



Suplemento de Acción para la Mujer No. 13

Noviembre de 2011

Índice

Editorial

Semana integral de la salud

Diabetes; Enfermedad legendaria?

Entrevista en la Escuela Nacional de Trabajo social

Obesidad (parte II)

La catedral metropolitana

México en la Historia

EDITORIAL

La pasada Revisión Salarial, rebaso el tope salarial; el compromiso para dar continuidad al desaojo de las agendas que quedaron pendientes, el pago integro a las madres trabajadores que hayan ingresado licencia por gravidez, así como aquellos trabajadores(as) que sufrieron algún accidente de trabajo, fueron parte importante de los logros de este proceso, la creación del Centro de Desarrollo Infantil Cuernavaca establecido en un acuerdo anexo, será una realidad, gracias al trabajo del Comité Ejecutivo y la contribución de los trabajadores, dichas labores podrán desarrollarse en coordinación con la Secretaría de Acción para la Mujer, el cual será en beneficio de los trabajadores que laboran en esa región del país.

Nuestra organización sindical seguirá trabajando, en pro de los derechos de toda la membrecía, por lo que es de vital importancia la participación todas y todos para concretar los trabajos pendientes.

SEMANA INTEGRAL DE LA SALUD

Del 14 al 18 de noviembre se llevó a cabo la **Semana Integral de Salud** en las Comisiones Mixtas, es la primera que organiza María de la Luz Rocha, secretaria de Acción para la Mujer, donde se realizaron exámenes de vista, mastografías, *papanicolaou*, vacunas contra la influenza, T.D., glucometría, desparasitación, antígeno prostático, orientación nutricional, promoción dental (técnica de cepillado), atención psicológica y masajes relajantes.

El evento se conformó por 55 profesionales de la salud, que la Secretaría de Salud envió para atender a los trabajadores de la UNAM, quienes fueron asistidos por personal de la Secretaría de Acción para la Mujer. La asesoría jurídica se realizó con el apoyo de abogadas del STUNAM, hubo asesorías para divorcios, pensión alimenticia y violencia familiar; por otra parte los trabajadores(as) tuvieron la oportunidad de conocer de manera detallada, temas sobre el desarrollo y prevención de diversas enfermedades, así como orientación nutricional a cargo de médicos especialistas y conferencistas del hospital MANUEL GEA GONZÁLEZ y del Sector Salud del gobierno del Distrito Federal, **todo** de manera gratuita.

Cabe destacar, que además, se efectuó la prueba del virus del papiloma humano (VPH) por captura de híbridos, que sirve para detectar a tiempo este mal, causa principal del cáncer de cérvix.

Se estima que el 80% de la población está expuesto a este virus en algún momento, pues es transmitido por contacto sexual. La mayoría de las personas son contagiadas alguna vez en la vida, sin embargo, nuestro organismo es capaz de eliminarlo. Pero en una minoría de mujeres, la infección persiste y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer. Esta enfermedad puede combatirse totalmente si se detecta a tiempo.

Por otra parte los laboratorios Merck, especialistas en planificación familiar, promovieron el implante subdérmico, también conocido como *pelet* o *pellet*, que es un método anticonceptivo hormonal, compuesto por una varilla de tamaño pequeño es colocado debajo de la piel en el brazo de la mujer. Este implante ofrece protección anticonceptiva de tres a cinco años. Su eficacia es del 99%.

Como su colocación es para un periodo de tiempo largo, disminuye el riesgo de que se olvide, en relación a otros métodos anticonceptivos, como la píldora o el parche anticonceptivo. Las trabajadoras interesadas en colocárselo, fueron canalizadas para su atención **al Centro de Salud de Coyoacán sin costo alguno.**

La distribución de condones y folletos informativos en materia de planificación familiar formaron parte de esta actividad.

Gracias a la cuantiosa asistencia de los trabajadores(as) esta **Semana de Salud Integral** fue todo un éxito.

DIABETES ENFERMEDAD LEGENDARIA:

Nuestro cuerpo se alimenta básicamente de dos cosas, la primera azúcar que dentro de nuestro organismo es Glucosa, la segunda oxígeno, ambos son transportados por la sangre y distribuidos a los órganos y células. Donde las células los transforman en energía.

