROLÓGICAS, DOLOR ABDOMINAL AGUDO, OBSTRUCCIÓN INTESTINAL, GASTROENTERITIS, HIPERPLASIA PROSTÁTICA Y TRAUMATISMO PÉLVICO Y URGENCIAS PEDIÁTRICAS

Por Jorge Alexander Rodríguez Gil

## 44

### LOS 5 LIBROS PARA MÉDICOS (QUE NI HABLAN EXCLUSIVAMENTE DE MEDICINA)

Por Sol Valencia

## TRABAJOS ACADÉMICOS

## 21

### LAS HABILIDADES DIRECTIVAS: UNA CONDICIÓN PARA UNA EJECUCIÓN EFICAZ

Por Jorge Ismael Ramírez Rojas  
ISSN ONLINE 2521-2737

## 29

### LO BÁSICO DE LA MEDICINA ORTOMOLECULAR

Por Héctor E. Solórzano del Río

SI DESEAS ESCRIBIR UN ARTÍCULO ENVIARLO A:  
[stethos@epdemexico.edu.mx](mailto:stethos@epdemexico.edu.mx)

# TRIOXIMED

Descubre el poder regenerador del Ozono

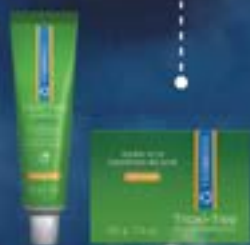
## Heribac

Gel, aceite, jabón  
Heridas



## Trioxitree

Gel, jabón  
Acné



## Aclaradora

Melasma



## Anti edad

Contorno de ojos  
Crema de noche  
Crema de día



## Aceite O3

Herpes labial



## Crema corporal

Humectante



## Microvárices

Síndrome del pie cansado



AKESIA, S.A. DE C.V.

Tel. 5554 6843

info@akesia.com.mx

info@trioximed.com.mx

www.trioximed.com.mx

# LO BUENO LO MALO LO FEO DE airbnb

POR ZELTZIN ARISDELGY LÓPEZ



¿Te imaginas poder vivir en un castillo? aunque, tú tengas que hacer tu cama. ¿O te imaginas vivir como un hobbit? aunque te tengas que preparar tus dos desayunos. Si contestaste que sí o tienes un lugar mágico en la mente en donde te gustaría vivir, entonces sigue leyendo... Te mostraré lo bueno, lo malo y lo feo de airbnb.

¿Qué es airbnb? airbnb significa **"air bed and breakfast"** lo que se traduce como: "colchón inflable y desayuno", lo cual se interpreta como un lugar para dormir y tener alimentos matutinos. Como su nombre lo indica, airbnb es una plataforma para reservar tanto alojamientos privados como experiencias en todo el mundo; Los usuarios pueden registrarse para ser inquilinos o anfitriones y ambos son evaluados por la comunidad para generar reputaciones. Podríamos decir que es el Uber de los hospedajes.





**COMENCEMOS CON LO BUENO:** airbnb ofrece variedad de diseño, estilo, suites, cabañas, casas y departamentos, tiene muchas posibilidades de hospedaje.

En Alemania, por ejemplo, rentan cabañas de un metro que de hecho cuentan incluso con rueditas para su movilidad a tu gusto y antojo.

Otro punto a favor es que los anfitriones suelen tener información sobre los puntos clave de las ciudades en las que se ubican. (restaurantes icónicos, museos, eventos, plazuelas cercanas). Pero si no es el caso, no te preocupes, airbnb tiene una sección de experiencias donde encontrarás a más anfitriones del destino que quieras visitar con la diferencia de que ellos te ofrecen justo eso: experiencias; ya sean clases para hornear pan artesanal, tours por los mejores antros de moda o hasta correr todas las mañanas con un campeón de triatlón. Las experiencias de airbnb abarcan un sinnúmero de categorías y precios. Lo atractivo de esta sección es que no tienes que estar de viaje para comprarlas sino que también las puedes utilizar para hacer algo diferente un fin de semana.

Bien, si lo tuyo es más en plan de chamba, entonces “airbnb negocios” es para ti. En esta sección encontrarás alojamientos con asistencia 24 horas, wifi obligatorio, con ubicaciones cercanas a las zonas de negocios de la ciudad que visites y hasta tiene la opción de hacer el cargo a tu compañía. Sí aún no te convence, basta decir que airbnb suele ser mucho más económico que los hoteles, ya que pagas únicamente por lo que tienes, y si quieres ser anfitrión, lo bueno del asunto es que los ingresos son bastante respetables; no tendrás que preocuparte porque el inquilino no pague o se atrase con la renta y el desgaste de tu inmueble es mínimo, ya que generalmente los inquilinos salen a pasear. Conoces gente de muchos lugares y si tienes algún percance, airbnb cuenta con un seguro de hasta un millón de dólares por lesiones personales o daños a la propiedad.

## ALGUNOS TIPS:

- Checa que tu anfitrión tenga medalla de buen anfitrión.
- Compara antigüedad y las recomendaciones de otros usuarios.
- Sé huésped limpio, porque eres calificado y recomendado o no recomendado.
- Ten comunicación siempre con tu anfitrión.

**Cuando utilices la app, ¡cuéntanos tu experiencia!  
Escríbenos a [stethos@epdemexico.edu.mx](mailto:stethos@epdemexico.edu.mx)**

**LO MALO:** Sí, hay muchas variedades de alojamiento, pero pocos filtros de aprobación, es decir, casi cualquier alojamiento está permitido, y no deben pasar por ninguna especie de certificación, por lo que la reputación del lugar depende exclusivamente de los comentarios de otros usuarios. Además no siempre el anfitrión pone las fotos del lugar o las fotos son antiguas.

A diferencia de los hoteles que están abiertos las 24 horas, la mayoría de hospedajes de airbnb, tienen un horario límite de llegada, por lo que si sufres de algún percance en el camino, probablemente debas pagar una multa o hasta te cancelen la reserva.

Hay muchas comodidades de un hotel que no encontrarás en airbnb como el servicio a la habitación, restaurante, paquetes todo incluido y demás amenidades.

Olvidate de que limpien tu alojamiento a menos, de que pagues una generosa cuota extra y comodato para los turistas, te aconsejo planear tu viaje con cuidado, considerando que el último día no podrás dejar tus maletas en consignación después de tu hora de salida, por lo que si quieres usar estas últimas horas para terminar de conocer, deberás hacerlo paseando todo tu equipaje.

**LO FEO** es que después de tantos alojamientos y tantas experiencias, tú querrás seguir viviendo ahí, justo donde te hospedaste.



VICTORINOX



**SPECTRA 2.0  
EXPANDABLE MEDIUM**



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | ESTABLISHED 1884



POR JOSEBA ANDONI GUTIÉRREZ ZURITA

## **REQUISITOS NORMATIVOS MÍNIMOS DE INFRAESTRUCTURA PARA REALIZAR PROCEDIMIENTOS DE HEMODIÁLISIS SEGÚN LA NOM 003 PARA LA PRÁCTICA DE LA HEMODIÁLISIS**

Un punto muy importante respecto de la calidad y seguridad del paciente lo constituye el conocimiento de los mínimos necesarios para que puedan lograrse las cosas.

Por ejemplo, no podríamos imponerle responsabilidad legal alguna a un médico por no haber atendido a un paciente, ya que si el médico se encuentra privado de su libertad, se encuentra atado de manos y con los ojos vendados de modo que no podríamos exigirle responsabilidad alguna porque resulta evidente que, ante esas circunstancias, no existe nada que él pueda hacer para atender a un paciente, puesto que al no tener las mínimas posibilidades de libertad de acción, movimiento, información y decisión, no puede ser responsable de aquello que le resulta imposible. Es decir, solamente podríamos exigirle aquello que resulte lógico y posible de acuerdo a las circunstancias.



Tampoco podríamos exigirle al personal de salud la falta de intervención quirúrgica si el personal no contaba con instrumental, quirófano disponible, bisturís, agujas, ni suturas, por citar algún ejemplo.

Esto que parece tan simple narrado de este modo, puede no serlo tanto si se desconocen cuáles son los mínimos para poder brindar la atención mínima requerida por el Estado, ya que podríamos estar ante la posibilidad de exigirle al personal cosas y situaciones que son imposibles y salen de su control, puesto que muchas de estas circunstancias dependen también en gran parte de la institución y es esta la que tiene una responsabilidad compartida con el personal por lo que respecta a la atención de calidad de los pacientes. De ahí la importancia de conocer cuáles son los mínimos normativos en infraestructura, suministros, personal y equipamiento en un procedimiento tan delicado como lo es la hemodiálisis.

En relación con las áreas que debe tener toda unidad que pretenda brindar servicios de hemodiálisis, la Normativa exige puntos básicos. El primero se refiere a las medidas que debe tener cada estación de hemodiálisis y establece que esta debe tener por lo menos 1.5 x 2.0 metros. También establece la obligación de

contar con máquina de hemodiálisis y sillón o cama, así como que esta área debe ser considerada como área gris, área de recepción, consultorio, central de enfermeras y almacén. Obviamente la norma señala que la unidad debe contar con sanitarios y que estos deben de preferencia ser individualizados para hombres y mujeres, pero señala algo importante: es necesario que existan sanitarios tanto para pacientes como para el personal de salud.

El numeral 6.4.6 señala que debe haber un área de prelavado y tratamiento de agua y de manera opcional, una máquina reprocesadora de filtros de diálisis, lo cual es un procedimiento que de acuerdo a la NOM 003 para la práctica de hemodiálisis debe dejarse como último recurso. Además, de que nos obliga a aplicar medidas de segregación entre pacientes seropositivos y negativos al virus de la hepatitis B y C, así como a pacientes con VIH y solo podrán reutilizarse en el mismo tipo de pacientes (positivos o negativos) e implica una serie de medidas de seguridad como son un consentimiento informado debidamente elaborado y la utilización de productos especiales para su lavado, entre otros.



Esta norma también establece como obligatoria la existencia de un cuarto séptico y se contempla el equipamiento básico que debe tener toda unidad que realice procedimientos de hemodiálisis que son:

1. MÁQUINA DE HEMODIÁLISIS.
2. PLANTA DE TRATAMIENTO DE AGUA CON CALIDAD PARA EL EMPLEO EN HEMODIÁLISIS.
3. TOMA O TANQUE PORTÁTIL DE OXÍGENO.
4. ASPIRADOR DE SECRECIONES.
5. SILLÓN RECLINABLE DE POSICIONES TIPO REPOSET O CAMA.
6. BÁSCULA PARA PESAR AL PACIENTE.
7. CARRO ROJO PARA ATENCIÓN DE PARO CARDIO-RESPIRATORIO CON MONITOR Y DESFIBRILADOR QUE CUMPLA CON TODOS LOS COMPONENTES Y CARACTERÍSTICAS NECESARIAS PARA SU ADECUADO FUNCIONAMIENTO.
8. ELECTROCARDÍOGRAFO.
9. ESFIGMOMANÓMETRO Y ESTETOSCOPIO.

Algo que debe comentarse es que la normativa vigente también establece en diversas formas la obligación que tiene el personal de verificar el funcionamiento adecuado del equipo que va a utilizar, por lo cual debe de revisarse que los indicadores y alarmas funcionen de manera adecuada antes de que el aparato sea empleado en algún paciente.

La NOM 003 también señala mínimos respecto del mobiliario médico que debe existir en toda unidad de hemodiálisis y establece que debe haber:

- 6.4.11.1. CARRO DE CURACIONES.
- 6.4.11.2. MATERIAL PARA RECOGER EXCRETAS.
- 6.4.11.3. SILLA DE RUEDAS.



