

PULSO

UIFT

NO. 09
FEB
2026

Entre el arte y la ciencia



Escuela de la Salud





Escuela de la Salud



DIRECTORIO

GUSTAVO E. MERCADO
MIRANDA
Director General

FRANCISCO GARCÍA
Editor

JAVIER GARCÍA
DIANA LAURA VAZQUEZ
DIEGO CONSTANTINO
JULIO GUADARRAMA
Redactores

VALERIA S. OLASCOAGA
OSIEL HERNÁNDEZ
TORRES
Diseñadores

Contenido

**FORMAR MÉDICOS
CON CONCIENCIA** 4

**MEDIO TERAPÉUTICO
Y ESPIRITUAL** 6

**ESCUCHAR TAMBIÉN
TRANSFORMA** 8

**DEL VÍNCULO AL RITUAL
DEL INTERCAMBIO** 10

**DE LA CRISIS DEL SARS-COV-2
A LA AMENAZA DEL NIPAH** 12

**APRENDER A MIRARNOS
EN EL AQUÍ Y AHORA** 14

AGENDA CULTURAL 16

NOTAS ASOMBROSAS 17

CARTA EDITORIAL



Con este número 9 de Pulso UIFT damos la bienvenida al regreso a las aulas y al inicio formal de un nuevo ciclo académico. Desde los primeros días de este año, en la Universidad Isidro Fabela de Toluca hemos estado trabajando para que todo esté listo para recibirlos: aulas, procesos, planeación académica y, sobre todo, el compromiso de acompañarlos en una etapa más de su formación profesional.

Hoy, con el arranque de clases para los estudiantes de las licenciaturas en Medicina, Enfermería y Psicología, comienza también una nueva oportunidad para retomar el camino que cada uno eligió conscientemente. Un camino que no es sencillo, pero que sin duda es profundamente significativo. Formarse en el área de la salud implica constancia, responsabilidad y una vocación genuina de servicio.

Sabemos que el regreso a las actividades académicas no siempre es sencillo. Retomar rutinas, enfrentar nuevos retos y adaptarse a las exigencias de la formación profesional forma parte del proceso. Sin embargo, también es un momento para reencontrarse con el entusiasmo, con la vocación que los llevó a elegir estas licenciaturas y con el propósito que da sentido a cada esfuerzo.

Estudiar Medicina, Enfermería o Psicología no es únicamente adquirir conocimientos técnicos. Es aprender a mirar al otro con empatía, a trabajar en equipo, a desarrollar criterio, ética y conciencia. En la Universidad Isidro Fabela de Toluca creemos firmemente que la formación en salud debe ser integral, humana y comprometida con la realidad social que nos rodea.

A quienes hoy regresan a las aulas, les invito a vivir este nuevo ciclo con apertura, disciplina y pasión. Aprovechen cada clase, cada práctica y cada espacio de aprendizaje. Pregunten, cuestionen, dialoguen y no pierdan de vista que el camino que eligieron tiene un impacto real en la vida de las personas.

Como institución, refrendamos nuestro compromiso de acompañarlos en su formación, brindándoles las herramientas académicas y humanas necesarias para su desarrollo profesional. Este inicio de cursos es una nueva oportunidad para crecer, aprender y construir, juntos, una comunidad universitaria sólida y consciente.

SEAN BIENVENIDOS A ESTE NUEVO COMIENZO.

