

PULSO

UIFT

NO. 06
NOV
2025

Entre el arte y la ciencia



Contenido

EL DEPORTE COMO ESPACIO DE ENCUENTRO Y VALORES	4
CULTO A LA BELLEZA	6
JÓVENES ARTISTAS COMPARTEN SU TALENTO Y VISIÓN DEL ARTE	8
DEL RITO AL QUIRÓFANO	10
UNA SOMBRA PERSISTENTE	12
ENTRE AZÚCAR Y RECUERDOS	14
LA PROCRASTINACIÓN EN LA VIDA UNIVERSITARIA	16
NOTAS ASOMBROSAS	17
CARPA DE ADOPCIÓN CANINA	18
CELEBRACIÓN DEL DÍA DE MUERTOS EN LA UIFT	20



Escuela de la Salud



DIRECTORIO

GUSTAVO E. MERCADO
MIRANDA
Director General

FRANCISCO GARCÍA
Editor

JAVIER GARCÍA
DIANA LAURA VAZQUEZ
DIEGO CONSTANTINO
JULIO GUADARRAMA
NADIA CRUZ
Redactores

OSIEL HERNÁNDEZ
TORRES
Diseñador

VALERIA S. OLASCOAGA
Ilustradora



En la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca nos enorgullece ver cómo, número a número, nuestra comunidad universitaria se consolida como un espacio donde el aprendizaje, la creatividad y los valores humanos se entrelazan para formar profesionales íntegros, comprometidos y sensibles ante su entorno.

Durante las últimas semanas, hemos sido testigos de una serie de actividades que reflejan la unidad, el entusiasmo y la participación que caracterizan a nuestra comunidad Isidro. En especial, la celebración del Día de Muertos fue un claro ejemplo de ello. Estudiantes, docentes y personal administrativo se unieron para decorar los espacios, crear ofrendas, escribir calaveritas literarias y compartir tradiciones que nos llenan de identidad y orgullo. Cada altar, cada puerta adornada y cada palabra escrita reflejaron el cariño y el respeto con que honramos nuestras raíces.

A todos ustedes, gracias. Gracias por su entrega, por su creatividad en sus disfraces y por mantener vivas las tradiciones que nos definen como mexicanos y como comunidad universitaria.

Asimismo, extendemos un reconocimiento muy especial al En-

samble UIFT, conformado por talentosos estudiantes de la licenciatura en Medicina, quienes realizaron su debut musical durante el festejo del Día de Muertos. Su energía, talento y pasión contagiaron a todos los presentes, demostrando que el arte y la salud pueden convivir y fortalecerse mutuamente dentro del mismo espíritu universitario.

También queremos agradecer profundamente a quienes participaron en la Carpa de Adopción Canina y en las colectas solidarias realizadas a favor de las fundaciones que rescatan y protegen animales en situación vulnerable. Su compromiso con las causas sociales y con la vida en todas sus formas es un reflejo del sentido humano que impulsa a nuestra Escuela.

Cada una de estas actividades, más allá de su carácter académico o recreativo, representa una oportunidad para crecer como personas, para estrechar lazos y para recordar que la salud no solo se construye desde la ciencia, sino también desde el corazón.

Como Director General les reitero mi reconocimiento y agradecimiento a toda la comunidad Isidro por su dedicación, entusiasmo y compromiso. Sigamos trabajando juntos, fortaleciendo una escuela que no solo forma profesionales de la salud, sino también ciudadanos sensibles, solidarios y conscientes del valor de la vida.

Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda
Director General de la Escuela de la Salud
Universidad Isidro Fabela de Toluca

CARTA EDITORIAL



EL DEPORTE

COMO ESPACIO DE ENCUENTRO Y VALORES

ENTREVISTA CON LA LIC. NOEMI REYES, COORDINADORA DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD ISIDRO FABELA DE TOLUCA

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

En la Universidad Isidro Fabela de Toluca, el deporte se ha convertido en un pilar importante de la vida universitaria. La Licenciada Noemi Reyes, Coordinadora de Deportes, nos comparte cómo se ha ido construyendo este espacio que promueve la salud física, mental y emocional de los estudiantes, además de fortalecer los lazos comunitarios.

"Soy licenciada en Entrenamiento Deportivo y Cultura Física, y actualmente estoy a cargo de la coordinación de deportes", comenta. Desde su área, planifica y organiza las disciplinas que se ofertan cada semestre, con base en el interés de la comunidad universitaria.

"Cada semestre aplicamos una encuesta para conocer los deportes que más atraen a los alumnos, y con base en esa participación diseñamos los talleres y horarios. Sabemos que las licenciaturas son muy demandantes, por eso tratamos de ofrecer opciones flexibles"

Entre las disciplinas más populares se encuentran voleibol, básquetbol, tocho bandera, box y yoga, deportes que buscan adaptarse a los gustos y horarios de los estudiantes. Actualmente, el Tocho Bandera es el que ha tenido mayor respuesta y crecimiento. "Está en su pleno apogeo. Hemos participado en torneos con nuestro representativo y la comunidad se ha involucrado mucho".

La Coordinadora explica que, aunque existen planteles en otras sedes, cada uno tiene su propio entrenador y representativos. Sin embargo, la meta es unificar esfuerzos para que la universidad cuente con equipos institucionales sólidos y reconocidos.

EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE FORMACIÓN INTEGRAL

Para Noemi, la práctica deportiva va más allá del ejercicio físico: "Mi visión es que los alumnos hagan y practiquen deporte desde tres enfo-



ques: movimiento del cuerpo, ejercicio planificado y actividad competitiva. Cada estudiante puede elegir si lo hace por recreación, salud o competencia, pero lo importante es moverse y hacerlo con propósito”.

Reconoce que la principal dificultad ha sido la apatía y la falta de tiempo de algunos alumnos. Aun así, busca estrategias para motivarlos a participar, ofreciendo horarios flexibles y opciones inclusivas.

“Doy toda la apertura para que elijan su deporte, su horario y su ritmo. Además, trato de que los talleres sean incluyentes, con categorías mixtas, fomentando el respeto, la solidaridad y la integridad”.

La Coordinadora señala que el deporte universitario no solo mejora la salud física, sino también la mental y emocional, ya que contribuye al equilibrio y bienestar integral del estudiante.

“Entiendo que la escuela es lo principal, pero la actividad física es una vertiente que beneficia la salud mental, la autoestima y la convivencia”.

RETOS, VALORES Y COMUNIDAD

Uno de los principales retos, comenta, es ofrecer más opciones deportivas ante la demanda de disciplinas como natación o gimnasio. “Estamos buscando convenios con instituciones públicas y privadas para ampliar la oferta.

Queremos que todos los estudiantes encuentren un espacio donde puedan practicar lo que les apasiona”.

Noemi destaca que una parte esencial del trabajo en la coordinación es crear comunidad entre alumnos de distintos semestres y carreras.

“Buscamos que convivan, que se ayuden entre ellos. Hay quienes ya dominan un deporte y otros que apenas están aprendiendo, y ahí entra la paciencia y el trabajo en equipo. No todos nacen sabiendo, pero todos pueden aprender”.

Para ella, el valor más importante dentro del deporte universitario es la disciplina acompañada de valores: “El deporte debe practicarse con respeto, compromiso y responsabilidad. Si lo vas a hacer, hazlo bien. No se trata solo de moverte, sino de hacerlo con intención y valores”.

El espíritu que desea transmitir a la comunidad universitaria es claro: “En el deporte se aprende a ganar y también a perder. No siempre se gana, pero siempre se aprende. Quiero chicos con valores, no chicos problema. Somos un equipo, un vestidor donde todos cuentan”.

UN MENSAJE FINAL PARA LA COMUNIDAD

Al cierre de la entrevista, la Lic. Noemi Reyes dejó un mensaje dirigido a toda la comunidad universitaria: “Todos pueden practicar deporte desde el enfoque que deseen, ya sea por salud, recreación o competencia. Lo importante es que encuentren en la universidad un espacio para mejorar su bienestar y calidad de vida”.

Con la labor de la Coordinación de Deportes, la Escuela de la Salud reafirma su compromiso con la formación integral, fomentando el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu dentro de una comunidad activa, solidaria y saludable.



CULTO A LA BELLEZA

POR: DIANA LAURA VAZQUEZ

Durante miles de años, la humanidad ha estado en busca de la fuente de la juventud. Leyendas, escritos y películas la han descrito como símbolo de inmortalidad y longevidad, capaz de curar y dar la juventud eterna a quien beba de ella.

A pesar de no contar con una fórmula milagrosa para retrasar la edad, la humanidad descubrió nuevos métodos para tratar de mejorar la autoestima personal. La cirugía estética no solo es cuestión de vanidad, como muchas veces se llega a pensar, sino que también ayuda a la curación física y mental, previene traumas y corrige defectos congénitos, entre otros.

Aunque se ha vuelto muy popular en los últimos tiempos, lo cierto es que el origen de la cirugía estética se remonta al Egipto faraónico, cuando los egipcios hacían las primeras reconstrucciones faciales. De acuerdo con un papiro de Edwin Smith, algunas heridas faciales se suturaban con tendones de animales.



En India, un cirujano de nombre Sushruta publicó el volumen *Sushruta Samhita*, que narra sobre los procedimientos e instrumentos quirúrgicos para la reconstrucción, entre ellos el injerto y colgajo, un fragmento de tejido que se traslada de una parte del cuerpo a otra para repararla.

Sin embargo, los descubrimientos más significativos vinieron de la mano de los romanos. Plinio “el Viejo”, descubrió que un proceso rudimentario de liposucción era la clave para curar la obesidad. Por su parte, el médico bizantino, Pablo de Egina, creó un sistema para extraer los senos de los hombres que presentaban un agrandamiento anormal del tejido mamario.

Por desgracia, estos procesos se estancaron en la Edad Media, ya que la iglesia argumentó que la belleza estaba relacionada con lo demoníaco. Por ello, todas las intervenciones de cirugía estética eran castigadas con la muerte. Para fortuna de los médicos, todo cambió con la llegada del Renacimiento, período en que se proliferó la sífilis.

Esta enfermedad avergonzaba a todo aquel que la padecía, pues deformaba la nariz, por lo que no quedó de otra que hacer uso de las técnicas quirúrgicas reconstructivas.