La norma también contempla cuál es el material mínimo de curación que es necesario tener disponible en la unidad para poder llevar a cabo un procedimiento de hemodiálisis y lo contempla en los seis numerales que veremos a continuación:

- 6.4.13.1. AGUJAS DE DIFERENTES CALIBRES PARA PUNCIÓN DE FÍSTULA INTERNA Y EQUIPO PARA HEMODIÁLISIS TEMPORAL.
- 6.4.13.2. CARETA O LENTES PROTECTORES.
- 6.4.13.3. CUBREBOCAS DESECHABLES.
- 6.4.13.4. DELANTAL O BATA DE MATERIAL IMPERMEABLE.
- 6.4.13.5. EQUIPO PARA VENOCISIS ESTÉRIL, DESECHABLE, SIN AGUJA Y NORMOGOTERO.
- 6.4.13.6. GANTES DE HULE LÁTEX (NO ESTÉRILES).



Como podemos observar, excepto por el equipo de hemodiálisis temporal, todo el material señalado es de uso común en cualquier unidad médica y resulta razonable el tener que contar con disposición del mismo en un procedimiento de este tipo. Sobre decir que tanto las caretas, lentes, cubrebocas, delantales, batas y guantes de hule látex son artículos básicos de bioseguridad para cualquier tipo de procedimiento médico. En ese sentido no debe carecerse de estos elementos para poder realizar un procedimiento en el cual se tiene un riesgo de contagio alto y que involucra sangre.

Otro punto que se trata en la norma es el referente al mantenimiento preventivo y correctivo del equipo médico, ya que ambos deben estar considerados dentro de un programa cuyo propósito realiza garantizar la seguridad, calidad y continuidad del tratamiento, es aquí donde de nueva cuenta podemos ver de manera clara la importancia que tiene la calidad y seguridad del paciente en la toma de decisiones y el diseño de normas oficiales mexicanas.

Si tomamos en cuenta que sin seguridad no puede obtenerse calidad, y sin continuidad de tratamiento tampoco podríamos hablar de calidad en la atención, resulta perfectamente razonable que se haga un señalamiento respecto de estas tres circunstancias dentro de la norma y que también deba considerarse en el diseño de un programa de mantenimiento de equipo médico cuya finalidad será la aplicación de un procedimiento de hemodiálisis.

Finalmente debo señalar que la Norma 003 Para la práctica de la hemodiálisis hace una aclaración respecto de las unidades independientes de hemodiálisis las cuales, para poder operar, deben garantizar el funcionamiento permanente de la infraestructura y equipo que hemos mencionado, pero además también deben poder garantizar que cuentan con cisternas y tinacos con agua suficiente para los servicios que brindan, así como la operación de una planta de energía eléctrica que les permita hacer frente a los procedimientos que se

encuentran realizando en caso de que falle la red eléctrica general.

Como de conclusión debo señalar que, a mi parecer, estos requisitos comentados corresponden a medidas básicas, lógicas y posibles desde el punto de vista de la bioseguridad y no podrían considerarse sino como mínimos desde el punto de vista que se desee elegir. De este modo, con respecto a la calidad, no podría hablarse de una calidad en el servicio prestado si no se contara con equipo médico que funcione con elementos de protección personal como son guantes, bata, delantal, etc., agujas estériles, equipos desinfectados de manera adecuada, agua necesaria, enfoque de riesgo aplicado a las actividades, etc.

Tampoco podríamos afirmar que se cuentan con condiciones de seguridad mínima si no tuviéramos planta de luz, material y equipo estéril, personal debidamente capacitado condiciones de infraestructura adecuadas. Por lo mismo considero que este tema se encuentra perfectamente vinculado a la seguridad y calidad del servicio al paciente y constituye uno de los elementos esenciales clave para la correcta atención de pacientes sometidos a procedimientos de hemodiálisis y coincido con lo señalado por la Norma respecto de la obligación de contar con tales medidas de protección para el paciente y el personal de salud involucrado en su atención.

DIXI

## Fabricación y Venta

de Equipo de Generación de Ozono de uso

- Industrial
- Comercial
- Médico
- Ambiental
- Doméstico
- Veterinario
- Dental



## Reparación y Modificación

de todo tipo de Generadores de Ozono  
importados o del País.

### INFORMES:

☎ 01 (448) 2 75 14 91

☎ 045 (448) 106 68 30

✉ ozonoqueretaro@hotmail.com

🌐 generadoresdeozonoqueretaro.com



**CAMPUS  
Occidente**

OFERTA ACADÉMICA

**OTOÑO 2018**



**8**  
SEPTIEMBRE  
2018

DIPLOMADO EN  
NUTRICIÓN DEL PACIENTE RENAL

EN SOLO 10 MESES



**22**  
SEPTIEMBRE  
2018

MAESTRÍA EN  
ADMINISTRACIÓN DE HOSPITALES

SOLO UN FIN DE SEMANA AL MES



**29**  
SEPTIEMBRE  
2018

DIPLOMADO EN  
HEMATOLOGÍA DIAGNÓSTICA

EN SOLO 10 MESES



**29**  
SEPTIEMBRE  
2018

DIPLOMADO EN  
ENFERMERÍA NEFROLÓGICA

EN SOLO 11 MESES



**6**  
OCTUBRE  
2018

DIPLOMADO EN  
GERONTOGERIATRÍA

EN SOLO 10 MESES



**6**  
OCTUBRE  
2018

DIPLOMADO EN  
TERAPIA INTENSIVA RESPIRATORIA

EN SOLO 10 MESES

**SEDE GUADALAJARA**

**CAMPUS  
Occidente**

C. Madero No. 437 Col. Centro  
GUADALAJARA, JALISCO

**INFORMES**

☎ 01 (33) 36 14 39 61 / 22 77  
🌐 [www.epgdl.com](http://www.epgdl.com)  
✉ [info@epgdl.com](mailto:info@epgdl.com)

**EP**  
de México

Actualmente el ser una persona fitness es un concepto que muchos jóvenes (y no tan jóvenes) intentan adoptar de una u otra manera... Uno de los medios de los que las personas se valen para llegar a esta meta es mediante una disciplina que ha estado en boga en los últimos años y es llamada CrossFit. Pero... ¿qué es el CrossFit? El CrossFit es un programa de acondicionamiento físico en el cual se realiza una variedad de ejercicios funcionales a alta intensidad en periodos cortos de tiempo. Entre sus objetivos se destacan: perder peso, incrementar tono muscular, mejorar la capacidad cardiovascular y desarrollar fuerza muscular. Esta disciplina surgió en los Estados Unidos de Norteamérica y se creó para entrenar a policías, bomberos y marines. Según la web oficial de CrossFit, esta disciplina nació como empresa en el año 2000, fundada por el ex gimnasta Greg Glassman.

## LAS LESIONES EN EL CROSSFIT



POR CARLOS RENÉ BENÍTEZ RODRÍGUEZ



Pero, ¿cuáles son las de lesiones a las que estamos expuestos en esta disciplina? Realmente hablar de cada una de ellas nos llevaría tiempo y mucho espacio, sin embargo, podemos explicar a grandes rasgos cuáles son las de afecciones que se pueden presentar en las áreas de mayor estrés deportivo.

### Lesiones en la región lumbar (espalda baja)

Estas son de las lesiones más comunes en el CrossFit, ya que es un área donde se concentra mucha fuerza y tensión y se requiere un tono muscular idóneo (acondicionamiento físico) así como una técnica adecuada. Las lesiones pueden ir desde un dolor leve que dure unas pocas horas (inflamación muscular), hasta un dolor incapacitante que perdure por semanas o incluso meses (contracturas musculares, hernia de disco, ciática, inflamación de articulaciones, entre otras), esto dependerá de las estructuras afectadas en la zona lumbar.

### Lesiones en los hombros

La región de los hombros es una zona con altos rangos de movilidad y está recubierta en su mayoría por tejidos blandos (músculos, ligamentos, tendones, entre otros) y no por hueso, lo cual la hace una de las articulaciones más móviles de nuestro cuerpo. Por lo anterior, también es una zona con alta frecuencia de lesiones en esta disciplina debido a los ejercicios explosivos y de alta intensidad. Entre las posibles lesiones están: tendinitis, esguinces, lesiones del manguito rotador, desgarros musculares, luxaciones, entre otras.



## Lesiones en las rodillas

Esta es una zona donde también se producen lesiones con frecuencia debido a que soportan el peso del cuerpo y la fuerza generada durante el ejercicio. Las lesiones pueden ser de diversa índole, desde inflamación en los tendones (tendinitis), pasando por lesiones de los mismos (esguinces), hasta llegar a lesiones más graves como las de meniscos o lesiones en los ligamentos cruzados de las rodillas, estas últimas, llegando a ser necesarias cirugías para la recuperación en este último caso.

## Lesiones en las muñecas y las manos

Las muñecas y las manos son áreas donde existen muchas articulaciones pequeñas las cuales, en este deporte, a veces soportan un peso bastante considerable y que son propensas a sufrir diversas lesiones como esguinces, tendinitis, contracturas musculares, lesiones nerviosas por compresión y en algunas ocasiones pueden llegar a producirse luxaciones o fracturas.

## Contracturas musculares

Las contracturas musculares son lesiones que se pueden presentar en cualquier área que tenga tejido muscular, esto es prácticamente en casi todo el cuerpo. Una contractura muscular es el aumento intenso del tono muscular (ya sea por un traumatismo agudo, fatiga o lesión crónica) de manera continua sin tener la capacidad de relajar el músculo de forma voluntaria. Esta entidad es dolorosa y puede producir una limitación importante en el movimiento, incluso para el desarrollo de nuestras actividades diarias.

Existen varios estudios en relación con las lesiones que se presentan durante la realización de esta práctica deportiva. Un ejemplo es un estudio en el año 2014 en el que Weisenthal recogió datos de 386 personas que practican CrossFit (hombres y mujeres), encontrándose que la tendencia en el índice de lesión fue de aproximadamente 20%, con mayor afectación en hombres que en mujeres.

Estas lesiones, que pueden tener desenlaces desastrosos para el deportista, se producen por una serie de factores independientes entre los cuales los más importantes son: pobres o nulos ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de los ejercicios de CrossFit, malos patrones de movimiento, errores mecánicos, deficiente flexibilidad del deportista, un peso excesivo en los ejercicios, falta de supervisión de las técnicas adecuadas por parte del entrenador y una rutina demasiado agotadora para la condición física del deportista.

Hay que hacer hincapié en que estas lesiones producidas durante el entrenamiento, requieren de un manejo especializado por parte del médico ortopedista en conjunto con el fisiatra para una recuperación óptima y así poder regresar nuevamente a nuestra actividad deportiva a corto plazo. Sin embargo, hay



que hacer notar que algunas de estas lesiones son más graves de lo que a veces se piensa y pueden llegar a requerir un manejo quirúrgico por parte del ortopedista. De ahí la importancia de acudir al médico ortopedista oportunamente para una valoración y tratamiento especializados el tipo de afecciones que se pueden presentar en las áreas de mayor estrés deportivo.

### ***Después de lo que hemos leído con anterioridad, podemos llegar a varias conclusiones:***

El CrossFit es una actividad deportiva de alta intensidad que nos puede llevar a muy buenos resultados, entre los cuales están: perder peso, incrementar tono muscular, mejorar la capacidad cardiovascular y desarrollar fuerza muscular.

Sin embargo, el CrossFit también puede producirnos lesiones que van desde las leves hasta las incapacitantes y que requieren el manejo por parte del médico ortopedista y, en su caso, por el fisiatra.