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

FORMAR MÉDICOS CON CONCIENCIA

ENTREVISTA A LA MAESTRA **MARÍA TERESA IVONNE GARDUÑO MUCIÑO**

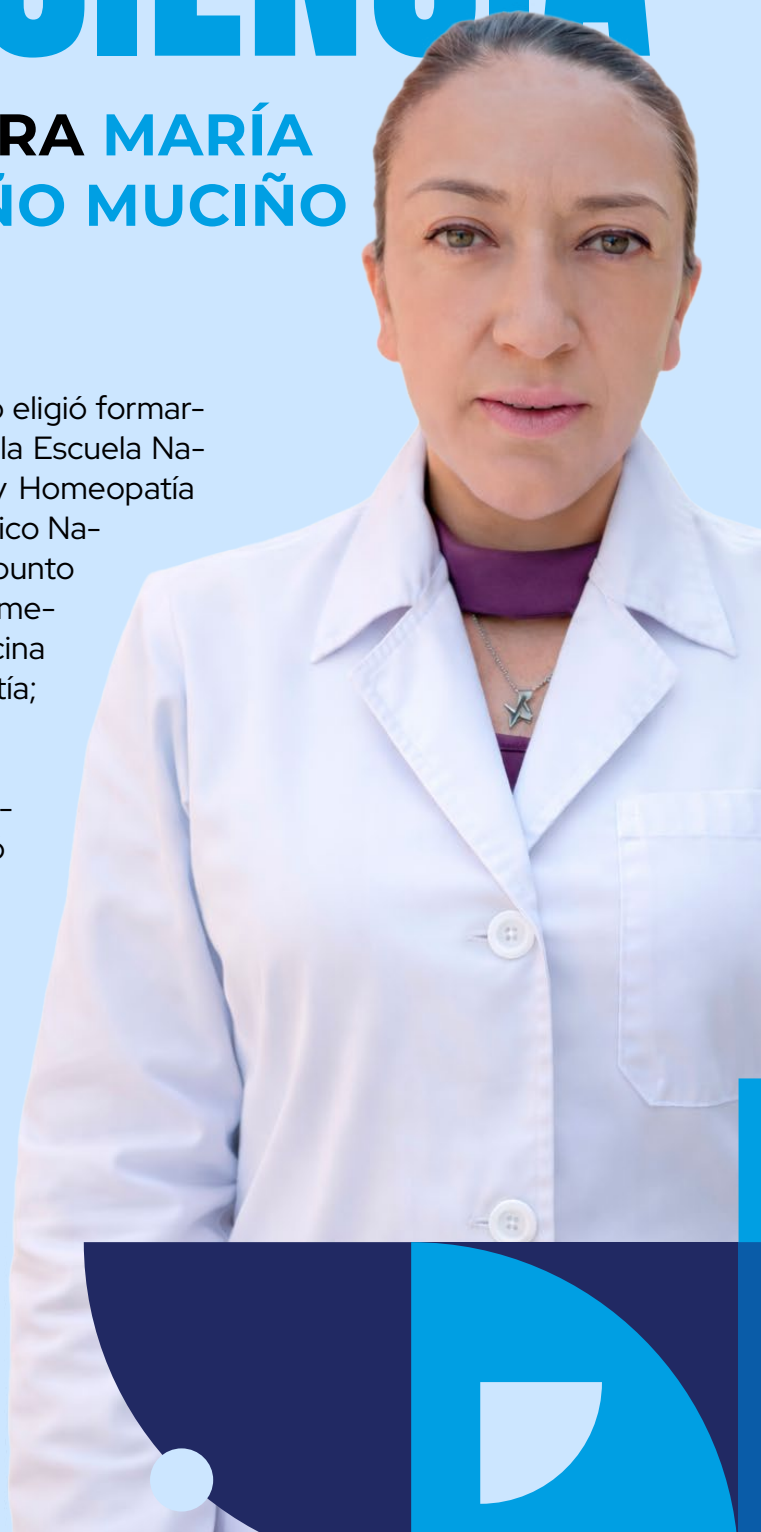
POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Hablar con la Maestra Ivonne Garduño es encontrarse con una trayectoria que no sigue líneas rectas, sino cruces constantes entre la medicina, la docencia, la administración de la salud y una búsqueda personal profunda. Ella misma se define como un ser humano abierto a muchas cosas, directo, trabajador y comprometido con aquello que le apasiona. "Todo lo que me gusta hacer, me gusta dedicarme al 100", afirma, reconociendo que esa intensidad también forma parte de su manera de estar en el mundo.