Como tal, la cirugía plástica comienza realmente a despegar a partir del siglo XIX, en parte también por la introducción de la anestesia, pero sobre todo por los científicos y cirujanos que dejaron importantes aportaciones, por ejemplo: Jaques Louis Reverdin, quien presentó los primeros injertos de piel; Dieffenbach, que usó las sanguijuelas para disminuir la congestión venosa de los colgajos; Delpech, el primero en publicar la reconstrucción del labio inferior con piel del cuello, por mencionar algunos.

JÓVENES ARTISTAS

COMPARTEN SU TALENTO Y VISIÓN DEL ARTE EN LA ESCUELA DE LA SALUD

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Como parte de la Jornada de Salud Integral, la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca abrió sus puertas al arte con una exposición que reunió a un grupo de jóvenes artistas plásticos cuyas obras transformaron los pasillos en un espacio lleno de color, emoción y reflexión.

Durante el evento, los artistas Max Infante, Leonardo Guerrero, Melany Juárez, Hades y Valeria Sámano compartieron con la comunidad universitaria sus trabajos, sus procesos creativos y la inspiración que los impulsa a crear. Cada uno de ellos representa una mirada distinta hacia el arte contemporáneo, desde la pintura digital hasta la fotografía, pasando por el óleo, la acuarela y la ilustración.

La exposición concluyó con un encuentro de cierre en el que los artistas ofrecieron unas palabras al público, explicando el sentido de sus obras y el papel que el arte tiene como medio de expresión y crecimiento personal.



Max Infante – Arte digital, cine y escultura

Max lleva haciendo arte desde los 12 años y estudió la carrera de Artes Visuales. Su obra, según nos comparte, está profundamente motivada por las emociones intensas: "Siempre mi obra está motivada ya sea por el trauma o el dolor, casi no pinto cosas felices... Siempre tienen que ser emociones muy fuertes que motiven mi arte".

Ve el arte como una forma catártica de expresión y autoconocimiento: "Te ayuda a entender mejor tus emociones y a expresarte con otras personas".

Redes sociales:
Instagram: @max.idv
Instagram: @maxi_land



Leonardo Guerrero – El cuerpo como símbolo y expresión

Leonardo lleva alrededor de cinco años dedicado por completo a la acuarela. Su trabajo se centra en la representación del cuerpo desde una perspectiva natural, libre de censura y morbo: "Intento darle al cuerpo la visibilidad que debería tener y naturalizarlo, darle ese valor digno de natural que debería tener".

Actualmente desarrolla un proyecto de bitácoras ilustradas con tinta china y estilógrafo, explorando los detalles del cuerpo humano como un mapa emocional. Además, prepara una exposición con su colectivo "Taboo" para los próximos meses.

Redes sociales:
@medicengarra



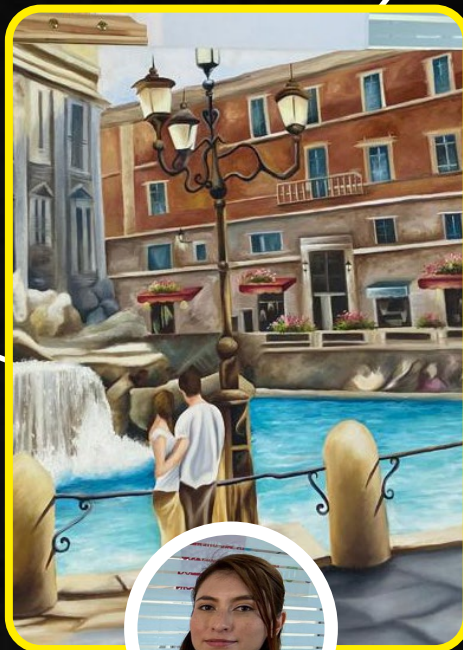
Hades – Fotografía y romanticismo visual

Hades encontró en la fotografía su principal medio de expresión, después de formarse en las escuelas Lumiere y Unavid. Su obra busca capturar lo original y lo emotivo, alejándose de lo convencional: "He experimentado con muchos tipos de fotografía, pero en sí, como el romanticismo se sale de lo tradicional, yo quiero plasmarlo de manera original basándome tanto en lo social como en el desnudo, usando alas para crear la fantasía que lleva un artista".

Actualmente prepara su exposición "Rubí Sangriento", una serie que profundiza en cómo el romanticismo se ha ido perdiendo en la época moderna.

Redes sociales:

Instagram: @fotografiahades
<https://hadesfotografia.com/>



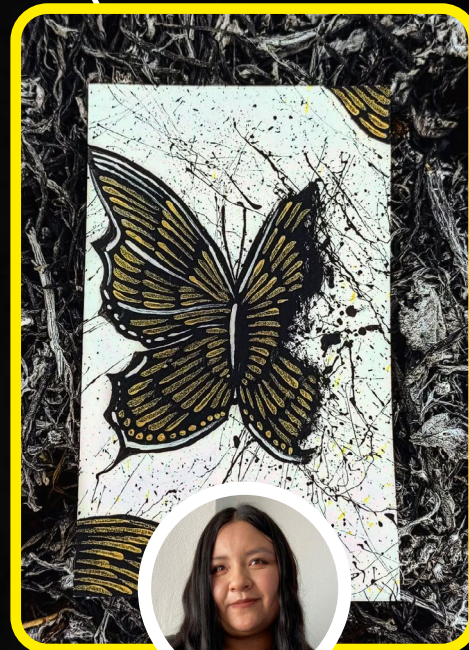
Melany Juárez – El color y la reinterpretación de lo clásico

Melany explora el arte clásico desde una nueva mirada. Su más reciente serie, compuesta por seis cuadros al óleo, reinterpreta esculturas como "El David", "La venus", "La Cabeza de Medusa" con colores vivos y perspectivas contemporáneas: "Estamos acostumbrados a ver las esculturas en piedra, pero ¿qué pasaría si tuvieran más colores, más expresión?".