La frecuencia de las lesiones deportivas en esta disciplina es elevada y de diferentes tipos. Las áreas del cuerpo que sufren mayor afectación son: espalda baja (región lumbar), hombros, rodillas, muñecas y manos.

Las lesiones que se producen en este deporte no deben ser tomadas a la ligera, requieren de un manejo especializado por parte del médico ortopedista y el fisiatra, ya que muchas pueden volverse crónicas y llegar a limitar nuestra actividad deportiva e incluso actividades de nuestra vida diaria.

Gran parte de estas lesiones pueden ser evitadas si el ejercicio se realiza con un calentamiento y estiramiento previos adecuados, una técnica de ejercicio adecuada durante su realización y bajo la supervisión de un entrenador calificado.



Ortopedista  
Carlos René Benítez Rodríguez

En caso de hacer los ejercicios de manera adecuada, apoyado en una buena nutrición e hidratación, bajo un programa de ejercicios supervisados, los resultados serán muy buenos o incluso excelentes.

Debemos cuidarnos y ser francos con nosotros mismos: si se nos presenta una lesión, lo ideal es atendernos con el médico ortopedista y, en caso de ameritarlo, con el fisiatra. Es mejor detener nuestra actividad deportiva por unos días en vez de hacer caso omiso a nuestra lesión y en un futuro detener nuestra actividad deportiva (o incluso de la vida diaria) por varios meses o años.

LÍDERES LATINOAMERICANOS EN EDUCACIÓN CONTINUA Y POSGRADOS DEL SECTOR SALUD

**EP**

de México

®

# MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE HOSPITALES

LA MEJOR MAESTRÍA EN SU TIPO, EN EL PAÍS  
2000 EGRESADOS EN 5 AÑOS

**25**

AGOSTO

GRUPO PUEBLA

GRUPO MÉRIDA

**01**

SEPTIEMBRE

**22**

SEPTIEMBRE

GRUPO GUADALAJARA

CURSA SOLO

**UN FIN  
DE SEMANA  
AL MES**

TITULACIÓN POR PROMEDIO

Alumnos y Maestros  
de todo el País

OPCIONAL

**FACULTY LED**

ARGENTINA-URUGUAY

**UNIVERSIDAD  
ISALUD**

**INFORMES**

☎ 01 800 003 73 63

🌐 [www.epdemexico.edu.mx](http://www.epdemexico.edu.mx)

# Ozonoterapia

POR MARCOS SÚCHIL RODRÍGUEZ

## ¿Qué es el OZONO?

El ozono es un gas conformado por tres átomos de oxígeno por lo que es una forma altamente energética del oxígeno normal, es decir, es un gas NATURAL.

En el consultorio se utiliza el ozono por su poder oxidante, un poder oxidante que nosotros los ozonoterapeutas (profesionales de la salud) médicos, cirujanos dentistas, veterinarios, utilizamos con fines terapéuticos.

### La ozonoterapia produce dentro del cuerpo mediadores químicos que permiten:

Mejorar el metabolismo del oxígeno, útil en la curación de heridas y úlceras.

Controlar el estrés oxidativo, útil en enfermedades crónico degenerativas.

Regular el metabolismo de varios productos químicos y desechos del organismo.

Ayudar a controlar enfermedades donde estén involucrados hongos, virus y bacterias.

Producir una desinflamación y controlar el Dolor

Ayuda a regular el sistema inmunológico.

## OZONOTERAPIA

Es la utilización de una mezcla entre el 95% de oxígeno medicinal químicamente puro y el 0.5% de ozono generado por un aparato generador que cumple con las características de Bioingeniería para producir ozono grado médico.

La ozonoterapia tiene un abanico de posibilidades terapéuticas dentro del organismo, al modular de muchas enfermedades.

Cabe mencionar que es necesario tomar en cuenta a la ozonoterapia como un tratamiento complementario, cuyas virtudes tendrán un impacto benéfico en las personas que la utilicen para mejorar su salud, prevenir anomalías o regenerar tejidos dañados.

Los pacientes de mayor edad responden muy bien a la ozonoterapia pues mejora su calidad de vida.



La ozonoterapia es una terapia complementaria con pocos riesgos. Existen dos formas de aplicación: externa e interna. Ambas tienen muchos beneficios para la salud.

### **Autohemoterapia mayor**

Donde se ozoniza 50 a 100 ml de sangre del paciente y después se reingresa a través de un goteo intravenoso. Se usa con frecuencia para rehabilitación general, alteraciones del sistema circulatorio y enfermedades virales. Es altamente eficaz en personas de la tercera edad.



### **Autohemoterapia menor**

Se aplica en forma de una inyección intramuscular de la propia sangre del paciente, previamente ozonizada. Se emplea en la rehabilitación del sistema inmune.

#### **Vía local**

La terapia es realizada por medio de una bolsa plástica que contiene una atmósfera de ozono, la cual se coloca en contacto con úlceras, heridas de difícil curación o infectadas producidas por patologías de la circulación, la diabetes o por permanecer largo tiempo en la misma posición (acostado o sentado).

### **Inyección intramuscular**

Para zonas de dolor (regularmente espalda), contracturas musculares dolorosas o puntos gatillo dolorosos, se infiltran pequeñas dosis de ozono en la zona adolorida o en los puntos de acupuntura.

#### **Vía rectal**

Aunque se escucha un poco incómoda es la mejor técnica de aplicación sistémica, muy útil en enfermedades crónico degenerativas o crónico degenerativas, del sistema digestivo o causadas por algún agente patógeno viral o bacteriano.

La utilización del ozono con fines terapéuticos no es una ocurrencia, está fundamentada con medicina basada en evidencia desde hace varios años, artículos y publicaciones científicas pueden encontrarse en varias revistas y literaturas científicas.

La ozonoterapia para tratar el dolor crónico es un tratamiento contundente y eficaz, comprobado con miles de pacientes tratados con técnicas sencillas y de muy bajo riesgo.

Los efectos secundarios de la ozonoterapia son nulos o de escasa relevancia. Siempre que sea aplicado por personal de salud capacitado y entrenado en la técnica ozonoterapéutica.



Dr. Marcos Súchil Rodríguez  
[www.clinicasuchil.com.mx](http://www.clinicasuchil.com.mx)



# CLÍNICA PENINSULAR DIALICENTRO

f Clínica Peninsular. @clinicapeninsular

HEMODIÁLISIS  
CIRUGÍA AMBULATORIA  
CIRUGÍAS DE EMERGENCIA

PREGUNTA POR NUESTROS  
SERVICIOS MÉDICOS



## COLOCACIÓN MAHURKAR

### PERFIL HEMODIÁLISIS

- + Consulta con Nefrólogo
- + Colocación de Catéter
- + Primera Sesión de Hemodiálisis
- + Biometría Hemática Completa
- + Química Sanguínea (4 elementos)
- + Electrolitos Séricos (6 elementos)



## PAQUETE HEMODIÁLISIS 1

9 SESIONES

## PAQUETE HEMODIÁLISIS 2

12 SESIONES

📍 Calle 18 #185 entre 17 y 19 esq.  
Col. México Oriente

✉ dialicentro@clinicapeninsular.com  
cirugia@clinicapeninsular.com  
☎ (999) 469 3178

ISSN ONLINE 2521-2737

# LAS HABILIDADES DIRECTIVAS: UNA CONDICIÓN PARA UNA EJECUCIÓN EFICAZ

POR JORGE ISMAEL RAMÍREZ ROJAS



Obtener resultados esperados con una ejecución óptima con base en lo planeado en las organizaciones actuales implica el desarrollo de las habilidades directivas, las cuales implican habilidades personales, interpersonales y grupales, lo cual se constituye como un trabajo permanente que potencia la actuación de la alta dirección y conducción necesaria para una ejecución eficaz en las funciones de los directivos.

Charan y Bossidy (2010) plantean que los directores se lamentan porque, a pesar de haber manifestado tácticas muy consistentes en el proceso de ejecución, no se alcanzan los logros anhelados.

En la actualidad, varios expertos destacan la importancia del desarrollo de habilidades directivas, donde las habilidades personales exigen conocerse a sí mismo, manejar el tiempo/estrés y contar con soluciones analíticas; al mismo tiempo, en las habilidades interpersonales debe saber negociar, motivar a los colaboradores, tener una escucha activa y ganar poder e influencia; y hacer uso de sus habilidades grupales para delegar, generar cambios positivos y lograr el trabajo en equipo. Todas estas características constituyen la principal condición y demanda de las organizaciones actuales para obtener resultados y ejecuciones exitosas, repercutiendo en rentabilidad y permanencia de las empresas.

Actualmente varios expertos a nivel mundial destacan la importancia del Desarrollo de habilidades directivas, interpersonales y grupales como condición para obtener resultados y ejecuciones exitosas en las organizaciones empresariales, aspecto que, definitivamente, repercute en la rentabilidad y permanencia de las empresas.

quienes dirigen una empresa es fundamental para lograr las metas trazadas por cada organización en su ámbito de competencia. A la vez que las habilidades directivas adquieren mayor importancia en las organizaciones, a nivel personal también se vuelven centro de interés para el desarrollo profesional de las personas. Conforme pasa el tiempo, se incre-

menta la exigencia en cuanto a habilidades directivas de liderazgo, comunicación, motivación, manejo del conflicto y formación de equipos, debido a la frecuencia con la que se encuentran climas organizacionales que generan insatisfacción.

En la actualidad, las habilidades directivas se han transformado en factores diferenciadores de eficacia y ejecución en cualquier sector empresarial y puesto directivo, por lo que es necesario un

trabajo personal para llegar a desarrollarlas.

Dada la importancia que tienen para la alta dirección las habilidades directivas, el presente artículo aborda desde el punto de vista teórico su importancia en el contexto empresarial y como estas deben ser aplicadas en la ejecución del negocio. Para tal efecto, se revisaron libros y artículos científicos relacionados con el tema, mismos que se seleccionaron bajo los criterios de actualidad, relevancia y pertinencia con el tema objeto de estudio.

La “alta dirección de la empresa es la responsable de conducir y guiar a todos los colaboradores para el logro de los objetivos estratégicos que conduzcan al éxito de la organización”; pero llegar a esa ejecución no es una tarea fácil, a pesar de que quien se encuentra al frente como director tiene que encontrar la soluciones a los problemas mediante el análisis y la toma de decisiones. En este panorama, si un directivo no cuenta con las suficientes habilidades para enfrentar diversas situaciones, no podrá alcanzar las metas deseadas” (Bonifaz, 2012:3).

“La alta dirección realiza diversas actividades en la organización, cubriendo tres áreas: 1. relaciones interpersonales, 2. información y 3. decisiones. Por esto, todo directivo debe procurar el desarrollo de habilidades directivas y



## Importancia de las habilidades directivas en el contexto empresarial

En los comienzos del siglo XXI el desarrollo y despliegue de habilidades en cualquier trabajo o actividad se convirtieron en una necesidad para las empresas y organizaciones. Para Pineda, Ivan y Valencia (2011), la formación y el desarrollo de las habilidades directivas de

planearlas integrando su vida personal para alcanzar un desarrollo humano planificado” (Bonifaz et al., 2012).

La importancia de las habilidades directivas radica en que determinan el rendimiento laboral de los directivos. Derivado de los cambios en las estructuras de las empresas globalizadas y al vertiginoso desarrollo tecnológico en las comunicaciones y el transporte, hoy se requieren nuevos concepto de empresa y de director con capacidades distintivas y difíciles de copiar.