Para que esto suceda, el azúcar que se encuentra en la sangre necesita filtrarse dentro de las células, como el azúcar no consigue pasar por sí misma, el organismo utiliza un transportador llamado insulina, sustancia producida por el organismo cuya finalidad es colocar la glucosa dentro de las células, para que estas puedan producir energía necesaria para vivir. En general, la insulina es una hormona que estimula los procesos anabólicos e inhibe los catabólicos.

Particularmente el páncreas, es el responsable de la producción de insulina, la cual depende de la cantidad de azúcar que se consume, cuanto más azúcar se consume, el páncreas trabajara más, por lo que el excesivo consumo de papas, harinas, dulces, vino, cerveza y refresco, es lo mismo que azúcar. Por tal motivo a través de los años, el engordar, no practicar ejercicio, el alimentarte inadecuadamente origina que la insulina vaya aumentando en la sangre. Pero su capacidad de colocar la glucosa dentro de las células va disminuyendo hasta que no funciona más, en ese momento quien aumenta en la sangre es la glucosa, y la diabetes, que por años nos ha acechado se hace presente. La diabetes altera el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y las grasas, se asocia a largo plazo con la disfunción y el fallo de varios órganos tales como ojos, riñones, nervios, corazón y los grandes vasos, siendo las de mayor prevalencia:

La diabetes mellitus tipo I (no insulino dependiente) se padece pasados los 40 años, y no tiene cetoacidosis, la diabetes mellitus tipo I, representa el 80-90% de todos los pacientes diabéticos, este tipo de padecimiento se acompaña por complicaciones vasculares y neuropáticas. Estos pacientes no son absolutamente dependientes de la insulina exógena para su supervivencia, aunque a menudo la emplean para reducir las concentraciones sanguíneas de glucosa.

La diabetes mellitus tipo II (insulino dependiente) aparece durante la infancia o inicio de la fase adulta, sobre todo antes de los 30 años, los sujetos que padecen este tipo de diabetes no producen insulina, por lo que el tratamiento con insulina es esencial para evitar la deshidratación, cetoacidosis intensas y la muerte. Los pacientes con dicho padecimiento suelen estar delgados, por que experimentan pérdida de peso, sed excesiva (polidipsia), micciones frecuentes (poliuria) y necesidad excesiva de comer (polifagia).

Por lo que respecta a la diabetes mellitus gestacional, se aplica solo a las mujeres que sufren intolerancia a la glucosa o ésta se descubre durante el embarazo en un porcentaje de 1 a 14%, constantemente principia entre las semanas 24 y 28 del embarazo. Al concluir el embarazo, la clasificación diagnostica puede cambiar a insulino dependiente o intolerancia a la glucosa, es decir tienen mayor riesgo futuro de progresión a diabetes mellitus tipo II y raramente al tipo I.

De hecho ensayos clínicos como El Diabetes Control and Complications Trial (DCCT), han demostrado que la hiperglucemia crónica es la causa más importante de las complicaciones microvasculares de la diabetes (Retinopatía Nefropatía y Neuropatía). Todas estas alteraciones metabólicas ocasionadas por la hiperglucemia crónica han sustentado el concepto de glucotoxicidad, fenómeno que agrava las alteraciones metabólicas de la diabetes y colabora en el desarrollo de sus complicaciones orgánicas y tisulares.

Consecuentemente recapacitemos la diabetes en cuales quiera de sus variantes, no se presenta de un día para otro. Por lo tanto modifiquemos nuestros hábitos en los tres ejes nodales de nuestra vida, combatir el sobre peso, mejorar nuestra alimentación, realizar ejercicio de manera constante.

Bibliografía: Sociedad Española de Diabetes, Gomis, Rovira, Felú, Oyarzábal. Tratado SED de Diabetes Mellitus. Editorial Médica Panamericana, 2007. Brito Córdova Griselda X., Aguilar Salinas Carlos. Alimentación en la Diabetes. McGraw Hill, 2004.

ENTREVISTA EN LA ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL

Con las Subcomisionadas de Acción para la Mujer Angelina Flores Carrasco, antigüedad en la UNAM 13 años, nombramiento profesionista titulada. Verónica Hernández Vargas, antigüedad en la UNAM 4 años, nombramiento Auxiliar de Intendencia.