Actualmente prepara su exposición individual en la Escuela de la Salud, en la que presentará obras llenas de vida y exploración cromática.

Redes sociales:

<https://youtu.be/OYZiRPBPx-tI?si=zM7ar6gpmU-NOtrv>



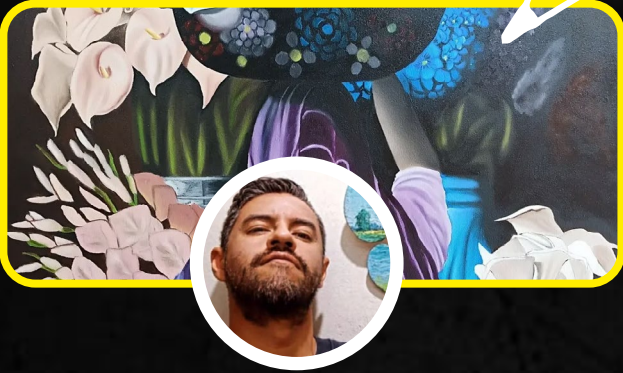
Valeria Sámano – La fusión entre lo tradicional y lo digital

Desde los seis años, Valeria ha estado vinculada al arte. Ha trabajado técnicas tradicionales como el óleo, la acuarela y el carboncillo, pero hoy se dedica principalmente a la ilustración centrada en la técnica del bolígrafo con líneas integrando elementos del grabado clásico en el terreno de lo digital: "Lo último que he hecho es un bestiario en el que exploro cómo igualar una técnica tradicional con una herramienta actual".

Su obra combina la introspección con un toque místico, y se encuentra en búsqueda de una galería independiente para su próxima exposición.

Redes sociales:

Instagram: @val.olas



Zurisadai Carrillo – Naturaleza y emoción en cada trazo

Desde su infancia, Zurisadai Carrillo encontró en el arte una forma de explorar el mundo con curiosidad y emoción. Lo que comenzó con plastilina y acuarela se convirtió, con el tiempo, en una vocación profunda.

Su reencuentro con el arte llegó al trabajar con barro y pintura sobre arcilla, donde descubrió su propio lenguaje visual. Bajo la guía del maestro José Reyes, ha perfeccionado técnicas mixtas que combinan emoción, intuición y método.

En su obra, la naturaleza es protagonista y símbolo: aves, ramas y paisajes que reflejan serenidad, conexión y contemplación. Para Zurisadai, el arte es más que una práctica: es una manera de vivir y de comprender la belleza que nos rodea.

Redes sociales:

Instagram: @viajedelheroe333

TikTok: @malintzinarte

Cada uno de estos jóvenes artistas nos recuerda que el arte no solo se contempla, sino que se vive y se siente. A través de sus obras, demuestran que la creatividad también puede ser una forma de sanar, de reflexionar y de inspirar a otros. La Escuela de la Salud celebra su talento y agradece su generosa participación, que sin duda dejó una huella profunda en nuestra comunidad universitaria.

DEL RITO AL QUIRÓFANO:

TIPOS DE PARTO Y LA EVOLUCIÓN DE LA MEDICINA OBSTÉTRICA

POR: **JULIO GUADARRAMA**

El nacimiento es un evento biológico universal que ha evolucionado drásticamente, pasando de ser un rito social asistido por parteras a un procedimiento médico altamente tecnificado. La medicina moderna ha clasificado y perfeccionado los tipos de parto con el fin de reducir la morbilidad materna y neonatal.

TIPOS DE PARTO: CLASIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS

Los partos se dividen principalmente en vaginales y por cesárea, según la vía de nacimiento.



1. Parto vaginal o eutócico: es la vía fisiológica y más común. Se considera segura cuando la madre y el feto gozan de buena salud.

- Parto natural o fisiológico: prioriza la libertad de movimiento y el control del dolor mediante métodos no farmacológicos, como la respiración o el uso de agua, evitando intervenciones como la episiotomía o el uso de fórceps.
- Parto vaginal asistido: implica el uso de fármacos o anestesia, como la oxitocina sintética o la epidural, y puede requerir instrumentos como fórceps o ventosa obstétrica para facilitar la expulsión del bebé.

2. Parto por cesárea (quirúrgico): consiste en la extracción del bebé mediante una incisión en el abdomen y el útero materno. Aunque es una cirugía de riesgo, es esencial cuando el parto vaginal pone en peligro la vida de la madre o el feto.

- Cesárea electiva: se programa antes del inicio del trabajo de parto por razones médicas, como placenta previa o cesárea anterior.