Para Madrigal (2009), la dirección es una función que lleva a cabo un líder para influir en los demás al desempeñar un trabajo, para lo cual se requieren ciertas habilidades con el fin de realizarla con éxito y de manera eficaz.

La Enciclopedia Castellana define habilidad como la astucia e inteligencia para manejar un asunto o para tratar con las personas. Efectivamente, la habilidad directiva es una tarea con personas y para personas, y por lo tanto se deben mezclar la inteligencia y la astucia para ser un directivo eficiente.

Es así como el entorno cambiante al que se enfrentan los directivos, hace forzosa la elaboración de estudios que aborden conocimientos de las habilidades directivas, incorporando al autoconocimiento como habilidad básica de dirección, tan necesaria en la mejora de gestión en los escenarios de incertidumbre.



Desde la perspectiva de Pereda, González y López (2014), el desarrollo y la formación en habilidades directivas incrementa la productividad de las organizaciones, lo que se presenta como realidad confirmada en el sector privado.

Duarte (2013) afirma que en un ambiente competitivo y exigente como el actual, es fundamental para un directivo desarrollar y potenciar las habilidades gerenciales. Estas le permitirán llevar a su empresa a conseguir el éxito y mantenerse en permanente evolución para hacerle frente al constante cambio.

De acuerdo con la Real Academia Española (2017), el concepto de habilidad procede de la palabra latina *habilitas*, *-ātis*, que significa capacidad y disposición para realizar algo o destreza en ejecutar una acción y el término directivo también de origen latino *medieval directivus*, significa que tiene facultad o virtud de dirigir y gestionar los asuntos de una empresa como coordinar los recursos internos, representar a la empresa frente a terceros y controlar las metas y objetivos de la organización.

Así, las **habilidades directivas** son aquellas competencias<sup>1</sup> (capacidades y conocimientos) necesarias para poder manejar tanto así mismo así como las relaciones con otros. Es una planeación de la ejecución supervisando y dirigiendo personal para el logro y cumplimiento de los objetivos de una organización” (Pereda y Berrocal, 2012).

En su postura, Madrigal (2009) refiere que habilidad es la capacidad del individuo, lograda por el aprendizaje, para producir resultados previstos con el máximo de certeza y de seguridad, con el mínimo de distendio de tiempo y economía. Con esta descripción, el valor y desarrollo de la habilidad directiva exige conocer qué hacen los directivos y qué deben hacer, qué precisan para hacerlo y, sobre todo, los resultados que se esperan de ellos.

Dirigir o liderar requiere de conocimientos técnicos acerca del área que se conduce o conducirá, se debe saber hacerlo y, para ello, se necesitan habilidades y destrezas interpersonales para poder motivar, liderar, guiar, influir y persuadir el trabajo en equipo.

Las cualidades descritas se vinculan con otras características que deben definir el perfil del directivo y que se resumen en el trinomio<sup>2</sup> para lograr un directivo exitoso.

Tabla 1.  
Trinomio para lograr un directivo capaz

SABER "CONOCER"	SABER "HACER"	SABER "SER"
CONOCIMIENTOS	HABILIDADES	CUALIDADES
QUE SE NECESITAN	CAPACIDADES	RESULTADOS

Fuente: elaboración propia con base en Madrigal (2009).

De acuerdo con Codina (2012), la preparación y habilidades de un directivo efectivo puede ser tan amplia como se quiera, pues reúne aspectos afines con la tecnología, los procesos de trabajo, el mercado, el entorno económico y político en el que actúa la entidad, así como las herramientas utilizadas para dirigir, ya sean indicadores y ratios financieros, manejo del capital de trabajo, de posibles fuentes de financiamiento, la tasa de cambio, el efecto de la inflación, entre otros.

En este contexto es imperativo entender que cuando el mundo de los negocios cambia, las necesidades de habilidades directivas también se transforman. Por esta razón, todo directivo de una organización o persona que aspire a serlo debe estar en una mejora continua de sus habilidades directivas.

La habilidad, al ser una estrategia individual y humana, ha evolucionado a la par de las transformaciones económicas y sociales. En una sociedad del conocimiento como la que se

1 Competencia laboral: consiste en motivos, rasgos de carácter, concepto de uno mismo, actitudes o valores, conocimientos, capacidades cognitivas o de conducta que pueden ser asociadas al desempeño excelente en un puesto de trabajo (Pereda y Berrocal, 2012).

2 Lo que el directivo debe saber (conocimientos), saber hacer (capacidades y habilidades) y saber ser (cualidades). Con estos tres elementos el directivo será capaz de dar resultados.

vive, el análisis de las habilidades directivas está en relación tanto con el cumplimiento de los objetivos de la organización que se dirige, como con el mercado para el cual se cumplirán los objetivos planteados.

De este modo el estudio de las habilidades directivas tiene como referente a distintos autores que, de acuerdo a su tiempo, han conceptualizado el significado brindando una mayor comprensión de sus principales características y alcances en el marco de las necesidades empresariales. Según Pineda, Ivan y Valencia (2011), las exploraciones sobre las habilidades directivas han logrado a importantes contribuciones y ordenamientos que permiten su análisis y comprensión.

Whetten y Cameron (2005) proponen un modelo con diez habilidades directivas esenciales y las clasifican en tres grandes grupos: personales, interpersonales y grupales (ver tabla 2).

Tabla 2.  
Modelo de habilidades directivas esenciales

PERSONALES	INTERPERSONALES	GRUPALES
DESARROLLO DE AUTOCONOCIMIENTO "MANEJO DE UNO MISMO"	MANEJO DEL CONFLICTO "NEGOCIAR"	DELEGACIÓN "EMPODERAR"
MANEJO DE ESTRÉS Y DEL TIEMPO "NIVEL RELAJADO EN CONTROL"	MOTIVACIÓN DE LOS EMPLEADOS "PLAN DE VIDA"	DIRECCIÓN HACIA EL CAMBIO POSITIVO "GESTIÓN"
SOLUCIÓN ANALÍTICA Y CREATIVA DE PROBLEMAS "ESTILO DE SOLUCIÓN"	COMUNICACIÓN DE APOYO "ESCUCHA ACTIVA"	CREACIÓN DE UNIDADES VIGOROSAS "TRABAJO EN EQUIPO"
	GANAR PODER E INFLUENCIA "LIDERAZGO"	

Fuente: elaboración propia con base en Whetten y Cameron (2005).

Este modelo representa una aportación sustancial al desarrollo conceptual del desarrollo de las habilidades directivas. En referencia a las **habilidades personales**, considerando lo que plantean Whetten y Cameron, se contempla el desarrollo de autoconocimiento con un Manejo de uno mismo, manejo de estrés y del tiempo con nivel relajado en control, y solución analítica y creativa de problemas que defina el estilo de solución. Todo ello, en conjunto, representa las áreas permanentes de mejora en la administración de una organización.

Por otro lado, dentro de las habilidades interpersonales se considera que el manejo del conflicto o negociación, la motivación de los empleados o plan de vida, la comunicación de apoyo o escucha activa y la consecución de poder e influencia o liderazgo, son fundamentales en las interacciones con los diferentes integrantes de una organización y con el equipo conformado. En este sentido la empatía y la escucha activa son fundamentales en la actuación de los directivos hacia sus colaboradores, pues contribuyen en el logro de relaciones interpersonales armoniosas y duraderas. Así, ser consciente del impacto que tienen las palabras nos puede llevar a con-

vertirnos en el ser más querido y respetado o, todo lo contrario, ser visto como una persona indeseable, muy lejos de ser admirada.

Propiciar el diálogo y descubrir que todo fluye cuando se da paso a la apertura y al entendimiento, son factores que agregan valor e incrementan el saber. Entonces, con buena disposición se logran relaciones nutritivas donde la receptividad se convierte en sabiduría. En ese escenario resulta clave ser consciente de cómo podemos impactar con nuestra actitud, a través de la comunicación verbal y no verbal, al transmitir el mensaje que deseamos colocar.

El tercer grupo presenta las habilidades grupales entre las que se encuentran la delegación o empoderamiento, dirección hacia el cambio positivo o gestión y la creación de unidades de trabajo o trabajo en equipo. Cabe señalar, que en estas habilidades el líder está al servicio de la organización, su éxito nace de su gestión. En este sentido el que dirige debe asumir tanto las capacidades propias como de los miembros de su equipo, de manera que logre empoderarlos al tiempo que conoce, reconoce y explota los talentos y habilidades de los que todos disponen. Lo anterior puede resumirse en: conocer con quiénes me relaciono y deseo formar equipo para valorar lo que hacen y cómo lo hacen. Que se asume con sus capacidades propias y aproveche empoderando al equipo a su cargo, y un interés por conocer competencias y habilidades propias y de los demás. Si no se conoce

lo que se tiene, difícilmente se puede querer o apreciar para repotenciar, por lo tanto será necesario conocer con quiénes cuento, con quiénes me relaciono y deseo formar equipo para valorar lo que hacen y cómo lo hacen.

Como conclusión es posible decir que los líderes son aquellas personas que inspiran al cambio de manera positiva a través de la coherencia en su decir y hacer. Del mismo modo, es necesario que sean capaces de contribuir al fortalecimiento del compromiso al tener confianza para delegar las tareas a su equipo. Es requisito hacer un cambio con el objetivo de cerrar la brecha que existe entre el perfil definido, las habilidades reales y las competencias potenciales de las personas, en pro de lograr una mejor actuación como líder al ajustar las conductas propias a través de un continuo aprendizaje y desarrollo.



## La Ejecución en los negocios

Charan y Bossidy (citado en Codina, 2010) refieren que la ejecución es el trabajo del líder del negocio. Una organización únicamente puede ejecutar si el corazón y el alma del líder están inmersos en la compañía. Más que solo pensar en grande o codearse con inversionistas y legisladores, aunque forma parte del trabajo, el líder debe involucrarse de manera profunda y personal con el negocio, debe comprometerse en el logro de los objetivos de la organización al dirigir los tres procesos básicos: escoger a otros líderes, establecer la dirección estratégica y conducir las operaciones. Esas acciones son la sustancia de la ejecución y los líderes no pueden delegarlas, sin importar el tamaño de la organización.

Al mismo tiempo, es tarea del líder hacer las preguntas difíciles que todos necesitan responder y a continuación iniciar el proceso de debate de la información y toma de decisiones correctas. Solo el líder que está involucrado íntimamente en el negocio puede saber lo suficiente para tener una visión amplia y formular las preguntas difíciles.

Por otro lado la ejecución es el proceso sistemático de discutir rigurosamente los cómo y los qué, cuestionar, dar seguimiento con tenacidad y asegurar la rendición de cuentas. Incluye hacer suposiciones sobre el ambiente de negocios, evaluar la capacidad de la organización, vincular la estrategia a las operaciones y a las personas que van a implementarla, sincronizar a los colaboradores y sus diversas disciplinas, y vincular las recompensas a los resultados. También incluye mecanismos para modificar los supuestos conforme cambia el ambiente de negocios y ampliar la capacidad de la compañía para superar los retos de una estrategia ambiciosa.

En ese sentido más fundamental, la ejecución es una manera sistemática de exponer la realidad y actuar en ella. Charan y Bossidy consideran que el corazón de la ejecución consiste en tres procesos: la gente, la estrategia y las operaciones. Cada negocio utiliza estos procesos, que frecuentemente son considerados de manera separada. Los tres procesos clave de la ejecución plantean lo que se consideran las siete conductas esenciales de un líder a cargo de la

Ejecución:

1. Conoce a tu personal y tu negocio.
2. Insiste en ser realista.
3. Fija metas y prioridades claras.
4. Da seguimiento a las metas.
5. Recompensa a quienes hacen las cosas.
6. Amplía la capacidad de las personas.
7. Conócete a ti mismo.



