



*CONTENIDO  
DIVERSO*

## URGENCIAS EN CARDIOLOGÍA.

---

El Dr. Juan Pablo Núñez Urquiza, médico cardiólogo con alta especialidad en Rehabilitación Cardíaca, impartió la plática de Urgencias Cardiológicas con el fin de recaudar fondos a favor de las próximas Misiones Médicas.

A partir del análisis de casos clínicos, el Dr. Juan Pablo, explicó las principales urgencias cardiológicas que la comunidad estudiantil de medicina debe conocer para estar preparada, y en un futuro, detectar a tiempo cualquier emergencia

que se presente asociada a un dolor torácico o disnea, entre otros.

La conferencia fue de gran valor académico, debido a que logra integrar de manera práctica y comprensible los conocimientos prácticos de cardiología. Aunado a esto, expuso diversos estudios de imagenología y de gabinete que le permitieron al alumno facilitar su aprendizaje. Finalmente, se reconoce la importancia de la participación del público y el compromiso de la sociedad para lograr resultados oportunos y eficientes.

A manos de Mayra Padilla, alumna de sexto semestre y responsable general de Misiones Médicas, el Dr. Juan Pablo recibe reconocimiento por su participación.



# INTELIGENCIA EXTREMA

## DESARROLLANDO LA INTELIGENCIA COMO ESTRATEGIA DE MEJORA DE LA SALUD ESTUDIANTIL

Por: Leslie Rachel Raya Ortiz y Clara Elizabeth Huerta Rojas

El día 11 de febrero de 2019, el especialista e investigador de técnicas para el desarrollo de la inteligencia extrema, Enrique Ortega Salinas, dio una conferencia acerca de algoritmos que ha desarrollado para mejorar sus habilidades de aprendizaje y memoria, con el fin de implementarlos en la vida diaria y mejorar nuestra salud.

Planteó la situación que como estudiantes, a lo largo de nuestra etapa académica debemos memorizar una gran cantidad de teoría, el problema radica en que la mayoría del tiempo olvidamos esta información a los pocos días porque las universidades únicamente enseñan a los alumnos a memorizar y no a razonar. Sin embargo, en la conferencia expresó que memorizar sin razonamiento no sirve de nada, necesitamos que este conocimiento sea valioso.

Como lo expresó el uruguayo, todos nacemos genios, es decir, todos tenemos el potencial de ser superdotados, solo es

cuestión de desarrollar aptitudes como la lectura correcta y efectiva, la concentración, compenetración y una memoria coadyuvada del razonamiento, pues sin este último, los recuerdos no valen nada.

Ahora bien, es interesante pensar en cómo este conocimiento una vez que fue razonado e internalizado en cada neurona puede llegar a mejorar la salud estudiantil. Es importante reconocer que vivimos a un ritmo bastante acelerado, hay tareas, proyectos, entrevistas, trabajos, exámenes, y amigos. Tratar de llevar una vida rápida resolviendo todos estos pendientes, es terriblemente agobiante, y la respuesta del cuerpo ante toda esto es, una sobrecarga de estrés.

No obstante, como expresó Ortega Salinas, si explotamos nuestra capacidad intelectual con algoritmos que ayuden a un mejor aprendizaje, la agobiación por los pendientes disminuirá. En lugar de frustrarnos como estudiantes leyendo artículos con teorías complejas, hay que

razonarlos y poner todo en tela de juicio para que nuestra súper computadora, el cerebro, logre retener la información. Esto llevará como consecuencia inminente, que al pasar un tiempo la información continúe ahí y no sea desechada tan fácilmente, si no que ya es parte de nosotros.

Finalmente, nos deja con un mensaje importante, no solo para los estudios, si no para la vida: “necesitamos erradicar desde un principio el leer por leer, mirar pero no ver y oír sin escuchar”.



# CONFERENCIA “ESTILO DE VIDA SALUDABLE A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”.

Por: Daniela Rivera

Actualmente, la situación del país es alarmante. México ocupa el 2º lugar en obesidad en adultos según la OCDE, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte obesidad. Ambas condiciones se asocian a las dos principales causas de muerte en el país: diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Así mismo, los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio llegan a ocasionar hasta el 32% de las muertes en mujeres y 20% de hombres en el país. Por lo que se debe fomentar un cambio de forma inmediata.