- Cesárea de emergencia: se realiza ante complicaciones graves durante el parto, como sufrimiento fetal o fallo en la progresión.

EVOLUCIÓN OBSTÉTRICA: DE LA PARTERA A LA TECNOLOGÍA MÉDICA

En la Antigüedad y la Edad Media, el parto era un evento social atendido exclusivamente por mujeres. La mortalidad era alta y los conocimientos se basaban en remedios herbales, mientras que la Iglesia restringía las intervenciones.

Entre los siglos XVII y XIX, la invención de los fórceps por la familia Chamberlen marcó el inicio de la medicalización del parto. La participación de médicos varones desplazó gradualmente a las parteras, especialmente en las clases altas.

En el siglo XX, los avances en antisepsia, anestesia y cirugía transformaron la obstetricia. Las teorías de Semmelweis redujeron la fiebre puerperal, y el desarrollo de anestésicos como el éter o la epidural permitió controlar el dolor. Las mejoras quirúrgicas y las transfusiones convirtieron la cesárea en una intervención segura. Además, el monitoreo fetal mediante cardiotocografía permitió detectar complicaciones oportunamente.

En el siglo XXI, la tendencia obstétrica busca equilibrar la seguridad médica con la humanización del parto. Se promueven prácticas menos invasivas, la reducción de cesáreas innecesarias y la recuperación de espacios más naturales, como las casas de parto.

La obstetricia contemporánea enfrenta el reto de mantener la seguridad sin perder de vista la fisiología natural ni los deseos de la madre, reconociendo el parto como un acontecimiento médico, humano y cultural esencial.



UNA SOMBRA PERSISTENTE:

UNA MIRADA **PSICOLÓGICA Y SOCIOCULTURAL**
AL FENÓMENO DEL **ASESINO SERIAL.**

POR: **JULIO GUADARRAMA**

El asesino serial es una figura que, aunque estadísticamente rara, ha capturado la imaginación, la curiosidad y el terror de la sociedad. Definido como un individuo que comete una serie de dos o más asesinatos en distintos momentos, con un periodo de "enfriamiento" entre ellos, este fenómeno trasciende de la mera criminología para adentrarse en la psicología profunda y la sociología cultural.

FACTORES PSICOLÓGICOS: EL ORIGEN DE LA OSCURIDAD

Desde una perspectiva psicológica, la mayoría de los asesinos seriales exhiben patrones de psicopatía o trastorno de personalidad antisocial, caracterizados por una profunda falta de empatía, manipulación y egocentrismo. La investigación fre-

cuentemente rastrea las raíces de esta conducta a una infancia traumática, marcada por el abuso físico, sexual o emocional, a la violencia y al aislamiento social. Estos traumas pueden distorsionar el desarrollo emocional, fomentando fantasías de poder y control que con el tiempo se convierten en la fuerza motriz de sus crímenes.

El acto de matar se convierte en una vía para satisfacer una necesidad adictiva de excitación, dominio o una distorsionada sensación de justicia o reparación del daño percibido. La violencia extrema y a menudo, el componente sexual en sus actos no son un fin en sí mismos, sino herramientas para alcanzar este sentimiento de control total sobre la vida de otro ser humano, lo que les proporciona una gratificación momentánea.

LA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL: MONSTRUOS EN EL IMAGINARIO COLECTIVO

En el ámbito cultural y sociológico, el asesino serial es a menudo representado como el "monstruo" por excelencia, un símbolo de la ruptura del orden social. Esta figura alimenta la fascinación y el miedo, generando un vasto cuerpo de literatura, cine y contenido mediático.

La fascinación cultural actúa como un mecanismo de exorcismo social, permitiendo a la sociedad examinar los límites de la maldad humana desde una distancia segura.

La forma en que la sociedad consume y representa estas historias no es trivial. El enfoque a veces morboso de los medios de comunicación y la cultura popular puede paradójicamente, contribuir a mitificar al asesino, a menudo ignorando el dolor de las víctimas y sus familias. Sociólogos y criminólogos señalan que este fenómeno está intrínsecamente ligado a la creciente modernización y anonimato de las grandes ciudades, donde es más fácil para el depredador acechar y quedando crímenes sin resolver, prueba de ello son el auge de diferentes series en plataformas digitales con un número creciente de rating y la publicación de diferentes libros como el "Jardín de las Mariposas" con un gran éxito.

El asesino serial es un enigma complejo que solo puede abordarse desde un enfoque multidisciplinario. Si bien la psicología nos ayuda a entender los factores individuales (traumas, psicopatía) que impulsan a estos individuos, la sociología y la cultura revelan cómo la sociedad interpreta, metaboliza y, en ocasiones, alimenta involuntariamente la mitología que rodea a estos depredadores. Un entendimiento completo exige ir más allá del horror superficial, explorando la interacción entre la mente individual perturbada y el contexto social que, a pesar de sus estructuras, sigue produciendo esta oscura forma de criminalidad.