SAM Que opinas de las actividades que ha llevado a cabo hasta el momento ésta Secretaría

Vero: Que han sido buenas por las jornadas de salud que se realizan ya que tenemos la oportunidad de realizarnos las mastografías que es muy difícil que se realicen en el ISSSTE y felicita a la secretaria.

Angelina: Que son buenas y que son importantes para nosotras como mujeres, porque nos permiten reflexionar acerca de los aspectos no solamente en lo cotidiano sino también en el aspecto laboral pero considero que hacen falta más acciones enfocadas a ver aspectos relacionados con la vida personal de los hijos y vincularlos también con el trabajo.

SAM Que temas te gustaría que se abordaran en beneficio de las mujeres trabajadoras

Vero: Talleres de psicología, desarrollo humano, superación personal y auto estima.

Angelina: Sobre género, aspectos relacionados con los derechos laborales porque considero que no estamos empapados de eso sobre todo que algunas compañeras no conocen sus derechos y por lo tanto no los ponen en práctica sabiendo que este sindicato y principalmente la Secretaría tiene la función de implementar esto en beneficio de las mujeres trabajadoras. Así mismo sobre derechos humanos,

relaciones humanas, desarrollo personal, vida cotidiana, liderazgo, comunicación interpersonal, relaciones afectivas y asertividad, que es otro de los aspectos importantes para podernos relacionar. Además que se procure realizar los eventos en tiempo y forma, tomando en cuenta la opinión de las trabajadoras sobre qué tipo de evento les gustaría que se realizaran (obras de teatro, conciertos o eventos masivos con artistas del gusto común).

SAM Como subcomisionada, cual ha sido tu experiencia con las compañeras

Vero: He aprendido a tener paciencia a entenderlas porque a veces nos presionan con los eventos que están programados y tenemos que estar atrás de ellas recopilando sus documentos que nos solicita la secretaria y a pesar de eso me gusta esta comisión

Angelina: De retroalimentación, porque siempre cuestionan el por que no le sugiero a la secretaría que sean más organizadas, pero también es importante que ellas participen, den propuestas de cómo les gustaría que trabajara la Secretaría, porque es importante también el dar y siempre es necesario un proceso de retroalimentación, tanto en lo laboral, sindical y en el aspecto personal

SAM Que opinas del proceso de la pasada revisión salarial

Vero: Fue una revisión muy rápida pero con un aumento salarial que no nos satisface pero. Con los pequeños aumentos que hemos tenido en el transcurso del año creo que nos ayuda un poco más y esperando con la revisión del tabulador nos ayudara a mejorar un poco mas nuestro salario.

Angelina: Las que asistimos a las mesas estamos empapadas de la información, pero hay compañeros y compañeras que no asisten, siendo que en estas mesas se tratan temas importantes como el tema del personal de confianza, también nos dan información de cómo está la problemática acerca de la Reforma Laboral que una vez que ya se implementa decimos que ya nos rebaso, pero en su momento no lo discutimos de manera adecuada dando propuestas para ver de qué manera nos organizamos y que esto no suceda.

Considero que este es un sindicato que tiene las bases tanto normativas como prácticas, para lograr el desarrollo óptimo de todos los trabajadores, además estas mesas es la instancia que permite ver la problemática de todas las dependencias y de sus trabajadores, incluso hay problemas similares que se plantean ahí y que servirían de base para resolver las problemáticas de otras dependencias.

OBESIDAD PARTE II

En esta segunda entrega hablaremos del incremento espectacular de la obesidad en la infancia de nuestro país, iniciaremos desde la concepción hasta llegar a la adolescencia.

Este fenómeno se podría explicar, parcialmente a través de la salud del binomio materno-fetal y la influencia que ejerce sobre este, factores heterogéneos tales como los biológicos, familiares, psicológicos, económicos y sociales. Por lo que la desnutrición energética durante los primeros meses del embarazo confiere un riesgo dos veces mayor de sufrir obesidad en la vida adulta, esto es porque en las primeras etapas de la vida intrauterina son cruciales en el desarrollo en general y del hipotálamo en particular. Por lo que los eventos perinatales y su expresión diferenciada en la obesidad futura, estriba básicamente en dos mecanismos biológicos, en el polo superior del espectro del peso al nacer es probable que la hipersulinemia (*Exceso de insulina en sangre*) materna influya de manera determinante en la ganancia de peso futura, mientras que en los sujetos con historia de peso más bajo al nacimiento predominan los mecanismos que alteran el apetito y la saciedad. Siendo el peso al nacer una amalgama de hechos que se dan a lo largo de la gestación. Sin duda la vida fetal es una etapa en el desarrollo del individuo, pero no la única ya que múltiples estudios demuestran una relación estrecha entre el tipo de lactancia y el riesgo de obesidad, debido a que los infantes alimentados exclusivamente con leche materna gana más peso y masa magra por gramo de proteína consumida en comparación con los alimentados con sucedáneos (*todo alimento comercializado o procesado como sustituto de la leche materna*) que proporciona al lactante mayores depósitos de masa grasa.