El Mtro. Mario Cervantes, el presente 14 de febrero del 2019, realizó una ponencia desarrollando la importancia y el impacto de la actividad física en la salud.

Durante la conferencia se explicó la diferencia entre actividad física, definido como “una serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía” (OMS, 2019); ejercicio, definido como “la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física” (Escolar, 2003); y deporte, definido como “una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física” (Montero, 2011).

De igual forma, se explicó el papel de la actividad física en la producción de un déficit calórico para el mantenimiento de peso o logro de un objetivo específico.

Para lograr un objetivo, se debe conocer la frecuencia a la que se necesita realizar la actividad aeróbica (leve o moderada por larga duración), obtenida de la fórmula de Karvonen:

Frecuencia cardíaca objetivo = ((Frecuencia cardíaca máxima – Frecuencia cardíaca en reposo) × % Intensidad) + Frecuencia cardíaca en reposo

Por otro lado, indicó las recomendaciones de actividad física que marca la OMS para cada grupo de edad.

Actualmente, la situación del país es alarmante. México ocupa el 2º lugar en obesidad en adultos según la OCDE, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte obesidad. Ambas condiciones se asocian a las dos principales causas de muerte en el país: diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Así mismo, los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio llegan a ocasionar hasta el 32% de las muertes en mujeres y 20% de hombres en el país. Por lo que se debe fomentar un cambio de forma inmediata.

El Mtro. Mario Cervantes, el presente 14 de febrero del 2019, realizó una ponencia desarrollando la importancia y el impacto de la actividad física en la salud.

Durante la conferencia se explicó la diferencia entre actividad física, definido como “una serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía” (OMS, 2019); ejercicio, definido

como “la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física” (Escolar, 2003); y deporte, definido como “una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física” (Montero, 2011).

De igual forma, se explicó el papel de la actividad física en la producción de un déficit calórico para el mantenimiento de peso o logro de un objetivo específico.

Para lograr un objetivo, se debe conocer la frecuencia a la que se necesita realizar la actividad aeróbica (leve o moderada por larga duración), obtenida de la fórmula de Karvonen:

Frecuencia cardíaca objetivo = ((Frecuencia cardíaca máxima – Frecuencia cardíaca en reposo) × % Intensidad) + Frecuencia cardíaca en reposo

Por otro lado, indicó las recomendaciones de actividad física que marca la OMS para cada grupo de edad.



Fotografía: Mtro. Mario Cervantes recibiendo reconocimiento por su participación en la semana de la salud de la Universidad Anáhuac Querétaro.

EDAD	TIEMPO	TIPO DE ACTIVIDAD	EVENTOS
5-17 años	60 minutos	Aeróbica	3 veces por semana
18-64 años	150 minutos 75 minutos	Moderado Vigoroso	Por semana
65 años	10 minutos	Aeróbico	Por secciones, mínimo 2 veces por semana

# CEREMONIA DE EXCELENCIA ACADÉMICA

Por: Juan Ontiveros

El pasado 20 de febrero el esfuerzo de meses de ciertos alumnos de la universidad, fue reconocido ante una multitud de autoridades, compañeros y orgullosos padres de la comunidad Anáhuac. Tras unas palabras de la Dra. Diana Álvarez, los recibieron un merecido reconocimiento a su trayectoria y dedicación en el pasado periodo de agosto-diciembre.

Acompañados por su familia y amigos, los galardonados se tomaron un momento para participar en misa antes de comenzar la ceremonia dirigida por el

rector Luis Alverde y autoridades que lo acompañaban. Tras la entrega de reconocimientos, los alumnos tuvieron la oportunidad de pasar un tiempo con sus familiares y celebrar el logro obtenido con las comodidades ofrecidas en la ceremonia.

Muchas felicidades a los galardonados y que la excelencia se convierta en un estilo de vida no solo para ellos, sino para toda la comunidad de la escuela de ciencias de la salud.



