
Contenido

Editorial

Obesidad

primera parte

Ma. de Jesús González C.

Museo de la Mujer

Ma. de Jesús Glez.

Entrevista con Leticia Juárez delegada de servicios generales

Isabel Rivera, Ma. De Jesús Glez.

Osteoporosis; Mitos y Realidades

Ma. de Jesús González C.

México en la Historia

EDITORIAL

El pasado 11 de mayo tomo protesta en nuevo comité ejecutivo, con ello se abre la pauta para refrendar el compromiso de la Secretaria de Acción para la Mujer mediante un trabajo institucional, basado en la experiencia adquirida durante este tiempo, defendiendo los derechos digna y cabalmente a los y las trabajadoras.

Los cambios socioeconómicos que actualmente vive el país ha transformado el rol de las mujer hasta convertirlas no tan solo en la cuidadora de la familia, sino en proveedora del hogar y participe del desarrollo económico del país, jugando un papel cada vez mas importante dentro del ámbito político sindical. Actualmente las mujeres representan el 52% de la membrecía de nuestra organización.

La Secretaria de Acción para la Mujer con la colaboración Secretaria de Prensa y Propaganda daremos continuidad a la publicación periódica del Suplemento Femenil, mismo que permitirá dar a conocer las diversas actividades que los y las trabajadoras desarrollan a través de esta secretaria, así como temas de salud y de interés general, con la finalidad de brindarte un espacio plural e incluyente.

OBESIDAD

Primera parte

Por: Ma. De Jesús González C.

La intención de esta Secretaria es darte a conocer mediante una serie de artículos, los conocimientos mínimos necesarios para comprender el problema que constituye la obesidad, las causas múltiples y a su vez poco conocidas de este mal, estamos convencidos de la necesidad de desarrollar una actitud de prevención y acciones frente a la obesidad, a fin de revertir este complejo problema de salud para evitar enfermedades a futuro.

En ocasiones nos preguntamos ¿Qué cómo hoy? Es una pregunta que, muchas mujeres entre prisas, trabajo y un ritmo de vida agitado se hacen a diario, cuando lo fundamental para esta interrogante seria ¿Cómo elegir una dieta equilibrada y saludable que no provoque deficiencias nutritivas?

Lo cierto es que en nuestro país no existe una formación nutricional adecuada desde la infancia, misma que evitaría muchos trastornos alimenticios que existen hoy en día.

La realidad es que México ocupa el primer lugar en sobre peso en mujeres (sobrepeso de entre 10 y 20% del peso ideal y obesidad aumento mayor al 30% del peso ideal). Asimismo en nuestro país la Secretaria de Salud gasta más en obesos que en pacientes desnutridos, el problema es tal que para el 2017, el presupuesto de la misma tendría que destinarse en su totalidad para solucionarlo.

En nuestro país la obesidad tiene su origen en los últimos 30 años, debido a los cambios en el estilo de vida de la población, así como sus hábitos alimenticios destacándose el abaratamiento y la abundancia de alimentos que contienen una gran densidad energética así como la reducción de la actividad física, este padecimiento ha dejado de ser una condición estética para convertirse en un factor de riesgo para la salud, afectando casi todos los aspectos de la vida, no solo la salud, sino también la autoestima y a su bienestar social.

Es innegable que la ruralidad, la urbanización y el nivel de ingresos económicos de las familias en muchos de los casos determinen el padrón de disponibilidad de alimentos en el hogar, incluida la decisión de que alimentos adquirir y los recursos destinados a ello, conjugando además los conocimientos sobre nutrición y la cultura culinaria de la familia.

Parece entonces necesario reconocer que el sobre peso en familias con escasos recursos se asocia con la falta de satisfacción de sus necesidades básicas, en segundo lugar las políticas orientadas a promover estilos de vida saludable, debieran considerar la inclusión de estrategias como un “salario mínimo para una vida saludable”, que garantice un acceso adecuado a todos los satisfactores para mantener la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades.