Para cumplir con estas tareas el líder requiere del desarrollo de habilidades esenciales que permitirán una ejecución eficaz.

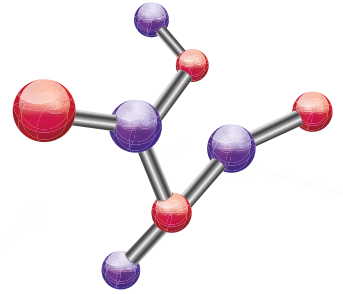
Es un hecho que en un mundo en constante evolución, el cambio se vuelve imposible de manejar. Nadie puede controlar el cambio constante con desorganización y carencia de habilidades.

“Independientemente de los recursos tecnológicos disponibles, las mismas habilidades humanas básicas yacen en el corazón de la interacción humana efectiva. Las relaciones humanas son cada vez más importantes, y esto implica las relaciones interpersonales (y no al revés), al generarse la era de la informática, y al abarcar las tecnologías cada vez más de nuestra vida cotidiana. La sociedad está expuesta cada día a más información que la que podemos prestar atención. Pero, no existe ninguna forma para organizar, priorizar o interpretar dicha información, así que continuamente no está claro lo que es vital y lo que puede ignorarse. En este andar, las relaciones que tenemos con las fuentes de información son la manera para entender. Generar relaciones basadas en la confianza que es una parte crítica de la adaptación a la sobrecarga de datos”. (Whetten y Cameron, 2005).

Por tanto, se requiere un liderazgo vigoroso, una toma de decisiones fundamentada en aspectos racionales, pero también los intuitivos, y un desarrollo de trabajo colaborativo; de lo contrario será difícil la ejecución y logro de resultados rentables en las organizaciones. Saber hacer implica el desarrollo de habilidades directivas para llevar a buen puerto a la organización. Para mejorar la efectividad de las personas se requiere trabajar en conjunto, planificando acciones, mejorar las relaciones personales, interpersonales y grupales, y distribuir de manera racional los roles. Quienes dirigen las empresas poseen una formidable posibilidad de liderar transformaciones, encauzar el rumbo de la organización y crear tiempos internos positivos basados en el trabajo pertinente. Desde esta reflexión, la labor a realizar requiere del desarrollo de habilidades directivas para impactar, infundir y crear un fruto multiplicador en todos los que dirige. Los directivos de las empresas e instituciones requieren primero tener un enfoque correcto para observar el objetivo y establecer acciones para llegar a él.

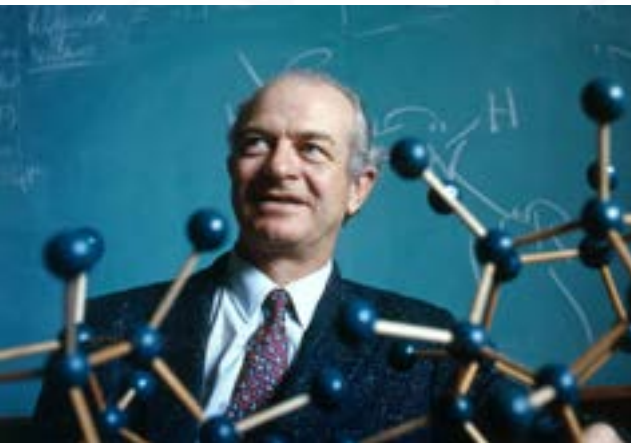
- Aburto Pineda, H., & Bonales Valencia, J. (2011). Habilidades directivas: Determinantes en el clima organizacional. *Investigación y Ciencia*, 19(51), 41-49.
- Amaril, L. (2008) Las habilidades interpersonales de los directivos de hoy. Recuperado el 5 de abril de <http://www.ultimahora.com/las-habilidades-interpersonales-los-directivos-hoy-n137595.html>. Boaz, N; Ariel, E. (2014) Change leader, change thyself en *McKinsey Quarterly*.
- Bustamante (2005). Reseña de “Desarrollo de habilidades directivas” de David A. Whetten y Kim S. Cameron. *Panorama Socioeconómico*, () 124-126. Recuperado el 5 de abril de 2017 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39903114>.
- Bonales, J; Aburto, H. (2011). Habilidades directivas: Determinantes en el clima organizacional. *Investigación y Ciencia*, 19() 41-49. Recuperado el 4 de febrero de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67418397006>.
- Bonifaz, C. (2012). “Desarrollo de habilidades directivas”. *Red Tercer Milenio S.C.* Recuperado el 21 de abril de [www.aliat.org.mx/.../Desarrollo\\_de\\_habilidades\\_directivas.pdf](http://www.aliat.org.mx/.../Desarrollo_de_habilidades_directivas.pdf) • Archivo PDF.
- Codina, J. (2010). El arte de la ejecución de la estrategia. *Revista Ciencias Estratégicas*, 18() 213-224. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=151316944004>.
- Codina, J. (2010). El arte de la ejecución de la estrategia. *Revista Ciencias Estratégicas*, 18() 213-224. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=151316944004>.
- Duarte, R. (2013). Habilidades gerenciales y su importancia para el éxito de una organización. Ensayo. Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá Colombia
- Drucker, P. (1978). “La gerencia de empresas”. Editorial: Sudamericana. Recuperado 8 de febrero de <https://librerania.blogspot.mx/2014/10/la-gerencia-de-empresas-peter-drucker.html>.
- Madrigal, B. (2009). “Habilidades directivas”. Recuperado 8 abril de <http://ebooks-kings.com/pdf/habilidadesdirectivas-bertha-madrigal-torres>. Archivo PDF.
- Pereda, J; González, F; López, T. (2014). Las habilidades directivas como ventaja competitiva. El caso del sector público de la provincia de Córdoba (España). *Intangible Capital*, 10() 528-561. Recuperado 25 de marzo de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54932488003>.
- Whetten, D, & Cameron, Kim (2005). “Desarrollo de habilidades directivas”. Recuperado 28 de marzo de <http://www.elblogdegeovanirodriguez.bligoo>.

# Lo básico de la Medicina Ortomolecular



POR HÉCTOR E. SOLÓRZANO DEL RÍO

El acercamiento terapéutico ortomolecular fue creado por el Dr. Linus Pauling. La medicina ortomolecular es aquella que describe la práctica de la prevención y el tratamiento de las enfermedades al proveer a nuestro cuerpo con las cantidades óptimas de sustancias que son naturales en el cuerpo. El término ortomolecular fue usado por primera vez por el Dr. Pauling en un artículo que él escribió en la revista Science en el año de 1968. En este interesante texto, él describe los fundamentos teóricos para lo que más tarde se convertiría en una especialidad médica. La idea clave de la medicina ortomolecular es que los factores genéticos son centrales no solo para las características físicas de los individuos, sino también para su medio ambiente bioquímico.



Linus Pauling

Los procesos bioquímicos del cuerpo tienen variabilidad genética importante y muchas enfermedades como la arteroesclerosis, el cáncer, la diabetes, la esquizofrenia, la depresión, etc., están asociadas con anomalías bioquímicas específicas, las cuales son causantes o factores contribuyentes de estos padecimientos. Desde el punto de vista de la medicina ortomolecular, el suministro de vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, enzimas y ácidos grasos esenciales en las cantidades suficientemente adecuadas para corregir las anomalías bioquímicas serán terapéuticas para prevenir y tratar tales enfermedades.

Desde el punto de vista etimológico, ortomolecular es una combinación de raíces griegas y latinas. Orto quiere decir correcto y molecular se refiere a nutriente. De esta forma, el término nos invita a proporcionarle a nuestro cuerpo los nutrimentos que requiere en las cantidades, formas y proporciones adecuadas para lograr un funcionamiento fisiológico óptimo. Esto es muy importante, ya que nos presenta una nueva visión sobre la etiología, la prevención y la curación de las enfermedades.

Todos sabemos que el suministro adecuado de nutrimentos es indispensable para el desarrollo y la reproducción saludables de todas las células de nuestro cuerpo.

También esta provisión nutrimental se requiere para eliminar eficientemente las toxinas, los radicales libres y desechos metabólicos, así como para reparar y regenerar los tejidos.

Si no obtenemos los nutrimentos esenciales en las cantidades, combinaciones y proporciones correctas nuestras células pueden seguir funcionando pero produciendo proteínas y enzimas defectuosas, lo cual llevará a una progresiva alteración tanto en la estructura como en la función celular. Con el tiempo, surgirá alguna enfermedad.

Lamentablemente la dieta típica actual se caracteriza por contener alimentos ricos en energía como azúcares refinados, grasas y harinas refinadas, aditivos químicos que pueden ser tóxicos como texturizantes, espesantes, saborizantes, edulcorantes. Además este tipo de dieta es pobre en nutrientes (como vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, enzimas).

Uno de los estudios que modificó la visión que se tenía en la medicina convencional sobre el impacto de la nutrición en la salud, fue uno publicado en el año 2002. En ese reporte de la Escuela de Medicina de Harvard, se recomienda para todos los adultos un complemento vitamínico. Reconocen que las cantidades óptimas ayudan a prevenir enfermedades que amenazan la vida (Fletcher RH et al. Vitamins for chronic disease prevention in adults. JAMA 287(23);3127-9, Jun 2002).

Otra investigación en adultos mayores señala que en ese estudio doble-ciego controlado con placebo que duró seis meses, se demostró que aquellos ancianos quienes tomaron un complemento multivitamínico/minerales, mejoraron su memoria, así como de otras pruebas bioquímicas (Wouters-Wesseling W. Effect of an enriched drink on cognitive function

in frail elderly persons. J Gerontol 60A(2): 265-270, 2005).

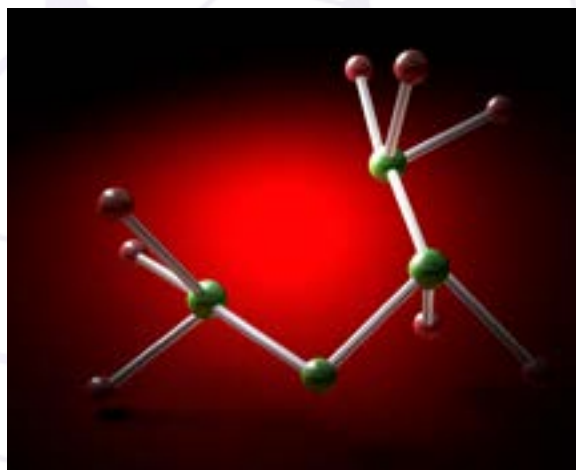
Ese mismo impacto se ha constatado en los niños. Investigaciones de la Universidad Northumbria han demostrado que la complementación dietética de los niños entre los ocho y los catorce años puede mejorar significativamente su rendimiento cognitivo y estado de ánimo. Una alta proporción de individuos, incluyendo niños, sufren de deficiencias de una o más vitaminas o minerales (Br J Nutr 2008, May 29;1-11).