Su decisión de estudiar medicina no fue casual. Creció en un entorno donde la salud y las terapias alternativas estaban presentes: una abuela interesada en la herbolaria y los tés, y un abuelo diabético que se trataba con

homeopatía. Por eso eligió formarse como médica en la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional, aclarando un punto clave: "No es que primero estudiemos medicina y después homeopatía; se estudian a la par".

Sin embargo, ese mismo título le complicó un poco la apertura de puertas. "Había un tabú: creían que no sabía medicina como tal", recuerda. Para ampliar su campo profesional decidió realizar la Especialidad en Salud Pública en la UAEMex, y posteriormente



la Maestría en Administración de Hospitales en el IESAP, una elección que marcaría su camino. Desde ahí descubrió una dimensión distinta de la medicina: la gestión, la planeación, la prevención y la toma de decisiones a gran escala. “Es como ser el administrador de la medicina”, explica.

Antes incluso de terminar su especialidad, la docencia apareció casi de manera natural. Cursos comunitarios, suplencias y, finalmente, la invitación a dar clases en la Facultad de Medicina de la UAEMex, donde ha impartido cátedra durante 19 años. De esa experiencia destaca algo esencial: “El docente aprende mucho del alumno. Nos alimentamos de sus dudas”. Por eso, adapta sus clases a distintas formas de aprender y busca volver práctica una disciplina que suele percibirse como teórica y pesada.

Su llegada a la Universidad Isidro Fabela se dio a partir del trabajo académico y del diseño curricular. Como egresada del Politécnico, aportó una mirada particular al plan de estudios y terminó quedándose en las aulas. “Me gusta mucho estar aquí”, dice sin rodeos, confesando incluso un cariño especial por las primeras generaciones.

En el ámbito institucional, Ivonne Garduño ha ocupado cargos ad-

ministrativos relevantes en la Secretaría de Salud, coordinando programas y supervisiones de alto nivel. De esa etapa rescata una convicción clara: la empatía como herramienta de gestión. “Siempre pregunto qué les aqueja a las personas cuando están en el trabajo”, explica, convencida de que no se puede dirigir sin considerar la dimensión humana.

Paralelo a todo esto, la homeopatía nunca salió de su vida. “Mi consulta privada es 100% homeopatía y va a seguir siendo parte de mi vida”, afirma. Reconoce que muchas personas llegan a ella como último recurso, cuando el desgaste físico ya es grande, y por eso insiste en la importancia de abrir el diálogo y la información desde etapas tempranas.

A sus alumnos les deja mensajes claros, a veces incómodos, pero honestos: si la carrera no les gusta, es válido cambiar; la medicina exige actualización constante y un alto costo emocional. Por eso insiste en la importancia de los “asideros”, de la salud mental y del acompañamiento terapéutico. “Todos tenemos que buscar a un psicólogo”, dice sin rodeos.

Finalmente, comparte una dimensión poco habitual en la formación médica: el camino rojo y la medicina tradicional. Rituales, temazcales y prácticas ancestrales que, lejos de oponerse a la ciencia, funcionan como complemento para el bienestar personal. “No es para que dejen la medicina, sino para estar bien como personas”, aclara.

Su mensaje final es sencillo y contundente: formar médicos con conciencia.

“La persona que tienes enfrente podrías ser tú”.

Y desde ahí, todo cobra sentido.

MEDIO TERAPÉUTICO Y ESPIRITUAL

POR: DIANA LAURA VAZQUEZ

Con el fin de unir al ser humano con lo divino, en la Antigüedad tardía surgió una práctica espiritual y filosófica: la teúrgia. Esta se deriva del griego θεουργία (theourgia), que se traduce como "obra divina". Otra de las traducciones es "hacer con Dios y permitir que Dios haga con nosotros".

Hasta donde se conoce, esta práctica apareció por primera vez en los denominados Oráculos Caldeos, escritos en hexámetros griegos de contenido teológico y técnico (instrucciones rituales). Estos textos, animaban a los participantes a ser uno con lo divino, mediante rituales e invocaciones.

