

## Movimiento para consentirse

Para mantenernos erguidos, la pelvis, la columna y las costillas hacen una conexión esquelética. Lea Kaufman, autora del libro *Apodérate de tu cuerpo*, recomienda practicar algunos sencillos ejercicios para fortalecer estas áreas, tomar un respiro, y relajar los músculos. **DULCE SOTO**

### FORTALEZCA LA PELVIS

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y las plantas de los pies en el suelo.
- Levante los brazos, una las palmas e inhale y exhale.
- Eleve y baje la pelvis.



### SIENTA SUS VÉRTEBRAS

- Recuéstese. Mantenga su rostro viendo al techo y ladee la cadera hacia la derecha.
- En esa postura, sin mover las piernas, suba y baje el hombro derecho.
- Repítalo varias veces de ambos lados.
- Atienda su respiración.



### RELAJE SU COLUMNA

- Recuéstese boca arriba.
- Gire a la derecha, flexione el brazo derecho frente a su rostro y estire el izquierdo.
- Flexione ambas piernas, estire la izquierda y diríjala hacia su rostro y regrese.
- Repita el ejercicio del lado izquierdo.
- Si siente molestia o dolor, suspenda el ejercicio.

@reformavida reforma.com/vida

# VIDA

DOMINGO 7 / JUN. / 2015 / vida@reforma.com / Editora: América Juárez

## HISTORIAS VITALES

Abuelos narradores contarán historias los martes 9 y 23 de junio a las 11:00 horas en el Centro de Creación Literaria Xavier Villaurrutia, en avenida Nuevo León 91, Colonia Condesa.

## Dosifique a los niños videojuegos en 3D

NATALIA VITELA

Si su hijo es de los que suele pasar horas en los videojuegos en 3D, lo recomendable es limitarle el tiempo, pues el uso prolongado genera fatiga visual, cansancio y dolor de cabeza.

Sandra Rábago, miembro del Colegio de Optometría del Distrito Federal aclara que no hay evidencia científica que documente que productos digitales en tercera dimensión puedan provocar trastornos de la visión, pero insiste, el abuso sí puede provocar malestares.

“Cuando quieres ver un objeto de cerca, tus dos ojos se juntan. Entre más cerca quieres ver un objeto, entonces más bizco hacemos.

“Los dos ojos tienen que enfocar ese objeto, esa relación

que existe el cerebro la tiene programada.

“Cuando se ve algo en 3D, los ojos tienen que trabajar de manera separada, cada uno ve una imagen, y esto genera fatiga visual, cansancio y dolor de cabeza”, explica.

Rábago recomienda que estas tecnologías se empleen por tiempos cortos, de entre media y una hora, y con intervalos de descanso de por lo menos unos 20 minutos.

Indica que hay personas más sensibles que otras y, por lo tanto, algunas tardan más tiempo en presentar molestias.

Precisa que los niños que tienen trastornos de la visión pueden ser más propensos a experimentar molestias al ver imágenes digitales en 3D por tiempo muy prolongado.

## En corto



Cortesía Ibero

### SALUD Y ESTÉTICA

Universitarios diseñaron bebederos que ofrecen limpieza, resistencia y diseño atractivo. La empresa Atláhua convocó a los estudiantes, entre ellos los de la Ibero, quienes presentaron una docena de prototipos. **Staff**

### ENFOQUE MENTAL

Respira vida es una técnica que conjuga posturas y respiración para enfocar la mente. En junio, el Parque España será sede de tres cursos de caminata consciente, los días 13, 20 y 27, de 9:00 a 11:30 horas. Información: 5959 9768. **Staff**

### REVERSIBLE

La reversión de la vasectomía es viable, pero no todos los que se someten a este procedimiento logran volver a ser padres, refiere Landon Trost, urólogo de Mayo Clinic. **Paloma Villanueva**

## Impulsa el HGM universidad para enfermos

# Piden escuelas para pacientes

## Destacan médicos los beneficios de dar información sobre padecimientos

NATALIA VITELA

José Juan, de 43 años, fue diagnosticado con artritis reumatoide hace seis años, pero hasta ahora que asiste a la Universidad del Paciente aprendió la importancia de apegarse al tratamiento.