"ENTRE AZÚCAR Y RECUERDOS EL DÍA DE MUERTOS TIENE SABOR A PAN"

POR: **NADIA CRUZ**

La tradición de poner ofrenda del día de muertos surge en las culturas prehispánicas, en donde se ofrecía una ofrenda similar a la actual de día de muertos, se cuenta que una de esas ofrendas eran hacia Cihuapiltin (mujeres divinas que murieron durante el parto), en donde se creía que la mujer rondaba por el lugar causando enfermedades entre los niños, es por eso que se le ofrecían de los mejores regalos y tributos en el templo, dichos tributos consistían en las ofrendas que conocemos actualmente solo que anteriormente se ofrecían con papalotlaxcalli (bajo en calorías, tortilla de diversas figuras como mariposas o rayos) hechos a base de amaranto y de maíz seco y tostado (siendo casi toda la ofrenda porque se consideraban alimentos especiales).

Otra ofrenda que se realizaba era al dios Huitzilopochtli el dios de la guerra, el sol y la deidad más adorada para los mexicas, quien ordenó la fundación del templo Tenochtitlán en México, lugar donde los mexicas encontraron el águila parada sobre un nopal devorando una serpiente, dios digno de ponerle como tributo tzoalli con miel (20gr 67 cal, 100gr 380cal siendo un tipo de pan a base de maíz, amaranto, miel de avispa o maguey con forma de serpiente). Pasando los años las ofrendas fueron mejorando para no solo honrarle tributo a los dioses, si no a nuestros seres queridos, debido a que la

The background of the page is a collage of traditional Mexican ingredients and symbols. In the top left, there is a pile of yellow corn cobs. Below them, a pile of small, light-brown quinoa or amaranth grains is visible. In the bottom left, there are several tamales wrapped in corn husks, some of which are dyed in vibrant shades of orange and pink. Scattered throughout the background are bright orange marigold flowers, which are traditional to the Día de los Muertos celebration. The overall color palette is warm, dominated by oranges, yellows, and pinks, set against a dark background.

cultura mexicana creía en la vida después de la muerte, en donde el pan de muerto tuvo una variación impresionante en su formulación creando el Huitlatamalli (entre 350 y 900 cal, depende el tamaño, siendo una especie de tamal nixtamalizado a base de maíz con hojas de elote como conocemos los tamales actualmente).

Pero con la conquista de los españoles este pan cambió impresionantemente en su formulación, en donde los españoles se sintieron intimidados por los sacrificios humanos y rituales, pasando de ser hechos con maíz a ser elaborados con trigo y bañados en azúcar roja, simbolizando el corazón y la sangre de los sacrificados, cambiando el nombre de ser huitlatamalli a pan de muerto u hojaldra (100gr promedio 558cal sin relleno y con relleno 700cal dependiendo del tipo de relleno), tamaño y forma, (con formas de un ser humano, cráneo, cruz, dona, y como el pan de muerto que conocemos actualmente, que representa una tumba con un cráneo y varias canillas entrecruzadas que simulan los huesos haciendo referencia al Tzompantli (estructura prehispánica tipo altar hecho con cráneos de víctimas de sacrificio, cuyo nombre literalmente significa ("fila de cabezas"))).

Otra variación del pan de muerto en CDMX son las famosas despeinadas que son un tipo de roscas espolvoreadas con azúcar roja, en EDOMEX el pan de yema (100gr 321cal), hecho de yema de huevo y canela cuya misma masa elaboran los conejitos borregos y pan sobado, los Tlaxcales (100gr 496cal elaborados con maíz quebrado y azúcar en forma de triángulo, en Guanajuato las almas de chocolate (pan de muerto con figura humana con azúcar roja o chocolate relleno 500-700cal), En Hidalgo por la huasteca potosina las moriscas (100gr, 300cal) hechas de harina con huevo y pulque entre otros.

No importa de qué región venga el pan, este sigue siendo patrimonio, cultura, identidad, tradición y sobre todo sabor para los mexicanos, lo importante es no excederse en su consumo

**¿CUÁNTOS PANES DE MUERTO
CONSUMES EN ESTA ÉPOCA?**

ENTRE EL DEBER Y EL DESPUÉS: **LA PROCRASTINACIÓN** EN LA VIDA UNIVERSITARIA

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

La vida universitaria combina crecimiento personal con altas exigencias académicas y emocionales. En este contexto, la procrastinación —el hábito de posponer tareas importantes— se vuelve común y puede afectar el bienestar psicológico. Según el psicólogo Piers Steel (2007), procrastinar implica retrasar voluntariamente una acción necesaria, aun sabiendo que tendrá consecuencias negativas. En los estu-

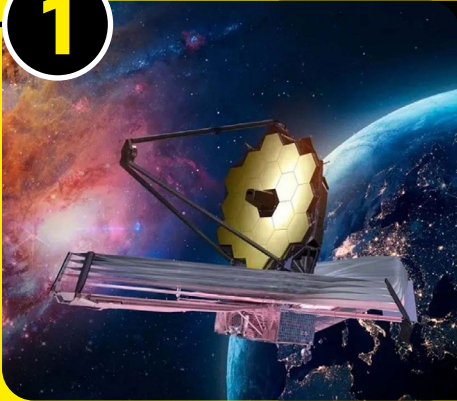
diantes, se manifiesta al dejar trabajos o estudios para el último momento, generalmente por miedo al fracaso, falta de motivación, perfeccionismo o impulsividad. Este comportamiento no solo impacta el rendimiento académico, sino también la autoestima, el control personal y la salud mental, generando estrés, culpa y ansiedad.