A diferencia de otras formas de magia y rituales, la teúrgia es concebida como el arte sagrado de la elevación del alma, en la que el aprendiz busca armonizarse con las realidades superiores del cosmos. Para los platónicos, la teúrgia engloba una práctica ritual que une magia, religión, misticismo y adivinación. Por su par-

te, el filósofo Jámblico, uno de sus principales exponentes, para alcanzar lo divino no solo basta con el intelecto, sino que también es necesario comprometer el cuerpo y el alma.

Mediante rituales simbólicos, invocaciones y cantos, la teúrgia pretende despertar en el ser humano su dimensión espiritual más profunda. Algunas de los ejemplos clave de prácticas son:

Teúrgia Jámblica: rito enfocado en la cosmogonía. El objetivo principal del teúrgo es imitar a los dioses de la creación y preservación del cosmos.

Uso de Símbolos: como su nombre lo indica, aquí se emplean objetos físicos, como piedras, hierbas, animales, gemas grabadas, fórmulas escritas de tipo mágico, plantas, sonidos, por mencionar algunos.

Teofanias y Autopsiai: esta es una intervención más directa, ya que hay una visión de los dioses o seres divinos.

Oración y plegarias: esta es la forma más simple de la teúrgia, pues busca la reversión del alma hacia los niveles superiores.

Aunque esta práctica parezca laboriosa, puedes crear un ritual personal inspirado en este enfoque, por ejemplo, invoca lo divino mediante una oración, crea un espacio sagrado y toma unos minutos para meditar.



Quiero escucharte

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

En la **Fundación Quiero Escucharte**, somos un espacio especializado en bienestar mental, emocional y social. Nuestro compromiso es mejorar la calidad de vida de estudiantes, sus familias y la comunidad en general.



¿Qué te ofrecemos?

- **Psicoterapia:** Ansiedad, depresión, duelo y trastornos de conducta.
- **Apoyo Educativo:** Bajo rendimiento y manejo de estrés académico.
- **Programas:** Mindfulness, Escuela para Padres y grupos de apoyo.
- **Talleres:** Comunicación, crianza positiva, autoestima, relaciones sociales, gestión emocional, etc.

Atendemos retos como:

- Ansiedad, estrés y depresión.
- Problemas de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.
- Duelo, trastornos alimentarios y de conducta.

¡No estás solo, tu bienestar es nuestra prioridad!
Contáctanos hoy mismo para más información.



720 663 3810



quieroescucharte.org

ESCUCHAR TAMBIÉN TRANSFORMA

POR: FRANCISCO JAVIER
GARCÍA CARRILLO

En un contexto donde el ritmo acelerado de la vida universitaria suele dejar poco espacio para detenerse y escuchar, la labor de quienes acompañan los procesos emocionales de los estudiantes se vuelve fundamental. La Licenciada en Psicología Mayte Jordan Elizalde, actualmente responsable del Departamento de Psicología Educativa de la Universidad Isidro Fabela de Toluca, es una de esas voces que, desde la escucha profesional y empática, inspiran a construir espacios más humanos dentro y fuera del aula.

Egresada de la Universidad de Ixtlahuaca CUI y con un diplomado en Psicología Criminal y Forense por el Colegio Mexicano de Criminólogos, Mayte ha desarrollado su trayectoria profesional en distintos ámbitos de atención psicológica. Su experiencia incluye trabajo en educación especial en los CAM No. 40 y No. 28 de Ixtlahuaca de Rayón, así como atención terapéutica a niños, adolescentes y adultos en la Clínica CALA y en el Centro de Atención Primaria a las Adicciones Toluca (CAPA).

Esta diversidad de escenarios le ha permitido identificar una constante: las necesidades



emocionales rara vez se limitan a un solo espacio. "Muchos alumnos se acercaban inicialmente por cuestiones educativas, pero con el tiempo comenzaban a compartir situaciones personales, familiares o de pareja", explica. Fue a partir de este contacto cercano que se reconoció la importancia de contar con espacios especializados para atender aquello que rebasa el ámbito estrictamente académico.