Al mismo grupo asiste Eduardo, de 25 años. Él no está enfermo, pero su mamá sí. En clases descubrió que no era normal que su madre se hinchara y que ello se debía a que consumía dosis equivocadas de medicamento.

“A veces falta comunicación con el médico”, considera.

El proyecto impulsado por el Hospital General de México busca que los pacientes entiendan su enfermedad, aprendan cómo funciona su cuerpo y asuman la responsabilidad de cuidarse, asegura César Athié, director de la institución.

El resultado, dice, es que quienes van a estos cursos están mejor cuidados.

Además del curso sobre artritis, se imparten clases sobre VIH/sida, trasplante renal, insuficiencia renal crónica, cáncer colorrectal, epilepsia, obesidad, diabetes y síndrome metabólico, entre otros males.

Tan sólo en 2014 fueron capacitados 7 mil 242 pacientes.

En Estados Unidos este tipo de proyectos se impulsan desde hace más de una década, pero en México los esfuerzos son aislados.

Los doctores no educan a los enfermos y se enfocan en la atención debido a que se ven rebasados por la demanda, indica Lydia Zerón, presidenta de la Academia Nacional de Educación Médica.

“La saturación es la principal razón por la que no se puede dedicar más tiempo a este tipo de tareas”, explica.

Señala que es fundamental



Carlos Figueroa

■ Médicos de la Universidad del Paciente explican a los enfermos lo que ocurre en su cuerpo debido al mal que sufren.

que el proyecto impulsado por el HGM se reproduzca en todo el sistema de salud.

En los cursos que imparte la Universidad del Paciente sólo admiten a enfermos del HGM, quienes durante cuatro meses reciben clases semanales de dos horas.

En el caso de la artritis, son reumatólogos, nutriólogos, psicólogos y rehabilitadores, entre otros, quienes participan.

“Llegan a la Universidad con el movimiento muy limitado, y al finalizar los cursos ya pueden bañarse o vestirse solos, además de que se contrarresta la ansiedad y la depresión que los aqueja”, asegura Gabriela Huerta, jefa del servicio de Reumatología.

“En consulta le pedimos al paciente que se alimente adecuadamente y que realice ejercicio, pero no sabe ni qué es comer adecuadamente ni qué ejercicios debe realizar”, dice.

Asimismo, se derriban muchos mitos que impiden que los enfermos estén bien controlados. “A pesar de que son pacientes que han estado por mucho tiempo en consulta, tienen conceptos erróneos”.

A veces presentan mareos, náuseas o cansancio y abandonan el tratamiento sin avisar.

“Cuando a los pacientes se les proporciona esta información, hay un mejor apego al tratamiento”, afirma.

## Apoyo clave

NATALIA VITELA

Sólo la mitad de personas con cáncer se siente lista para tomar decisiones sobre su tratamiento, reveló un estudio de Cancer Support Community.

Muchos pacientes no entienden los objetivos del tratamiento incluso después de haber hablado con el médico y es común que se arrepientan de sus decisiones, advierte Gwen Darien, presidenta de esta asociación estadounidense.

Los pacientes se empoderan cuando conocen su enfermedad y tienen la posibilidad de que les aclaren dudas.

“Si la interacción no es aceptable hay que cambiar de médico”, aconseja.

La asociación creó en EU el programa que informa a los pacientes sobre su mal.



Cortesía Jeffrey Group

■ Gwen Darien, de Cancer Support Community

### ¡AGUAS CON LOS LÍQUIDOS!

Descubre mañana la importancia de beber agua, cómo hacerlo sin esfuerzo y qué pasa cuando no consumes la suficiente.