Superarla requiere estrategias de autorregulación como dividir las tareas en metas pequeñas, aplicar la regla de los cinco minutos, reducir distracciones, reconocer las emociones que la provocan y practicar la autocompasión. Más que un defecto moral, la procrastinación es una señal de desequilibrio entre metas y emociones. Aprender a gestionarla permite vivir la universidad con mayor equilibrio, satisfacción y sentido de logro.



NOTAS ASOMBROSAS / NOVIEMBRE

1



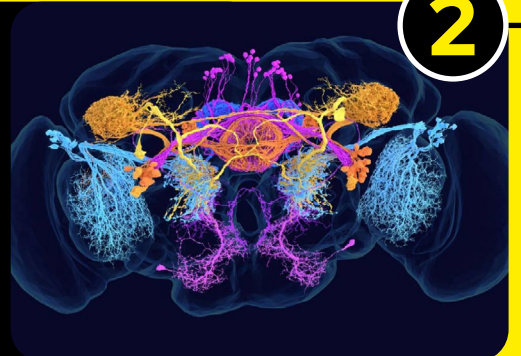
EL TELESCOPIO JAMES WEBB DESAFÍA EL AMANECER CÓSMICO

El Telescopio Espacial James Webb (JWST) sigue revolucionando la astronomía con hallazgos que cuestionan los modelos cosmológicos establecidos. El JWST ha capturado imágenes de galaxias masivas y sorprendentemente maduras que existían en los primeros mil millones de años tras el Big Bang. Estas galaxias, que ya eran brillantes y complejas, sugieren que la formación estelar y galáctica ocurrió mucho más rápido de lo que se creía posible con la teoría del "Big Bang" estándar.

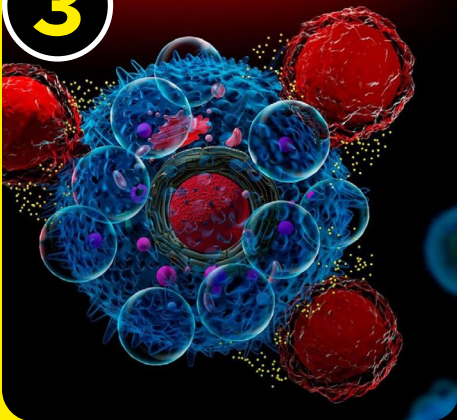
2

EL CONECTOMA COMPLETO DE LA MOSCA DE LA FRUTA

Investigadores lograron cartografiar las 130 000 neuronas y millones de sinapsis del cerebro de la mosca *Drosophila*, creando el conectoma más completo obtenido hasta ahora. Este hito ofrece un modelo valioso para entender cómo las conexiones neuronales generan comportamientos complejos y acerca el objetivo de mapear el cerebro humano, con implicaciones para el estudio de trastornos neurológicos y la inteligencia artificial.



3



CAR-T: DEL CÁNCER A LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Una terapia génica de vanguardia conocida como Terapia de Células T con Receptor Quimérico de Antígeno (CAR-T), inicialmente un éxito contra ciertos tipos de cáncer de sangre, ha mostrado resultados sorprendentes en el tratamiento de enfermedades autoinmunes. En ensayos clínicos, la terapia CAR-T ha logrado remisiones prolongadas en pacientes con enfermedades autoinmunes severas como el lupus eritematoso sistémico y la artritis reumatoide. La terapia reprograma las células T del paciente para atacar y eliminar las células B que están atacando erróneamente el propio cuerpo.

4

REVELACIÓN DE LA SOBERANA MAYA IX CH'AK CH'EEN EN COBÁ

Un hallazgo reciente ha revolucionado el estudio de las estructuras de poder de las civilizaciones precolombinas, arrojando luz sobre el papel de las mujeres en la realeza Maya. Investigadores lograron identificar de manera concluyente a la soberana Ix Ch'ak Ch'een en el yacimiento de Cobá (península de Yucatán). Este descubrimiento se suma a la evidencia de que las mujeres desempeñaron roles de liderazgo político y militar de alto nivel en el Periodo Clásico Tardío Maya.



Carpa de adopción Canina:

UN GESTO DE AMOR Y
CONCIENCIA EN LA ESCUELA
DE LA SALUD

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

El pasado 10 de octubre, la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca vivió una jornada muy especial y llena de ternura con la instalación de la Carpa de Adopción Canina, una iniciativa que buscó fomentar la empatía, la responsabilidad social y el respeto hacia todos los seres vivos.

La actividad se llevó a cabo con la participación de las fundaciones Dejando Huella y Échame una Pata, ambas comprometidas con el rescate y la rehabilitación de animales en situación de calle. Desde temprana hora, la explanada del plantel Alpinismo se llenó de alegría con la presencia de

varios perritos rescatados que buscaban un hogar, así como de un pequeño gatito llamado Vincent, quien se robó el corazón de todos los asistentes por su ternura y su historia de resiliencia.

Esta jornada no surgió de manera improvisada. Durante un mes completo, la comunidad universitaria se unió para realizar una colecta de apoyo en favor de la fundación Dejando Huella, dirigida por la L.D.I. Mayté Enedina Castelán Rodríguez, quien ha dedicado parte de su vida a rescatar perros y gatos que han sido víc-



timas del abandono, el maltrato o la indiferencia. Gracias a la solidaridad de estudiantes, docentes y personal administrativo, se lograron reunir alimentos, medicamentos y artículos de cuidado animal, los cuales fueron entregados a la fundación el mismo día del evento.