En ese contexto surge la Fundación Quiero Escucharte, bienestar mental y emocional, un proyecto enfocado en brindar atención psicológica, talleres, cursos, diplomados y actividades orientadas a mejorar la calidad de vida y la salud mental. Mayte participa activamente en la organización y ejecución de estas acciones, trabajando de la mano con la directora y el equipo de la fundación. "La idea es poder atender estas necesidades de forma independiente a la institución educativa, pero sin perder de vista el impacto que tienen en la vida de los estudiantes", señala.

Entre las principales problemáticas identificadas se encuentran procesos de duelo, pérdidas, crisis de ansiedad, estrés, ataques de pánico y, en algunos casos, trastornos como TDA o autismo. Situaciones que, como ella misma reconoce, no siempre pueden abordarse de manera integral dentro del aula. "Cuando una situación comienza a afectar el desarrollo de la vida personal, familiar o académica, es un buen momento para buscar apoyo", afirma.

Además de la atención clínica, la fundación impulsa una labor preventiva y de concientización. A través de redes sociales, comparten información, consejos y orientación inicial que puede ser el primer paso para que alguien se anime a pedir ayuda. "Informarse sobre lo que se está viviendo y conocer cómo funcionan estos espacios puede ser lo que impulse a buscar el apoyo que se necesita", comenta.

Más allá de su labor profesional, Mayte también encuentra en el deporte y la expresión cultural un equilibrio personal. Practica fútbol y natación, y la danza folclórica forma parte de sus pasatiempos, recordando que el bienestar emocional

también se construye desde el cuidado integral de uno mismo.

Su trayectoria, marcada por la vocación de servicio y la escucha activa, refleja la importancia de visibilizar la salud mental como un eje central del desarrollo humano. En palabras simples, pero contundentes, su trabajo nos recuerda que escuchar, de verdad, también puede transformar vidas.



DEL VÍNCULO AL RITUAL DEL INTERCAMBIO:

UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA
DEL DÍA DEL AMOR Y
LA AMISTAD

POR: JULIO GUADARRAMA

El 14 de febrero Día del Amor y la Amistad trasciende el intercambio de obsequios y la parafernalia comercial.

Desde una óptica científica, esta fecha funciona como un ritual de refuerzo social, esencial para la cohesión de nuestra especie. La psicología moderna nos invita a desmenuzar qué ocurre en el cerebro y en el tejido social cuando celebramos este día en particular.

LA QUÍMICA DE LA CONEXIÓN

El amor no es solo un sentimiento; es un estado neurobiológico complejo. Durante las etapas iniciales de la atracción, el cerebro opera bajo el flujo de la dopamina y la norepinefrina, creando un estado de euforia similar al de las adicciones. Sin embargo, el "amor y la amistad" a largo plazo dependen de la oxitocina y la vasopresina. Estas hormonas son los pegamentos biológicos que facilitan el apego y la confianza. Mientras que el amor romántico busca



EL DESAFÍO DE LAS EXPECTATIVAS

la exclusividad, la amistad activa circuitos de recompensa similares, validando nuestra necesidad de pertenencia en grupos pequeños, un vestigio de nuestra evolución como seres gregarios.

EL ROL DEL RITUAL EN LA CULTURA

Culturalmente el Día de San Valentín actúa como un marcador de mantenimiento relacional. Según la teoría del intercambio social, las relaciones requieren inversiones para mantenerse saludables. Los rituales proporcionan un espacio seguro y estructurado para expresar gratitud y compromiso, algo que en la rutina diaria suele omitirse.

Validación emocional: Celebrar la amistad refuerza el autoconcepto al sentirnos valorados por nuestros pares.

Reducción del estrés: El soporte percibido de amigos y pareja actúa como un amortiguador (buffer) ante las crisis externas, bajando los niveles de cortisol.