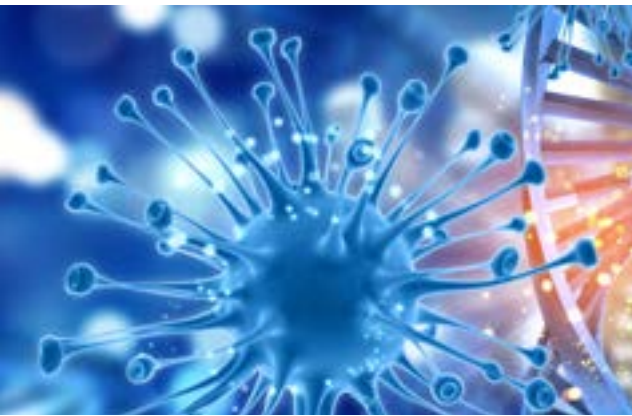
Después de cuatro semanas, se vieron mejorías notables en el grupo suplementado para las tareas cognitivas, llevando a los investigadores a afirmar que la complementación vitamínica y mineral tiene el potencial de mejorar la función cerebral en los niños sanos.

Por otro lado, hoy sabemos que las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta son la causa sencilla más grande de morbilidad y mortalidad en el mundo occidental y el factor último subyacente que les subyace, es la colisión de nuestro antiguo genoma con alimentos nuevos introducidos en los últimos diez mil años (Am J Clin Nutr 2005;81:341-54).

En un estudio clínico se demostró que reemplazar la grasa saturada con grasa monoinsaturada o proteína, más bien que carbohidratos ya que es mejor para normalizar los niveles de colesterol, mantener la presión sanguínea y disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular (JAMA 2005;294:2455-64).

Los conceptos básicos en la nutriología





ortomolecular y que son distintos en la nutriología convencional, son la individualidad bioquímica nutricional y las deficiencias subclínicas.

El Dr. Roger Williams descubrió que los requerimientos diarios individuales, pueden ser siete veces más que lo que convencionalmente se cree. En el caso de personas enfermas, los requerimientos pueden ser diez veces más que lo que se considera oficialmente.

Con relación a las deficiencias subclínicas nutricionales, podemos decir que una incorrecta asunción desde el descubrimiento de las vitaminas, es que se creyó que los síntomas eran los signos tempranos de las deficiencias vitamínicas. Pero no, son realmente los signos más serios y avanzados de las deficiencias nutricionales que representan una interrupción casi total de la bioquímica y de la función genética normal antes de la muerte.

Los avances científicos nos están dando la capacidad de corroborar las afirmaciones del Dr. Pauling y del Dr. Roger Williams. Estas ramas son la nutrigenética, la nutrigenómica y la epigenética.

La nutrigenética confirma los postulados de la medicina ortomolecular porque toma un acercamiento más estrecho que se enfoca específicamente en las interacciones nutriente-gen y cómo pueden

impactar el riesgo para enfermedades multifactoriales o requerimientos nutricionales.

Se sabe que los polimorfismos contribuyen al riesgo de enfermedades comunes relacionadas con la dieta, y la nutrición puede modificar el riesgo de la enfermedad tanto en forma positiva como negativa o pueden influir en los requerimientos nutricionales.

La aplicación de la nutrigenética desactiva las predisposiciones genéticas a enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y osteoporosis entre muchas otras.

En el caso de la nutrigenómica, esta es un área emergente de investigación, así que las aplicaciones específicas para la práctica, basadas en los hallazgos de la investigación, no están bien definidas en este momento.

La epigenética es el estudio de los mecanismos moleculares por los cuales el medio ambiente controla la actividad genética. Es hoy una de las áreas más activas de investigación científica.

De este modo antes de agouti anormal es una señal genética que amplifica la producción de leptina de las células grasas y bloquea la habilidad del hipotálamo para detectar a la leptina en el cerebro, ayudando de esta manera a promover el problema de la resistencia a la leptina (Claycombe KJ, Xue BZ, Mynatt RL, Zemel MB, Moustaid-Moussa N. Regulation of leptin by agouti. *Physiol Genomics* 2000 Apr 27; 2(3):101-5).

El resultado de este defecto genético es el aumento de almacenamiento de grasa y la inhibición de la descomposición de la grasa (o sea una gran obesidad) (Zemel MB. Agouti/ melanocortin interaction with leptin pathways in obesity. *Nutr Rev* 1998 Sep; 56(9):271-4). El gen agouti es regulado por la ingesta de calcio.

Así, durante el estudio, a ratas con el gen agouti anormal embarazadas, se les dieron complementos ricos en el grupo metil como B-12, colina y ácido fólico. Cuando los grupos metil se adhieren al ADN del gen, cambian las características de ligadura de las proteínas cromosómicas regulatorias.

Al metilar el ADN podemos silenciar o modificar la actividad genética. Las ratas que recibieron los complementos nutricionales, tuvieron ratones sanos normales con un gen agouti normal (Waterland 2003. "Transposable elements: Targets for early nutritional effects on epigenetic gene regulation". Molecular and cell biology 23;5293-5300). Esto es importantísimo ya que significa que podemos eliminar un defecto genético utilizando únicamente la nutrición. Es increíble.

Además de tomar en cuenta los aspectos genéticos de cada individuo, en la medicina ortomolecular, tomamos en cuenta otros factores como el medio ambiente, los niveles de estrés y los niveles de nutrición, ya que cada persona tendrá necesidades nutricionales particulares. Lo que para un paciente puede ser benéfico, para otro puede ser dañino.

Tomamos en consideración lo que se conoce como "deficiencias nutricionales inducidas". Estas deficiencias están causadas por factores ambientales como los fertilizantes artificiales, los aditivos alimenticios, los metales pesados como el mercurio, el aluminio, etc. Y la mayoría de los fármacos convencionales también inducen deficiencias nutricionales.

Nuestras autoridades reconocen la importancia que implica la buena nutrición, por lo cual emitieron la norma NOM-043-SSA2-2005. Esta norma fue publicada el 23 de enero de 2006 y trata sobre la promoción y educación para la salud en materia alimentaria y el establecimiento de criterios para brindar orientación.

El propósito fundamental de esta norma es implementar los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

La medicina ortomolecular se basa y respeta los principios fundamentales de Hipócrates (padre de la medicina).

Estos principios son: a) deja que tu medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu medicina, b) lo primero es no dañar, c) la naturaleza cura y d) no hay enfermedades, sino enfermos.

En conclusión, la medicina ortomolecular intenta eliminar la causa de la enfermedad, no solamente los síntomas.



LÍDERES LATINOAMERICANOS EN EDUCACIÓN CONTINUA Y POSGRADOS DEL SECTOR SALUD

**Campu  
Mérida Sur**

**OFERTA ACADÉMICA  
OTOÑO 2018**

**1  
SEPTIEMBRE  
2018**

**MAESTRÍA EN  
ADMINISTRACIÓN DE HOSPITALES**

**¡SOLO UN FIN DE SEMANA AL MES!**

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL, 5 SEMESTRES



**DIPLOMADO EN  
ENFERMERÍA  
ONCOLÓGICA**

**22 | SEPTIEMBRE 2018**

1 SÁBADO AL MES, DURANTE 10 MESES

**DIPLOMADO EN  
NUTRICIÓN DEL  
PACIENTE RENAL**

**28 | SEPTIEMBRE 2018**

1 VIERNES AL MES, DURANTE 10 MESES



**DIPLOMADO DE LA  
ADMINISTRACIÓN DE  
HOSPITALES A LA  
GERENCIA HOSPITALARIA**

**29 | SEPTIEMBRE 2018**

1 FIN DE SEMANA AL MES, DURANTE 6 MESES

**DIPLOMADO EN  
URGENCIAS Y EMERGENCIAS  
PARA ENFERMERÍA**

**7 | OCTUBRE 2018**

1 DOMINGO AL MES, DURANTE 12 MESES




**DIPLOMADO EN  
ODONTO-  
PEDIATRÍA**

**14 | OCTUBRE 2018**

1 DOMINGO AL MES, DURANTE 10 MESES

PÁGINA DE INTERNET:  
[www.epmerida.com](http://www.epmerida.com)  
búscanos en FB como:

 EP de México  
Campus Sur

DIRECCIÓN:  
Calle 42 No. 300 X 33  
Col. Montes de Ame,  
Mérida, Yucatán  
Campus Sur (Mérida)



TELÉFONOS:  
01 999 688 5410  
01 999 254 0064



# CONVENIO DE COLABORACIÓN

Universidad Isalud- EP de México



SEMINARIO EN GESTIÓN HOSPITALARIA  
UNIVERSIDAD ISALUD, BUENOS AIRES, ARGENTINA  
AGOSTO 2018

El pasado 6 de agosto del presente en la ciudad de Buenos Aires, Argentina, se llevó a cabo la firma de un convenio de colaboración entre ambas instituciones. Los rectores Dr. Rubén Torres y Dr. Héctor José Domínguez acordaron diferentes líneas de trabajo conjunto con la finalidad de promover mayores beneficios para estudiantes y docentes de ambos países.

Entre los temas a destacar de dicho convenio, encontramos:

- PROGRAMAS DE MOVILIDAD PARA ALUMNOS Y DOCENTES.
- DESARROLLO DE CURSOS Y DIPLOMADOS BINACIONALES.
- COLABORACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE PROGRAMAS EN LÍNEA.
- SEMINARIOS ACADÉMICO-CULTURALES EN ARGENTINA Y MÉXICO.
- OPCIÓN DE TITULACIÓN POR DOBLE GRADO PARA POSGRADOS.



Los anteriores acuerdos entraron en vigencia a partir de la firma del acuerdo, por lo que EP de México ofrecerá una vez al año un Seminario Académico-Cultural de una semana en Buenos Aires, Argentina, abierto para alumnos y exalumnos de Educación Continua y Posgrados en todos nuestros planteles.



Así, también se ofrecerá la opción de titulación de doble grado para todos los alumnos activos de nuestros posgrados, a través de una pasantía intensiva de tres semanas, donde los alumnos compartirán clases con colegas argentinos y uruguayos.

Por último se destaca que, a la par de la firma del convenio, se realizó el Primer Seminario Académico-Cultural con la temática "Gestión Hospitalaria" donde quince alumnos de diferentes grupos de Posgrados de EP de México tuvieron la oportunidad de asistir a varias conferencias magistrales como la del Dr. Ginés González García (Exministro de Salud de Argentina y fundador de Isalud) así como la visita a los Hospitales Finocchietto y Hospital Garrahan (privado y público) para identificar buenas prácticas hospitalarias.



Al término de dicho evento, los alumnos aprovecharon su estadía en tierras porteñas para conocer lugares turísticos como las Cataratas de Iguazú y Tierra de Fuego Ushuaia.

EP de México felicita por su desempeño en dicho evento a todos los alumnos asistentes y hace extensiva la invitación a toda la comunidad a complementar su preparación académica a través de los nuevos programas y modalidades internacionales.

#### ASISTENTES AL SEMINARIO EN BUENOS AIRES

- Benjamín Durán Briones.
- María Angélica Reyes Blanco.
  - Rosario Sevilla Zapata.
- María Cristina López Pedraza.
- José Ramón Roberto Pérez Olmos.
  - Eduardo Galindo Cobos.
  - Maribel Ortiz Gayosso.
- Gloria Adriana Negrete Gómez.
  - Lenny Alina Román Pastor.
  - Irais Borja Macías.
- Rocío Arteaga y Hernández Magro.
- Myriam Jacqueline Guerra Falcón.
- Ramón Antonio Arroyo Buendía.



