



UNIVERSIDAD

Brigadas Universitarias atiende a más de cuatro mil personas

Última Brigada del Ciclo 2018-B



El pasado sábado 17 de noviembre el programa itinerante de vinculación social “Brigadas Universitarias CUCosta” finalizó actividades del ciclo 2018-B, con más de cuatro mil personas beneficiadas en seis diferentes puntos, 4 dentro de Puerto Vallarta y 2 fuera de la ciudad.

Los universitarios que participan en las brigadas, en este ciclo escolar atendieron a un total de cuatro mil 568 personas. Cabe destacar que en esta ocasión las brigadas salieron a las afueras de Puerto Vallarta; comenzando en el municipio de Cabo Corrientes (Tuito) donde se atendió a mil 446 personas. Las siguientes 4 dentro de la ciudad, en la colonia Lomas del Progreso (688), Iero de Mayo (516), Villa de Guadalupe (647) y en la II Carrera Leones Negros (505). Para finalizar, la sexta brigada ocurrió en San Vicente, Nayarit (766).

Respecto a los servicios que brindan las brigadas, el coordinador operativo, licenciado Gerardo Daniel Rodríguez Pintor comentó, “atendimos personas de diferentes edades, desde niños hasta de la tercera edad, las cuales fueron beneficiadas con asesoría en diferentes servicios, como prevención de la salud, ayuda en la mejora de la vivienda, promoviendo la actividad física para mejorar los estilos de vida y capacitación en temas relacionados a algunos servicios básicos, complementando a los que prestan algunas instituciones públicas”.

Por su parte la coordinadora académica de

“Brigadas Universitarias CUCosta”, maestra Paola Cortés Almanzar, comentó acerca de la respuesta en los usuarios, “se percibe la apropiación del proyecto en las comunidades que se visitaron, los usuarios identifican el programa y están esperando que los visitemos, con la intención de manifestar sus necesidades y que sean orientados en los distintos servicios que se ofrecen”, así mismo recalzó, “esto es gratificante ya que el Centro Universitario busca acompañar a las instituciones del municipio y la región a la labor que se realiza en atención a la comunidad”.

Acerca de la experiencia en este ciclo escolar, sobre llevar los servicios de la brigada a puntos fuera de la ciudad, Cortés Almanzar, explicó, “se pudo visitar dos sedes al exterior del municipio como el municipio del Tuito y se pudo tener presencia también en el municipio de San Vicente, Nayarit es decir, en la Bahía de Bandera, con esos se refrenda no solo nuestro compromiso con el municipio de Puerto Vallarta, sino con la región”.

Este ciclo, a comparación del pasado, superó la cantidad de usuarios. Ante la participación y respuesta de los mismos, los encargados de este proyecto, están pensando en el plan y proyección para el próximo ciclo escolar, especialmente a donde llevarlo; “Brigadas Universitarias seguirá visitando las colonias con mayor índice de vulnerabilidad de la región y del municipio de Puerto Vallarta, con la intención de refrendar nuestro compromiso en coadyuvar a la mejora

de las condiciones de vida, a través de los conocimientos y servicios de los actores de esta institución”, afirmó la coordinadora académica.

Para finalizar, el coordinador operativo reconoció, “Estas Brigadas Universitarias no fueran posibles sin la participación de los alumnos de diferentes carreras del CUCosta prestando su servicio social, alumnos de las unidades de aprendizaje, practicantes, académicos, coordinadores y jefes de departamento; trabajando en equipo para llevar los conocimientos aprendidos a la práctica y que mejor que a las comunidades que más lo necesitan, cumpliendo con el objetivo y la indicación de nuestro Rector, el doctor Marco Antonio Cortés Guardado”, precisó Rodríguez Pintor.♦

UNIVERSIDAD

Sábados en la Ciencia: Atrápame con Luz

Investigadora de la UNAM impartió conferencia como parte del programa “Sábados en la Ciencia”



“La luz es una onda electromagnética, es decir, campos eléctricos y magnéticos que oscilan rapidísimo, su intensidad sube y baja, y tiene una frecuencia enorme”, explicó la doctora Rocio Jáuregui Renaud.

Como parte del ciclo 2018 del programa de divulgación científica para niños y jóvenes “Sábados en la Ciencia”, de la Universidad de Guadalajara, este sábado se presentó la doctora Rocio Jáuregui Renaud, del instituto de Física de la UNAM, quien dictó la conferencia “Atrápame con Luz”, en el auditorio doctor Juan Luis Cifuentes Lemus, del Centro Universitario de la Costa.

“La luz no viene de un solo color, sino de muchísimos colores. El color de la luz depende de la frecuencia de oscilación, o sea de que tan rápido oscilan los campos eléctricos y magnéticos”, aclaró Jáuregui Renaud.