La respuesta de la comunidad fue conmovedora. Muchos alumnos se acercaron con entusiasmo para convivir con los animalitos, escuchar sus historias y, en algunos casos, tomar la decisión de adoptar y brindarles una nueva oportu-

nidad de vida. Ver la alegría de los nuevos adoptantes y la gratitud reflejada en los ojos de los perritos fue, sin duda, una experiencia que tocó el corazón de todos los presentes.

Más allá de la emoción del momento, esta actividad representó un ejercicio de reflexión y compromiso social. La labor de la Escuela de la Salud no se limita a formar profesionales con conocimientos técnicos, sino también a formar seres humanos sensibles, conscientes y solidarios.

En un mundo donde muchos animales siguen sufriendo el abandono, el hambre y la violencia, este tipo de iniciativas se vuelven un recordatorio de que la empatía también es una forma de sanar.

La Carpa de Adopción Canina fue un éxito no solo por los perritos que encontraron un nuevo hogar, sino porque demostró que la comunidad Isidro puede unirse para causas nobles que fortalecen los valores humanos.

Al final del día, la Escuela de la Salud reafirmó su compromiso con la responsabilidad social universitaria, promoviendo entre sus estudiantes la importancia de cuidar, respetar y amar a todos los seres vivos. Pequeñas acciones, como esta, contribuyen a formar una sociedad más justa, más empática y, sobre todo, más humana.



CELEBRACIÓN DEL DÍA DE MUERTOS EN LA ESCUELA DE LA SALUD UIFT

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

El pasado 31 de octubre, la comunidad Isidro del plantel Alpinismo vivió una jornada llena de color, tradición y entusiasmo con motivo de la celebración del Día de Muertos. Estudiantes, docentes y personal administrativo de la Escuela de la Salud participaron con gran alegría en una serie de actividades que reafirmaron nuestro sentido de comunidad y el valor de nuestras raíces culturales.

Desde la semana previa al evento, los pasillos comenzaron a transformarse con decoraciones alusivas al Día de Muertos y al Halloween, elaboradas por los propios estudiantes. Cada grupo se encargó de adornar la puerta de su salón, logrando resultados impresionantes: desde diseños tradicionales con flores de cempasúchil y papel picado, hasta propuestas terroríficas y llenas de creatividad. Las oficinas administrativas también se unieron a la celebración, aportando su toque festivo y contribuyendo a un ambiente general de entusiasmo y participación colectiva.



En la biblioteca, se instaló un buzón literario para recibir calaveritas escritas por la comunidad UIFT. La respuesta fue excelente: se recibieron textos ingeniosos, llenos de humor, creatividad y respeto, que jugaron con la figura de la muerte al estilo mexicano, incluyendo con picardía a personajes y situaciones cotidianas de la vida universitaria.

Asimismo, diferentes áreas académicas montaron ofrendas conmemorativas, recordando a nuestros seres queridos y fortaleciendo la tradición que distingue a nuestra cultura. Las ofrendas fueron realizadas por las direcciones y estudiantes de Psicología, Enfermería, UCIN y

Medicina, además de las colocadas por personal administrativo.

El día del evento, desde las nueve de la mañana, se realizó un recorrido para conocer cada una de las ofrendas, que resultaron verdaderas obras de arte. Tras la deliberación del jurado, los resultados fueron: primer lugar para Enfermería, segundo lugar para Psicología y tercer lugar para UCIN.

Más tarde se llevó a cabo el concurso de Calaveritas Literarias, en el que los ganadores fueron:



Primer lugar:

"Calaverita Literaria" de Daniel Nava Sesmas.



Segundo lugar:

"La muerte rondando en Medicina" de Carolina Hernández Flores.



Tercer lugar:

"No hay descanso en Urgencias con el doctor Marín" de Melany Juárez Aguilar.

Uno de los momentos más esperados fue la presentación del Ensamble UIFT, que realizó su debut oficial en la cafetería del plantel. La agrupación, integrada por estudiantes de la licenciatura en Medicina, ofreció un concierto de una hora que logró reunir a gran parte de la comunidad universitaria. Con un repertorio que incluyó temas como Amores lejanos, Tu cárcel, Lamento



boliviano, Sabor a chocolate, La planta y Perro negro y callejero, los jóvenes músicos Rodrigo Salinas (batería), Diego Zamora (guitarra), Pablo García (guitarra rítmica), Jesús Ponce (voz) y los bajistas Maestro Francisco y Sergio Mayel demostraron un talento admirable y un espíritu de colaboración digno de reconocimiento.

La jornada concluyó con un concurso de disfraces en el que participaron estudiantes y personal, además de divertidos intercambios de calaveritas y hojaldras que se realizaron durante toda la semana.

Más allá de los premios y los concursos, lo que prevaleció fue el sentido de unión y pertenencia que caracteriza a la comunidad UIFT. Esta celebración no solo fortaleció nuestras tradiciones, sino que también nos recordó que en la Escuela de la Salud somos, ante todo, una gran familia que aprende, crea y celebra unida.