OFERTA EDUCATIVA  
100% A DISTANCIA

EN SOLO 4 MESES

en línea

**EP**  
de México

2 DE  
OCT.  
2018



DIPLOMADO EN  
GESTIÓN ADMINISTRATIVA  
Y CALIDAD EN ENFERMERÍA

DIPLOMADO EN  
ERGONOMÍA  
LABORAL

3 DE  
OCT.  
2018



4 DE  
OCT.  
2018



DIPLOMADO EN  
COMPETENCIAS  
TANATOLÓGICAS  
PARA ENFERMERÍA

DIPLOMADO EN  
SALUD PÚBLICA

5 DE  
OCT.  
2018



DIPLOMADO EN ALTA  
DIRECCIÓN HOSPITALARIA  
DE VANGUARDIA

15 OCTUBRE 2018

NUEVO PROGRAMA  
ACADÉMICO

IMPARTIDO POR:  
DR. HÉCTOR JOSÉ  
DOMÍNGUEZ MENDOZA

TODOS ESTOS DIPLOMADOS CON CUOTA ÚNICA A MESES SIN INTERESES

INSCRÍBETE Y RECIBE GRATIS ESTE KIT HASTA TU HOGAR



LIBRETA



MOUSEPAD



BOLÍGRAFO



PORTA  
TAREAS

01 800 003 73 63

www.epdemexico.lat

# LOS RETOS DE LA

# EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA

# EN LÍNEA

POR JOSÉ MANUEL CHI MARRUFO

*Estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas.*

*Paulo Freire*

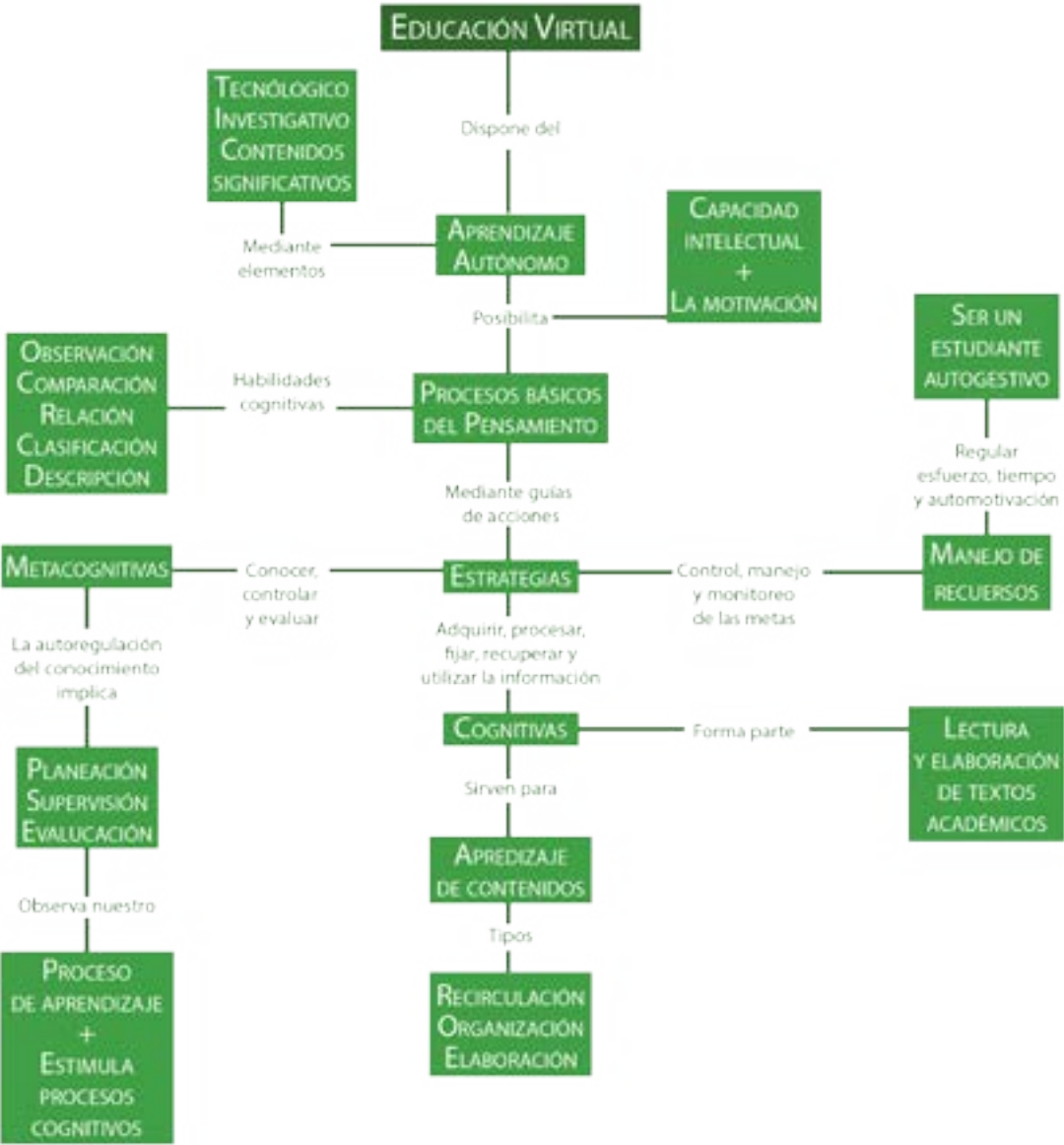


Se comenta que el uso de enseñanza virtual, definida como cualquier intervención educacional mediada electrónicamente por Internet, ha aumentado de forma sostenida entre los profesionales de la salud a nivel mundial. Varios estudios han intentado medir los efectos de la enseñanza virtual en la práctica médica, que a menudo se han asociado con efectos positivos grandes en comparación con ninguna intervención y con grandes efectos positivos pequeños en comparación con la enseñanza tradicional (sin acceso a la enseñanza virtual). La educación en línea se perfila como una vía para especializarse de forma accesible y sencilla; sin embargo, aún queda por contestar si la educación por Internet es la respuesta a las deficiencias del sistema actual.

Las tecnologías modernas han creado nuevas plataformas para impulsar la educación médica. La enseñanza virtual ha ganado popularidad debido a los beneficios potenciales de la instrucción personalizada, lo que permite a los alumnos adaptar el ritmo y el contenido de los cursos a sus necesidades individuales, aumentando la accesibilidad de la información a los alumnos remotos, hecho que reduce los costos y facilita las actualizaciones frecuentes del contenido. Sin embargo, el desafío más grande que enfrentamos como estudiantes en línea es convertirnos en alfabetas digitales, es decir, poder identificar cuando hay una necesidad de información; trabajar con diversas fuentes y códigos; saber manejar la sobrecarga de información y discriminar la calidad de las fuentes; organizar la información y utilizarla eficazmente; saber comunicar a otros la información encontrada. Es necesario reconocer que la oportunidad de realizar un posgrado profesional a nivel superior, no depende exclusivamente del desempeño o la voluntad del estudiante, sino que está influenciada directamente por el nivel económico y la disponibilidad de centros de estudio.

De igual manera es importante señalar que estudiar en línea es tener un compromiso con tu autodisciplina y autoaprendizaje para tener éxito en el proceso de autogestión del aprendizaje de los entornos virtuales. Un reto importante es aprender a de manera crítica, reflexiva y creativa; así como participar en el aprendizaje colaborativo tolerando y respetando la cooperación de cada participante lo cual implica el desarrollo de actitudes proactivas y autónomas

En México tenemos a nuestro alcance las más modernas tecnologías, podemos organizar cursos virtuales en los que el profesional de la salud ingresa desde la comodidad de su casa, el consultorio o desde cualquier sitio con conexión a Internet; podemos ver e interactuar con un ponente a miles de kilómetros de distancia, podemos tener una plática que se desarrolla en un hospital en la Ciudad de Mérida y replicarla a varias sedes en el interior del País o en el extranjero.



Afiliado al:

INSTITUTO MÉDICO PANAMERICANO S.A. DE C.V.



Centro Médico de las Américas

## ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

### RECUPERACIÓN ÓPTIMA PARA:

Desgaste de rodillas (Gonartrosis)

Desgaste de caderas (Coxartrosis)

Dolor de espalda baja  
(Lumbalgia, ciática)

Cirugía Mínima Invasiva (Artroscopia)

Fracturas Óseas (Huesos)

Lesiones deportivas

Esguinces de diversas  
partes del cuerpo

Infecciones Óseas (Osteomielitis)

# Dr. Carlos Benítez

UN **ORTOPEDISTA CONFIABLE**  
en Mérida, Yucatán

 **AGENDA TU CITA**

01 (999) 926 29 48, 01 (999) 926 02 85 y  
01 (999) 926 09 24



### EDIFICIO PLATINO

(A un costado del edificio principal del CMA)

Avenida Pérez Ponce (Calle 33)

#494C entre 54 Y 56 Col. Centro

Consultorio 13-A

SÍGUEME EN:

 [drcarlosbenitezortopedia](https://www.facebook.com/drcarlosbenitezortopedia)  
[www.ortopedistacarlosbenitez.com](http://www.ortopedistacarlosbenitez.com)

Los límites no existen cuando se trata de superarse, las distancias se acortan y el tiempo se vuelve relativo para poder cumplir con el compromiso de sacar adelante el proyecto de tu mejora continua. El modelo educativo del Campus Virtual de EP de México tiene muchas bondades gracias a la tecnología de su plataforma, la accesibilidad y flexibilidad de sus entornos virtuales, pero sobre todo el tener un modelo académico vanguardista acorde a los tiempos en los que vivimos y nos desarrollamos hoy, en donde con tan solo un clic accedemos a muchas fuentes de información y canales de comunicación. El reto es alcanzar el nivel más alto de disciplina y promover en nosotros el autoaprendizaje como motor de nuestro desarrollo en el proceso académico. La UNESCO considera "que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ayudan a lograr el acceso universal a la educación y mejoran la igualdad y la calidad de la misma", hoy tenemos la oportunidad de hacer historia insertados en el modelo educativo de EP de México, que, cabe señalar, cuenta con más de diez programas académicos a nivel posgrado en educación médica continua en línea para cubrir las necesidades de todos los profesionales en salud que así lo deseen.



**CONOCE  
NUESTROS  
DIPLOMADOS  
100% EN LÍNEA**

**[www.epdemexico.lat](http://www.epdemexico.lat)**

## BIBLIOGRAFÍA

- Vaona A, Banzi R, Kwag KH, Rigon G, Cereda D, Pecoraro V, Tramacere I, Moja L. E-learning for health professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 1. Art. No.: CD011736. DOI: 10.1002/14651858.CD011736.pub2.
- Abreu-Hernández Luis Felipe, Infante-Castañeda Claudia B. La educación médica frente a los retos de la sociedad del conocimiento. *Gac. Méd. Méx [revista en la Internet]*. 2004 ago [citado 2018 jul 25]; 140(4): 381-390. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0016-38132004000400003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132004000400003&lng=es).
- Hernández G. Los principales retos de la Educación Médica Continua en México. Publicado en: *Revista Diálogo Ejecutivo*, número 121, junio 2014. Ablan Candia Franklin, Grüber de Bustos Elizabeth, Arocha Rodulfo J. Ildefonso. Estrategias para la educación médica continua a distancia y difusión de la información. *Rev. Venez. Endocrinol. Metab. [Internet]*. 2012 Oct [citado 2018 jul 25]; 10(Suppl 1): 143-145. Disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-31102012000400016&lng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102012000400016&lng=es).
- <https://www.forbes.com.mx/educacion-en-linea-el-futuro-de-la-especializacion/>.
- <http://www.epeac.com/>.



# VAKART

Equipamos, con la más alta tecnología, vehículos de emergencia, de apoyo civil y de seguridad para el más alto desempeño.