La luz es una forma de energía, la cual permite observar lo que nos rodea. Es una radiación electromagnética que se propaga en cualquier espacio en forma de ondas. Su intensidad está asociada a que tan grande puede ser el vector de campo eléctrico, mayor es este mayor entonces la intensidad. La luz viene de una fuente y se

propaga en una cierta dirección. La intensidad, dirección de propagación, color y polarización son sus principales propiedades. Los cuales son temas relevantes de investigación en la Física.

Jáuregui Renaud hizo hincapié en la importancia de saber que la luz transporta energía y puede modificar los objetos. “La luz empuja, nosotros no nos damos cuenta porque somos muy pesados, pero objetos muy ligeros si lo percibe”, señaló.

Acerca de la importancia de investigar y divulgar temas como este, la ponente respondió, “Las tecnologías que se van a desarrollar durante este siglo, están relacionadas con interacción de luz con materia. A nivel internacional es una de las áreas con mayor interés, porque hay ideas nuevas para hacer cosas nuevas. Yo creo que este tema va a afectar la vida cotidiana, y es muy importante que la gente está preparada y sepa que se viene cosas nuevas”.

Al término de la conferencia se les invitó a los asistentes a visitar el Museo de arte Peter Gray, el Reptilario Cipactli y el Jardín Gourmet, del Centro Universitario de la Costa (CUCosta).♦



UNIVERSIDAD

Hábitos Saludables y Diabetes

Expertos ofrecen panel en el CUCosta



La diabetes es la segunda causa de mortalidad en México (INEGI, 2016), y el número de personas en riesgo de padecerla cada vez aumenta más. “1 de cada 3 no conoce su diagnóstico, no sabe que padece diabetes, a pesar de que es muy sencillo saberlo”, informó el doctor Jaime Álvarez Zayas, en el panel “Hábitos Saludables y Diabetes”, llevado a cabo en el auditorio “Juan Luis Cifuentes Lemus” del Centro Universitario de la Costa (CUCosta).

Refirió que la diabetes se presenta mayormente en mujeres que en hombres y que cada vez son más los casos de esta enfermedad en jóvenes y niños. “hay que tener en cuenta estas cifras, asistir oportunamente a chequeos médicos y prevenir el padecimiento de esta enfermedad”, sugirió Álvarez Zayas.

Por su parte la doctora Emilia Jazmín Vázquez Alejandre, psicóloga de formación, habló sobre los cambios de conducta y la nueva organización del tiempo a los que se ven enfrentados los pacientes con dicha enfermedad. Aseguró que los pacientes al ser diagnosticados experimentan ciertos sentimientos ante la noticia (temor, vergüenza, angustia, negación) y un proceso de adaptación al cambio, puesto que se presenta ante ellos una nueva forma de vida que deben adoptar. “Adaptarse al cambio constituye un proceso de aprendizaje donde algunos requieren más apoyo que otros”, concluyó.

Lo ideal y más recomendable, ante una enfermedad como esta, sería pensar en la prevención. Una de las recomendaciones más relevantes es llevar una alimentación balanceada. Para lograrla, hay que tomar en cuenta las leyes de alimentación, “suficiente, equilibrada, adecuada, completa, variada e inocua”, explicó la nutrióloga Karla Paola Villegas Canchola.

La alimentación es parte fundamental del manejo de la diabetes. Es así que una persona

que padece de esta enfermedad debe llevar una alimentación sana, lo cual ayuda a mantener el azúcar de la sangre en un nivel idóneo. Es debido tener especial cuidado en el consumo de carbohidratos, así mismo en proteínas, grasas, vitaminas y minerales, recomendó Villegas Canchola.

Para finalizar con el panel, se presentó el maestro Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, quien habló sobre estilo de vida saludable. El cual consiste en practicar ejercicio en el tiempo libre, mantener una dieta balanceada, moderar el consumo de alcohol, no fumar y de 7 a 8 horas de sueño; más el afrontamiento de estrés, determinante sugerido por investigadores del CUCosta.

“Llevar un estilo de vida activo y saludable es un determinante de la esperanza y calidad de vida”, sentenció Gómez Chávez. Uno de los hábitos más recomendables, es la actividad física, puesto que ayuda a regular los niveles de glucosa y colesterol, regula el sistema endócrino, mejora los niveles de estrés, entre otros beneficios. “Los hábitos o estilos de vida que llevamos son decisiones propias”, afirmó.

Para complementar este panel, la División de Ciencias Biológicas y de la Salud, el CDICE, el Consultorio Médico CUC UdeG - Programa de Salud Organizacional del CUCosta, organizaron el “Sendero de la Salud”, en donde ofrecieron diversos servicios gratuitos, como: toma de glucosa, colesterol, triglicéridos, presión arterial, evaluaciones de índice cintura cadera, trastornos de la conducta alimentaria, estrés, conductas de riesgo y aptitud física. ♦