[reforma.com/agua](http://reforma.com/agua)

**UEM**

## Convocatoria 2016

Universidad de Monterrey - Grupo CHRISTUS MUGUERZA  
Departamento de Educación e Investigación de Salud

Programas de Especialidades de entrada directa	Duración	Hospitales sede	Plazas para mexicanos	Plazas para extranjeros*
Anatomía Patológica	3 años	CMH-AE	2	1
Anestesiología	4 años	CMH-AE CMH-OP	3	1
Cirugía General	4 años	CMH-AE CMH-DP	2	1
Ginecología - Obstetricia	4 años	CMH-GC CMH-DP	5	1
Imagenología Dx. y Tx.	4 años	CMH-AE CMH-OP	3	1
Medicina Interna	4 años	CMH-AE CMH-DP	6	1
Medicina Nuclear	3 años	CMH-AE	1	1
Ortopedia - Traumatología	4 años	CMH-AE CMH-OP	3	1
Patología Clínica	3 años	CMH-AE	2	1
Pediatría	3 años	CMH-GC	5	1

\*Plazas para extranjeros: sin beca económica

Hospitales Sede de la Universidad de Monterrey  
 CMH-AE= CHRISTUS MUGUERZA Hospital Alta Especialidad CMH-GC=CHRISTUS MUGUERZA Hospital General Conchita  
 CMH-OP= CHRISTUS MUGUERZA Hospital Del Parque

Procesos	Fechas y horarios	Requisitos
I - Inscripción al proceso	Mayo 5 a junio 23 de 2015	1. Llenar solicitud de inscripción. (Consultar en página de internet UDEM o con asistente DEIS del Hospital Sede)
II - Costo del proceso	\$2,500.00 M.N.	2. 2 copias de la ficha referenciada (pueda del pago de inscripción (Solicitar y entregar a asistente DEIS del Hospital Sede).
III - Introducción a especialidades médicas UDEM - CHRISTUS MUGUERZA	Viernes 26 de Jun. de 2015 Horario: 13:00 a 14:30 horas	3. Copia del comprobante de inscripción al ENARM.
IV - Examen TOEFL para aspirantes	Viernes 26 de Jun. de 2015 Horario: 14:00 a 17:00 horas	4. Copia del Kárdex de Facultad con promedio final.
V - Examen de conocimientos y visita a hospitales	Sábado 27 de Jun. de 2015 Horario: 8:30 a 14:00 horas	5. Copia de acta de nacimiento actualizada.
VI - Entrevista con profesores y encuesta electrónica	20 de julio al 14 de agosto de 2015	6. Copia de CURP y RFC.
VII - Resultados de proceso	10 al 15 de septiembre de 2015	7. Copia de credencial de elector o identificación oficial.
		8. Carta de buena salud con copia de BH, QS, EGO e interpretación de Rx. (Tórax recientes).
		9. Copia de título y cédula (o acta de examen profesional).
		10. Copia de carta de liberación del servicio social.
		11. Tres fotos tamaño infantil (blanco y negro).
		12. Carta de buena conducta.

**Solicitar ficha de referencia para depósito bancario a asistente DEIS del Hospital sede**

**Informes**

DEIS-CMHAE	DEIS-CMHGC	DEIS-CMHDP
Ma. del Socorro Martínez Tamez Tel: (81) 8399 3422 ext. 3216 y 3206 deis@christusmuguerza.com.mx	Judith González Sánchez Tel: (81) 8122 8122 ext. 6361 judith.gonzalez@christusmuguerza.com.mx	María de Lourdes Roman de la Rosa Tel: (614) 439 7979 ext. 1065 lourdes.roman@christusmuguerza.com.mx

**Universidad de Monterrey**

Dra. Blanca Aurora Pérez Rodríguez blanca.perez@udem.edu Directora de Especialidades Médicas de Posgrado y Educación Continua	Dra. Landy Aracely Denne Alanís landy.denne@christusmuguerza.com.mx landy.denne@udem.edu Administradora DEIS
---	---

[reforma.com/tallerartístico](http://reforma.com/tallerartístico)

## Artistas contra el VIH

Para sensibilizar a través del arte a la población sobre el VIH, AID for AIDS informó a artistas plásticos sobre la enfermedad. **Dulce Soto**