En efecto la obesidad se caracteriza por un exceso de depósito de grasa, debido a que a largo plazo, el gasto de energía es menor a la energía que se ingiere, es decir una persona puede desarrollar obesidad al aumentar la energía de su ingesta, por haber disminuido su gasto de energía o bien por ambas razones.

Destacaremos que el gasto de energía de una persona está determinado por tres factores: El gasto energético basal, el requerido para los procesos vitales en condiciones ambientales neutrales. Segundo el gasto energético de la actividad física que es muy variable, ya que las personas obesas tienen que hacer un mayor esfuerzo para desplazar un mayor peso corporal. Sin embargo las mismas por lo general realizan menos actividad.

Y por último el gasto energético luego de las comidas, de vital importancia para la absorción, digestión y metabolismo de los nutrientes. Es importante destacar que las grasas producen un efecto saciante menor que otros nutrientes como las frutas y verduras, por lo que favorece su ingesta, algunos fármacos como los corticoides,

antidepresivos, estrógenos, inducen a aumentar de peso por la retención de líquidos fundamentalmente.

Referencia:

Eduardo García G., Martha Kaufer-Horwitz, La Obesidad Perspectivas para su comprensión y tratamiento, 2010, Editorial Medica Panamericana.

Nahum Méndez Sánchez, Misael Uribe, Obesidad Epidemiología fisiopatología y manifestaciones clínicas, México: Editorial El Manual Moderno, 2002.

MUSEO DE LA MUJER

Por: Ma. De Jesús Glez.

El pasado 8 de marzo abrió sus puertas el Museo de la Mujer, con el objetivo de hacer una revisión de la historia de México, con un punto de vista de género, destacando las contribuciones de las mujeres en todos los ámbitos del quehacer nacional.

A lo largo de sus 8 salas, se puede apreciar la historia de México desde la época Prehispánica hasta el tiempo presente; la sede del museo está ubicada en República de Bolivia 17, col. Centro, Cd. De México.

Misma que albergo la primera imprenta Universitaria en el año de 1937, cuya finalidad era que las publicaciones Universitarias pudieran tener la mejor calidad al más bajo costo entre los primeros títulos que se publicaron se destaca **"HISTORIA DEL PENSAMIENTO FILOSÓFICO"**

De José Vasconcelos.

Hoy gracias a la Universidad Nacional Autónoma de México en colaboración con la Federación Mexicana de Universitarias (**FEMU**), se crea el primer Museo dedicado a la mujer en nuestro país y el 2° en Latinoamérica.

La contribución de las mujeres para la construcción de la nación es de vital importancia, por lo que la historia de las mujeres en México no debe ser historia olvidada; consientes que el desarrollo de las mujeres es determinante para el desarrollo sistémico de cada pueblo, no solo son reproductoras de vida, sino de patrones culturales.

La mejor inversión que puede hacer un pueblo es la educación de sus mujeres; por el efecto multiplicador que tiene en la sociedad, sabemos que para generar una cultura de respeto a los derechos humanos de las mujeres debemos promover no solo la tolerancia, sino el respeto a la diversidad.

Así como actualizar el marco jurídico a fin de que haya congruencia con los tratados internacionales que nuestro país ha suscrito en materia de derechos humanos de las mujeres; que los mismos sean reconocidos por las autoridades y la ciudadanía. De suma importancia es establecer políticas con enfoque de género.

Nuestra sociedad precisa de un sistema educativo formal e informal de promoción de los derechos de la persona humana, independientemente de su sexo, etnia, religión o ideología política.

México establece que el hombre y la mujer son iguales ante la ley, sin embargo, no basta reconocer esta igualdad jurídica, hay que hacerla reconocer, y hacer posible ese es el principio de la equidad.