## CEREMONIA DE ACREDITACIÓN COMAEM

---

Día 20 de febrero de 2019, cumplidas las 11Am, da inicio la ceremonia de acreditación de nuestra universidad Anáhuac, campus Querétaro, por parte del Consejo Mexicano para la Acreditación de la Educación Médica (COMAEM).

La ceremonia inició con unas palabras del Dr. López, director de la escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Anáhuac, el Dr. Julio Cacho Salazar, se-

cretario ejecutivo del COMAEM, menciona la importancia de que las universidades tengan ésta certificación, su validación nacional e internacional, se realizó una retroalimentación por parte del Dr. Cacho para futuras generaciones médicas.

La conclusión y despedida se dio por parte de nuestro rector el Mtro. Luis Alverde Montemayor, con un mensaje de

compromiso para la formación del estudiante de medicina Anáhuac.

Muchas felicidades a todos los integrantes de esta comunidad por la acreditación del programa médico cirujano por parte del COMAEM.



Fotografía: Dr. Ricardo López, Rector Mtro. Luis Alverde y Dr. Julio Cacho recibiendo la placa de certificación de la escuela de ciencias de la salud por parte del COMAEM.

## APERTURA DE LA MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Se llevó a cabo la apertura de la Maestría en Psicología Clínica el 17 de enero con la participación de 14 alumnos.

Esta Maestría se llevará a cabo los jueves y viernes de 18:00 a 22:00 horas teniendo una duración de 4 semestres.

Se les dio un mensaje de nuestro Vicerrector Académico, el Mtro. Jaime Durán Lomelí, así como las autoridades pertinentes de la Escuela de Psicología Clínica y Posgrados Anáhuac.

**¡MUCHO ÉXITO A LOS  
NUEVOS ALUMNOS!**



## ASUA X LOS GRANDES

El 13 de febrero se llevó a cabo ASUA X los Grandes en el que asistieron más de 200 personas y compartieron de su tiempo con los alumnos que forman parte de Compromiso Social y les hicieron mu-

chas actividades como clase de baile, actividades didácticas, dominó, entre muchas otras ...

Una vez más se demuestra que la vitalidad y felicidad no tienen edad.

¡Muchas gracias a todos los que lo hicieron posible!



**LXIV CONGRESO NACIONAL DE ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA**  
26 - 30 DE ABRIL  
CENTRO DE CONGRESOS DE CUERNAVACA  
**QUERÉTARO**

**2019**

- Cursos transcursivo
- Discusiones interactivas
- Conferencias magistrales
- Discusión de casos clinicos
- Talleres
- Simposium
- Concurso de trabajos libres

**INFORMES E INSCRIPCIONES**  
Colegio Mexicano de Ortopedia y Traumatología A.C.  
WTC Mexico "Manuelito 838, piso 2A, oficinas 23 y 27 Col. Nizamar,  
Aeropuerto CDMX, Tel +52 (55) 5009-2750 al 94  
eventos@smo.edu.mx / smo@smo.edu.mx  
[www.smo.edu.mx](http://www.smo.edu.mx)

**Anáhuac**  
Querétaro

**" No siempre podemos hacer grandes cosas, pero sí cosas pequeñas con gran amor."**  
**-Madre Teresa de Calcuta.**

Misioneras médicas y la Congregación "Legionarios de Cristo" te invitan a **colaborar en las Misiones Médicas 2019** que se llevarán a cabo del 15 al 20 de abril del 2019 en **Santiaguito Maxdá, Edo. Mex.**

**¿CÓMO COLABORAR?**

- \* **Donación de medicamentos \***
- \* **Donación de juguetes \***
- \* **Consulta médica gratuita en la comunidad \***

Para más información contacta a Mayra Padilla,  
cel. 7861280220, mail:  
[mayra.padilla198@gmail.com](mailto:mayra.padilla198@gmail.com).

**alpha**

Programa de Liderazgo  
en Ciencias de la Salud



## **EVIDENTIA 6<sup>a</sup> EDICIÓN**

Universidad Anáhuac Querétaro Calle Universidades I,  
Kilómetro 7, Fracción 2, El Marqués, Querétaro. C.P.76246