No obstante, la psicología también advierte sobre el "efecto de comparación social". En la era de las redes digitales, la presión por exhibir una relación perfecta puede generar ansiedad o sentimientos de soledad en quienes no tienen una pareja formal. Es vital recordar que la amistad —a menudo la sombra del amor romántico en esta fecha— es, según estudios longitudinales (como el del Desarrollo Adulto de Harvard), el predictor más robusto de salud física y felicidad a largo plazo.

EN CONCLUSIÓN

El Día del Amor y la Amistad es una oportunidad para honrar la interdependencia humana, ya sea a través de la pasión erótica o la lealtad de un amigo, estos vínculos son los que regulan nuestro sistema nervioso y dan estructura a nuestra psique. Más allá del consumismo, la ciencia nos dice que el mejor regalo es la presencia atenta y la validación mutua: los verdaderos pilares de la arquitectura emocional.



DE LA CRISIS DEL

SARS-COV-2

A LA AMENAZA DEL NIPAH: LECCIONES DE UNA ERA PANDÉMICA

POR: JULIO GUADARRAMA

El presente artículo hace mención de la transición epidemiológica global desde el inicio de la pandemia por COVID-19 (SARS-CoV-2) hasta las recientes alertas sanitarias en el sur de Asia, específicamente relacionadas con el virus Nipah en la India. Se evalúan las repercusiones socio-científicas, económicas y la viabilidad de una nueva crisis sanitaria global.

EL LEGADO DEL SARS-COV-2 (COVID-19)

A seis años de la detección original del SARS-CoV-2 en 2019, el mundo habita una realidad post-pandemia definida por la vigilancia constante. Las consecuencias del COVID-19 no fueron solo biológicas, con millones de decesos, sino también estructurales. La ciencia aceleró la tecnología de ARNm y los sistemas de salud global implementaron protocolos de respuesta rápida que antes eran teóricos.

Sin embargo, las repercusiones persisten en el ámbito de la salud pública:

Síndromes Post-Agudos: El "COVID" sigue siendo un desafío clínico de gran escala.

Fragilidad Económica: La interrupción de las cadenas de suministro demostró la vulnerabilidad de la globalización ante patógenos respiratorios.

EL SURGIMIENTO DEL VIRUS NIPAH EN LA INDIA (2025-2026)

En el mes de enero del año en curso, la atención científica se ha desplazado hacia el estado de Bengala Occidental, India, donde se han confirmado brotes de virus Nipah (NiV).

A diferencia del SARS-CoV-2, el Nipah es un henipavirus zoonótico con una tasa de letalidad alarmante, estimada por la OMS entre el 40% y el 75%.

La relación entre ambos virus no es genética, sino sistémica. La devastación causada por la COVID-19 dejó una "memoria inmunológica" y una infraestructura de detección en la India que ha permitido identificar estos brotes de Nipah con una rapidez

sin precedentes, evitando, hasta ahora, una propagación masiva.

¿HACIA UNA NUEVA PANDEMIA MUNDIAL?

La pregunta fundamental es si el virus de la India podría generar una pandemia de la magnitud de la anterior. El análisis técnico sugiere diferencias críticas:

Mecanismo de Transmisión: Mientras que el COVID-19 se propaga con extrema eficiencia por vías aéreas, el Nipah requiere un contacto más estrecho con fluidos corporales o alimentos contaminados (zoonosis directa). Esto limita su R_0 (número básico de reproducción) en comparación con los virus respiratorios.

Letalidad vs. Propagación: Generalmente, los virus con una letalidad tan alta tienden a "quemar" sus cadenas de transmisión rápidamente, ya que el huésped incapacitado tiene menos oportunidades de dispersar el patógeno.

Sin embargo, el riesgo de una mutación que facilite la transmisión interhumana aérea es el escenario que mantiene en alerta a la comunidad internacional.

EN CONCLUSIÓN

La experiencia de la pandemia iniciada en 2019 ha dotado a la humanidad de herramientas moleculares y epidemiológicas robustas. Aunque el virus Nipah en la India representa una amenaza local severa con potencial epidémico regional, la probabilidad de una pandemia mundial similar a la del COVID-19 es moderada, siempre que se mantengan los protocolos de contención y la transparencia informativa. La vigilancia genómica actual es nuestra mejor defensa contra la incertidumbre biológica de la década.