"La hembra es el producto de la Naturaleza y la mujer de la Civilización"

Fuente: **Museo de la Mujer.**

ENTREVISTA CON LETICIA JUÁREZ DELEGADA DE SERVICIOS GENERALES

Por: Isabel Rivera, Ma. De Jesús Glez.

En el pasado XXX Congreso General Ordinario la compañera Lucía Leticia Juárez Molina Delegada del Departamento de Servicios Generales, participó en la relatoría de la mesa 2 Política Laboral, a quien tuvimos la oportunidad de entrevistar para este suplemento.

Acción para la mujer:

¿Cuántos años tienes de antigüedad en la UNAM y que categoría tienes actualmente?

Lucí:

17 años, ingrese el 3 de mayo de 1994; actualmente soy Programador.

Acción para la mujer:

¿Cuántos Periodos tienes como delegada y cuantos años haciendo vida política?

Lucí:

Es mi segundo periodo el primero fue de 2008-2010 y el actual, aun que mi participación sindical fue desde el primer año en subcomisiones y de apoyo a los delegados en turno.

Acción para la mujer:

¿Qué opinas de la participación de las mujeres en el pasado Congreso?

Lucí:

Me gusta participar y desde mi primer año de estar laborando en la UNAM, he ido a 14 congresos de los 17 años que tengo, y esto es porque he aprendido y he estado en los cambios que se han venido dando, en varios aspectos, por supuesto sindicales pero también sociales, económicos y educativos. La participación de las mujeres es demasiado importante porque damos un enfoque diferente de las cosas, hay ocasiones que tenemos un panorama más amplio y con diferentes perspectivas, además somos cada vez mas trabajadoras universitarias, con una mentalidad nueva, positiva al cambio, estoy convencida que sabemos que todo trabajo y esfuerzo será para mejorar.

Acción para la mujer:

En la mesa 2 "Política Laboral" y de acuerdo a tu participación en la relatoría podrías comentarnos ¿Cuántas ponencias se registraron y de estas cuantas fueron presentadas por mujeres?

Lucí:

En total fueron 88 ponencias, de las cuales 31 fueron presentadas por mujeres de diferentes dependencias.

Acción para la mujer:

¿Cuál es tú apreciación del desarrollo de las mujeres en la vida político-sindical en nuestra organización?

Lucí:

Pienso que es muy buena en comparación de otros sindicatos, porque aquí existe el respeto a la libertad de expresión que en otras instituciones no se tiene, lo que falta es un poco más de participación, me refiero a atreverse a debatir, a platicar, a

opinar, pero en ocasiones no es tan fácil por nuestra idiosincrasia, por supuesto que lo podemos y debemos hacer.

A lo mejor nos falta un poco de preparación en oratoria por ejemplo ó neurolingüística para poder expresar mejor nuestras ideas, pero si tenemos el conocimiento de las situaciones entonces tendremos ideas claras y lo único que nos falta es expresarlas de cualquier manera.

Acción para la mujer:

¿Cómo percibes la situación política de nuestro país?

Lucí:

La situación política de nuestro país está por los suelos, y disculpa que sea tan clara pero ahí está el cambio de lo que hablo, es un juego de poderes, y tenemos que hacer algo para que no salgamos tan afectados, tenemos que educarnos para poder entender y manejar los cambios no dejarse llevar por los medios de comunicación por ejemplo, estar más enterados de lo que hace el Congreso.

Creo que se tiene que empezar por la educación personal, las actitudes, formas de pensar, ser analíticas y futurista, porque todo acontecer de hoy tendrá sus repercusiones más adelante a corto o a largo plazo, concluyo.

OSTEOPOROSIS; MITOS Y REALIDADES

Por: Ma. De Jesús González C.

Mucho se habla de la osteoporosis, pero las causas y su desarrollo muchas veces lo asociamos únicamente con la falta de alimentos lácteos.