Cabe destacar que las madres con sobre peso u obesidad presentan disminución de prolactina (*hormona asteroidea que estimula la producción de la leche en las glándulas mamarias, entre sus efectos sobre las células de los alveolos mamarios está un aumento de la síntesis de lactosa y mayor producción de proteínas lácteas*) en respuesta a la succión, comprometiendo la producción de leche y llevando a un cese anticipado de la lactancia natural.

En lo que se refiere a los alimentos que consume el niño de un año de edad generalmente reflejan las preferencias de la familia originando una transición temprana hacia el consumo de alimentos con gran contenido de azúcar y grasa, los cuales casi siempre son ingeridos por niños mayores y adultos. Por lo que al llegar a la edad preescolar (*de tres a seis años*) el aumento en el peso del infante es considerable, agentes tales en el desarrollo de la obesidad es el elevado consumo de bebidas endulzadas(sea jugo ó refresco) de acuerdo a la asociación Estadounidense del corazón (*American Heart Association*), los niños de uno a seis años de edad no deben consumir más de 8 a 12 onzas (*240 a 360 mililitros*) de bebidas endulzadas al día; sumando a esto la escasa actividad el tiempo ante el

televisor, videojuegos y la computadora, de ahí estriba la importancia que los padres encuentren un equilibrio entre el tiempo de juego activo en relación al tiempo de inactividad ante la pantalla.

Recordemos que frente al televisor los niños están expuestos a una gran cantidad de estímulos que los incitan a consumir productos con gran contenido de energía.

Es probable que los cambios en el ambiente (*por ejemplo, nutrición y estilo de vida*) sean los principales responsables de la epidemia actual de obesidad, pues el acervo genético no puede cambiar en menos de una generación. Los niños obesos están expuestos al estigma debido a su peso, lo que puede producir efectos psicológicos negativos, como de estados depresivos, o bien psicosociales, otras consecuencias tales como la apnea obstructiva del sueño, problemas ortopédicos, hiperandrogenismo, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, los infantes que sufren las patologías antes mencionadas las acarrearán hasta la vida adulta.

Por problemas de obesidad, durante la pubertad son más proclives al suicidio, a las adicciones, al alcoholismo, tabaco y otras drogas así como a desarrollar alteraciones de la alimentación como anorexia y bulimia, aunado a los cambios sociales que experimenta el adolescente en su transición hacia la etapa de adulto joven, en este periodo ocurre una disminución del gasto energético debido a los procesos de crecimiento y maduración.

Por lo que los padres de niños y adolescentes con problemas de obesidad y/o sobre peso deben modificar sus hábitos de alimentación y de actividad física de forma permanente pero lenta y gradual. A partir de las recomendaciones del médico, del profesionista en nutrición y psicólogos, de acuerdo a los requerimientos nutrimentales, el estatus socioeconómico, aun cuanto como padres cueste trabajo comprender y aceptar que los hijos tienen un problema de salud, debemos de evitar emplear los alimentos para demostrar afecto, obtener reconocimiento familiar, compensar carencias o subsanar culpas, en cambio debemos considerar que el éxito será a través de la integración familiar.

Es posible que el principal objetivo no sea bajar de peso sino aprovechar el crecimiento longitudinal y el incremento en la masa magra durante la niñez, que hace que los niños puedan crecer a lo largo de su peso hasta que este sea normal para su estatura y edad.

Recordemos que el comer botanas mientras se mira televisión o se lee, interfiere las señales de saciedad.