✉ vakart@grupovakart.com  
🌐 www.grupovakart.com  
📱 GRUPOVAKART  
☎ (222) 2.31.41.85 | 5.74.91.40  
01 800 08 89 140



## PROYECTA MEDIOS

Advertising



PROYECTAMEDIOS

# SUBE

TUS VENTAS,  
PROYECTA  
TU EMPRESA CON



# LETRAS 3D

ESPECTACULARES  
VALLAS MÓVILES  
PUBLICIDAD  
EN CAMIONES



29 A NORTE 1015, COL. SAN ALEJANDRO  
TEL. (222) 5835747  
CEL. 222 769 5918 - 222 172 9756  
WWW.PROYECTAMEDIOS.COM



## EFFECTIVIDAD DE LA MUSICOTERAPIA COMO CUIDADO DE ENFERMERÍA PARA MEJORAR LOS NIVELES DE TENSIÓN ARTERIAL Y FRECUENCIA CARDIACA EN PACIENTES DE CUIDADOS INTENSIVOS

POR JORGE ALEXANDER RODRÍGUEZ GIL

El paciente en el área de cuidados intensivos generalmente, está expuesto a un contexto hospitalario de soledad, desesperanza, intranquilidad, irritabilidad y estrés que repercute variando signos vitales como la Tensión Arterial (T/A) y Frecuencia Cardíaca (F/C). De aquí parte la necesidad de investigar acerca de la utilización de técnicas alternativas como la musicoterapia, que pueden ayudar al paciente a mejorar su calidad de estancia y tratamiento, como lo refiere Kenneth Bruscia "La musicoterapia es un proceso sistemático de intervención en donde se ayuda al cliente a conseguir la salud y bienestar, utilizando experiencias musicales y las relaciones que evolucionan por medio de ellas como fuerzas dinámicas de cambio".



Se realizó un estudio cuantitativo, preexperimental, no probabilístico, con una muestra de seis pacientes cuyos familiares firmaron consentimiento informado. Los datos se obtuvieron con base en tablas de valores de la OMS para la T/A y F/C, con indicadores para T/A Normotensión, Hipertensión e Hipotensión y para F/C Taquicardia, Normal y Bradicardia. Los resultados se desglosaron en una tabla de Excel.

## RESULTADOS

\* Sociodemográficamente el 84% de participantes eran hombres (5), 68% casados (4) y 50% (3) con edades de 18 a 25 años.

1.- Por género el 80% (4) de hombres mostró T/A elevada en el PRE y en el POST un 60% (3) mostró T/A normal.

2.- Por estado civil el 50% (2) de los casados maneja una T/A elevada en el PRE y en el POST el 75% (3) mostró T/A normal.

3.- Por edad 66% (4) de los participantes manejó T/A elevada en el PRE y en el POST un 66% (3) mostró T/A normal.

## EN CONCLUSIÓN

1.- Los pacientes de género masculino de entre 18 y 25 años de edad, casados, fueron quienes mostraron valores más altos de T/A y F/C antes de la intervención, pero a su vez fueron los que mayor variabilidad mostraron después de la intervención.

2.- Se acepta la hipótesis, ya que la musicoterapia se mostró efectiva para mejorar los niveles de los signos vitales (T/A y F/C) del paciente.

3.- Es imperioso que el personal de enfermería siga generando investigación científica que permita dar sustento a la utilización de intervenciones no farmacológicas como la musicoterapia, para brindar mejores espacios de cuidado y rehabilitación al paciente, especialmente los que se encuentran en áreas como la UCI.

4.- La musicoterapia es una terapia segura, sin efectos secundarios aparentes y que demuestra ser útil en diferentes sucesos que puede experimentar un paciente durante su proceso de hospitalización, tratamiento y rehabilitación. Desafortunadamente la magnitud de sus beneficios ha sido poco investigada, probada y divulgada, hecho que le ha permitido incrustarse de forma permanente en áreas hospitalarias como una intervención de salud con sustento científico.



## BIBLIOGRAFÍA

- Universidad Nacional de Colombia. (2001). MUSICOTERAPIA. <http://www.facartes.unal.edu.co/musicoterapia/musico.htm>.
- Ministerio de Sanidad y Política Social Madrid (2010). Unidad de cuidados intensivos estándares y recomendaciones. <http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/UCI.pdf>.
- Jiménez S. (2003) Morbilidad y letalidad en una unidad de cuidados intensivos polivalente. [http://www.bvs.sld.cu/revistas/mie/vol2\\_4\\_03/mie08403.pdf](http://www.bvs.sld.cu/revistas/mie/vol2_4_03/mie08403.pdf).

# Los 5 Libros para Médicos

(Que no hablan exclusivamente de Medicina)

POR SOL VALENCIA

Te presentamos una recopilación de los cinco mejores libros que te enseñarán sobre la ética profesional médica, experiencias de médicos y tantas otras cosas que estamos seguros que harán ver tu profesión desde un punto de vista diferente.

## EL EMPERADOR DE TODOS LOS MALES: UNA BIOGRAFÍA DEL CÁNCER

SIDDHARTHA MUKHERJEE

*Título original: The Emperor of All Maladies: A Biography of Cancer*

Este libro fue galardonado con el Premio Pulitzer 2011 de no ficción y recibió la aclamación de la críticos y médicos por igual. Basado en el comentario del Dr. Bruce Cheson, un hematólogo y profesor de la Universidad de Georgetown en Washington, la historia “no solo habla de cómo llegamos a nuestras técnicas quirúrgicas actuales y de quimioterapia, sino también sobre las personas y su importancia”. Además, ofrece un punto de vista nuevo y audaz sobre la manera en que doctores, científicos, filósofos y ciudadanos han observado y entendido esta enfermedad.



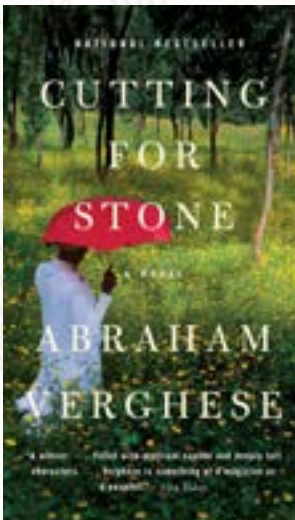
## CORTE DE PIEDRA

ABRAHAM VERGHESE

*Título original: Cutting for Stone*

Esta épica novela narrada en Etiopía, describe la historia de dos hermanos que crecen en un hospital y finalmente, se convierten en médicos.

Este libro ha aparecido en varias listas de los más vendidos de prestigio, entre ellos The New York Times, y fue respaldado sólidamente por los lectores de Medscape.



## LA CASA DE DIOS SAMUEL SHEM

*Título original: The House of God*

Publicado originalmente en 1978 en medio de una gran controversia, este libro se ha convertido en uno de los favoritos dentro del área médica. Ofrece un relato ficticio de un médico interno en el Hospital Beth Israel de la Escuela Médica de Harvard y satiriza las exigencias inhumanas de la residencia.



## LA VIDA INMORTAL DE HENRIETTA LACKS

REBECCA SKLOOT

Título original: *The Immortal Life of Henrietta Lacks*

Ganador del Premio al Mejor Libro de Ciencias de 2011 de la Academia Nacional de EE.UU., la historia trata de una campesina cuyas células fueron tomadas sin su conocimiento para experimentar. Estas siguen vivas a pesar de que ella lleva muerta más de sesenta años y se han convertido en una de las herramientas más importantes de la medicina. La trama en sí, es la historia de la célula HeLa -la primera célula de cáncer humano que se cultiva-.

La investigación nos enseñó lecciones sobre cómo activar y desactivar los genes. Esto llevó al desarrollo de la vacuna contra la polio y otras vacunas, así como a todo tipo de técnicas de cultivo de tejidos.

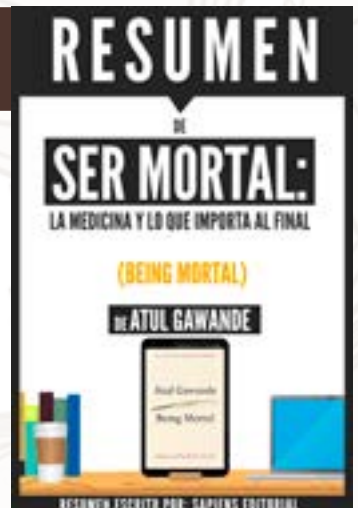
## SER MORTAL: LA MEDICINA Y LO QUE IMPORTA AL FINAL

ATUL GAWANDE

Título original: *Being Mortal*

Una historia apasionante y humana muestra que la meta no es una buena muerte sino una buena vida de principio a fin. Y nos enseña cómo asegurarnos de que nunca sacrifiquemos lo que de verdad le importa a la gente.

Este libro plantea el problema creado por el incremento de la tecnología médica, que a veces tan solo consigue prolongar la vida unas semanas a cambio de convertirla en un calvario. Ante ello, el autor antepone la autonomía y la calidad de vida del paciente.



Estas son nuestras cinco recomendaciones de libros para médicos.

¿Cuáles recomendarías tú?

Esperamos tus comentarios en [stethos@epdemexico.edu.mx](mailto:stethos@epdemexico.edu.mx).

Revista Hipocrática

# stethos

## ¿DESEAS ANUNCIARTE CON NOSOTROS?



PONTE  
EN CONTACTO

✉ [stethos@epdemexico.edu.mx](mailto:stethos@epdemexico.edu.mx)

☎ 01 800 003 73 63

### PERFIL LECTOR

Profesionales de la Salud

- Médicos.
- Enfermeras.
- Químicos.
- Fisioterapeutas.
- Dentistas.
- Administradores.

Edad: 35 a 55 años.

Nivel Socioeconómico: ABC +.

Frecuencia: 4 publicaciones al año.

Tiraje por publicación: 3 000 ejemplares entregados en hospitales.

Distribución impresa: Estado de Puebla, Guadalajara, Mérida y CDMX.

Distribución electrónica: Envío de PDF a 10 000 Exalumnos.



# ESPECIFICACIONES Y TARIFAS



ANUNCIO 1 PÁG.

\$9,000.00

**Tamaño**

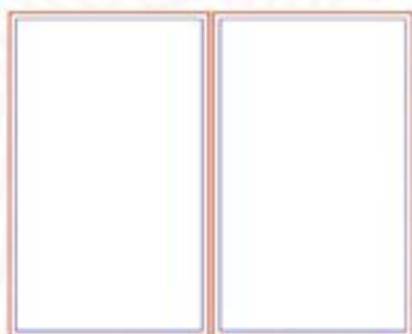
17 cm de base  
27.5 cm de altura

**Margen**

Interior: 1.2 cm  
Rebase: 5 mm

ANUNCIO 2 PÁG.

\$15,000.00



**Tamaño**

17 cm de base  
27.5 cm de altura  
(CADA PÁGINA)

**Margen**

Interior: 1.2 cm Rebase: 5 mm

ANUNCIO 1/3 PÁG.

(HORIZONTAL)

\$4,000.00

**Tamaño**

17 cm de base  
9.1 cm de altura

**Margen**

Interior: 1.2 cm  
Rebase: 5 mm



ANUNCIO 1/3 PÁG.

(VERTICAL)

\$4,000.00

**Tamaño**

5.6 cm de base  
27.5 cm de altura

**Margen**

Interior: 1.2 cm  
Rebase: 5 mm



ANUNCIO 1/2 PÁG.

\$6,000.00

**Tamaño**

17 cm de base  
13.5 cm de altura

**Margen**

Interior: 1.2 cm  
Rebase: 5 mm



PRÓXIMA EDICIÓN  
1 DE DICIEMBRE 2018



# COPE

Revista Hipocrática

DESCARGA GRATIS LA VERSIÓN DIGITAL EN LA PÁGINA