La osteoporosis y osteopenia (periodo preliminar a la osteoporosis) es una enfermedad silenciosa que actualmente ocupa el quinto lugar en la escala de enfermedades a nivel mundial, la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso trabecular reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio, es decir el hueso es reabsorbido por las células osteoclastos (que derivan de médula ósea), luego del mismo se deposita nuevo hueso a través de las células osteoblasticas. En otras palabras los huesos están sujetos a constantes cambios derivado de los procesos de formación y remodelación del organismo en forma natural.

Sin duda la menopausia fisiológica o por extirpación quirúrgica de los ovarios es la causa primordial de osteoporosis en mujeres, ocasionado por la disminución de los niveles de estrógenos. Por lo que respecta al ámbito de la nutrición, el consumo de tabaco, alcohol, cafeína, coca-cola la ingesta de alimentos envasados y empaquetados, así como la vida sedentaria son factores que estimulan que los mecanismos de **remodelación-acoplamiento** no se desarrollen adecuadamente, incrementando este problema.

Así bien la pérdida de hueso ocasiona una menor resistencia del mismo, está perdida progresiva con frecuencia ocasiona fracturas siendo las de muñeca, columna y cadera las más frecuentes.

Se estima que en México 1 de 3 mujeres y 1 de 12 hombres de más de 50 años padece osteoporosis, por esta razón a través de los años se han desarrollado diversos fármacos siendo los biofosfatos el principal tratamiento, pero se hallan asociados con esofagitis y en ocasiones poco tolerados. No obstante en los noventas se han descubierto nuevos fármacos, tales como la teriparatida y ranelato de estroncio, resultando este ultimo una buena alternativa de tratamiento oral, ya que estimula la proliferación de osteoblastos, así como la inhibición de la proliferación de osteoclastos, presentando efectos colaterales benéficos sobre los biofosfatos (en todos los casos deben consumirse previa medicación).

La Osteoporosis se puede prevenir, teniendo en consideración que la asimilación de calcio en los huesos se incrementa a través de los años y llega a su máximo nivel alrededor de los treinta y los cuarenta años, posterior a esto empieza a decrecer.

Destacó que para mantener un sistema óseo en condiciones óptimas es de suma importancia consumir una dieta rica en calcio, tales como: leche y sus derivados (quesos, yogures y crema); verduras de color verde oscuro como son espinacas, brócoli, nabos, berros, así como sardinas frescas, las frutas también son de vital importancia, debido a que la combinación de calcio y vitamina C, es importante para dar la consistencia adecuada al hueso, pues no sólo se trata de tener huesos duros, sino con la elasticidad adecuada que nos permita desarrollar las actividades cotidianas sin riesgo alguno.

De ti depende tomar la decisión recuerda que en la prevención está la diferencia.

Referencia:

C. Castelo-Branco, Osteoporosis y Menopausia, 2ª edición Editorial Medica Panamericana, 2009.

Rodríguez Merchán, Ortega Andreu, Fracturas Osteoporóticas: Prevención y Tratamiento, 2003 Editorial Medica Panamericana.

MÉXICO EN LA HISTORIA

El primer molino de papel de Latinoamérica, fue construido en 1580. Por los agustinos ya que necesitaban producir libros para evangelizar a los indígenas.

Actualmente los vestigios se encuentran bajo custodia del "INAH", está ubicada en Av. Tlahuac sin número casi esquina Morelos.

DIRECTORIO

Ing. Agustín Rodríguez Fuentes/ Secretario General

Alberto Pulido Aranda/ Secretario de Prensa y Propaganda

Ma. De la Luz Rocha Hernández/Secretaria de Acción para la Mujer

Responsables del Suplemento de la Mujer: María de la Luz Rocha Hernández y
Ma. De Jesús González Camacho

Equipo de colaboración: Ma. De Jesús González Camacho, María Isabel Rivera Trejo, Marcela Pacheco Jaramillo, Rocío Reséndiz Santiago

Redacción: Ma. De Jesús González Camacho

Dirección electrónica de la Secretaria de Acción para la Mujer:
luzmarocha2011@hotmail.com