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

LA CATEDRAL METROPOLITANA:

Ubicada en el corazón de la ciudad de México, la catedral mexicana es, hoy por hoy, punto de encuentro de la religiosidad y fe del pueblo mexicano. Siendo la segunda construcción de este tipo que se levanto en la nueva metrópoli recién conquistada, la conclusión de esta majestuosa obra arquitectónica que ocupa todo el extremo norte de la Plaza de la Constitución, se prolongo a lo largo de los tres siglos de la vida colonial novohispana.

De tal suerte, fueron muchos y muy diversos los arquitectos y constructores que intervinieron en su edificación, siendo el reconocido arquitecto y escultor valenciano Manuel Tolsá quien, en 1791, se hizo cargo de la obra. Entre otras cosas, dotó a la cúpula de una nueva linternilla, aumentando con esto su altura, luminosidad y esbeltez, respetando un proyecto anterior, fabricó el frontón de la portada principal añadiendo el cubo para el reloj que coronó con tres esculturas denominadas "*Fe, Esperanza y Caridad*" fabricadas por él mismo.

El Altar de los Reyes es sin lugar a dudas el más notable de esta iglesia, su retablo churrigueresco, obra de Jerónimo de Balbás que llevo 19 años de trabajo lo ensalza. Por otra parte la capilla a San Felipe de Jesús primero y, durante casi cinco siglos, único santo mexicano conserva en su bóveda de tracería al estilo gótico, los restos mortales de quien fuera consumidor de la Independencia y primer emperador de México: Agustín de Iturbide. Coronado en ese recinto el 21 de julio de 1822.

Está dedicada a la Asunción de la Virgen María, es la iglesia principal de la Arquidiócesis Primada de México. Construida con cantera gris, cuenta con cinco naves y 16 capillas laterales. A lo largo del tiempo la catedral ha perdido parte de su acervo artístico, debido al incendio ocurrido en 1967 y diversos acontecimientos a lo largo del tiempo.

En su fachada podemos apreciar tres relieves en mármol blanco. El central representa la Asunción de la Virgen María, el izquierdo la entrega de las llaves del cielo a San Pedro, y por último el de la derecha, la Barca de la Iglesia. La Catedral cuenta actualmente con treinta campanas, la más antigua fue realizada por fundición y data del año 1578. La más grande pesa aproximadamente 13 toneladas fue dedicada a la Virgen María, la más reciente fue bendecida por el Papa Juan Pablo II y pesa 2 toneladas siendo dedicada a San Juan Diego.

No se cuenta con la suficiente documentación para darnos una idea real de la decoración interior que presentaba entre los años de 1641 y 1684, pero en cambio si se registran abundantes ornamentos y orfebrería en los inventarios de 1632, 1649, 1654 y 1669, dándonos pistas sobre lo que poseía. Los muebles que hoy alberga son del último tercio del siglo XVII.

La Catedral cuenta con criptas para los fieles que deseen adquirir, aunque actualmente se encuentran en reparación, por lo que para poder ingresar es necesario ser poseedor o visitante de un nicho en específico. El sagrario de la Catedral es de estilo barroco estípite en su exterior, mientras que al interior es neoclásico, diseñado por Lorenzo Rodríguez. Sin lugar a duda en lo concierne a su acervo musical el de la Catedral Metropolitana es uno de los más grandes en América, posee más de 5000 obras, que abarcan desde el siglo XVI al XX, en diversos formatos.

Por lo que la historia de nuestro país, es pasado y presente de nuestras vidas, la próxima vez que vayas al Zócalo de la Ciudad de México, recuerda que la Catedral Metropolitana es una excelente opción para visitar.

Referencia: Arte Colonial en México; UNAM, Instituto de Investigaciones Estéticas; Méx. DF, 1990

MÉXICO EN LA HISTORIA

Aurora Jiménez de Palacios, política y abogada mexicana, miembro del Partido Revolucionario Institucional, fue la primera mujer mexicana en ser electa para el cargo de Diputada Federal en México el 4 de julio 1954, formo parte del último periodo de la XLII legislatura hasta 1955.

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, Ma. De Jesús González Camacho,

Colaboradoras:

María Isabel Rivera Trejo, Ma. De Jesús González Camacho, Marcela Pacheco Jaramillo,

Rocío Reséndiz Santiago

Editor: Cesar H. Espinosa

Correo electrónico de la Secretaria de Acción para la Mujer:

luzmarocha2011@hotmail.com