APRENDER A MIRARNOS EN EL AQUÍ Y AHORA

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

En el campo de la salud, solemos acostumbrarnos a mirar al ser humano desde el síntoma, el diagnóstico o el tratamiento. Aprendemos a identificar signos, clasificar padecimientos y buscar soluciones. Sin embargo, en medio de ese proceso, a veces olvidamos algo esencial: la experiencia viva de la persona que tenemos enfrente. Justo ahí es donde la terapia Gestalt cobra sentido.

La psicología Gestalt es una corriente humanista que pone el acento en la conciencia, en el aquí y ahora y en la manera en que cada persona se relaciona consigo misma, con los demás y con su entorno. Más que preguntarse "¿qué te pasó?", la Gestalt suele preguntar: ¿qué te está pasando ahora mientras hablas de eso?

Uno de los principios fundamentales de este enfoque es que el todo es más que la suma de las partes. No somos solo pensamientos, ni solo emociones, ni únicamente un cuerpo que reacciona: somos una integración dinámica de todo ello. Por eso, en terapia Gestalt no se separa lo psicológico de lo corporal ni lo emocional de lo relacional. Todo ocurre al mismo tiempo.

A diferencia de enfoques más centrados en la explicación o el análisis racional, la Gestalt apuesta por la experiencia. La sesión terapéutica no se limita a hablar sobre los problemas, sino que busca que la persona los viva, los observe y los comprenda en el momento presente. Esto permite darse cuenta de patrones que suelen pasar desapercibidos: formas repetidas de evitar, de callar, de tensar el cuerpo o de responder automáticamente.

Otro concepto clave es el de los asuntos inconclusos. Se trata de emociones, situaciones o re-



laciones que no pudieron cerrarse en su momento y que siguen influyendo en la vida actual. En la Gestalt, estos asuntos no se trabajan desde el juicio, sino desde la expresión y el reconocimiento, con el objetivo de integrar lo que quedó pendiente.

Para ello, la terapia Gestalt utiliza diversas técnicas vivenciales, muchas de ellas simbólicas y creativas. Una de las más conocidas es la técnica de la silla vacía, donde la persona dialoga con alguien ausente, con una parte de sí misma o con una emoción no expresada. También se emplean ejercicios de dramatización, trabajo corporal, escritura terapéutica, exageración de gestos o exploración de polaridades internas como la parte fuerte y la parte vulnerable.

Más allá de las técnicas, lo esencial en la Gestalt es la actitud terapéutica: una relación horizontal, auténtica y respetuosa, donde el terapeuta no se coloca como experto que da respuestas, sino como acompañante del proceso. El objetivo no es "arreglar" a la persona, sino ayudarlo a darse cuenta, asumir responsabilidad y recuperar la capacidad de elegir.

Para estudiantes de medicina, psicología y enfermería, la Gestalt ofrece una mirada valiosa: nos recuerda que antes que pacientes, tratamos con personas. Personas que sienten, que cargan historias, que buscan sentido y contacto. En un mundo que corre rápido y exige resultados inmediatos, la terapia Gestalt nos invita a hacer una pausa, mirar con más profundidad y reconocer que, muchas veces, el primer paso para sanar es simplemente estar presentes.

AGENDA CULTURAL

DEL 15 DE FEBRERO AL 15 DE MARZO

Te proponemos hacer una pausa a la rutina y dejarte llevar por una agenda cultural pensada para todos los gustos: conciertos que despiertan nostalgia, funciones de cine que invitan a mirar distinto y espacios culturales que siempre tienen algo nuevo que contar.

TEATRO MORELOS

El 22 de febrero, la escena se llena de energía juvenil con el **Vamos Otra Vez Fest**, un encuentro musical que reúne a bandas como Allison y otros proyectos emergentes. Ideal para quienes disfrutan los conciertos en vivo y el ambiente festivalero.

El 6 de marzo, llega **Matute con su Disco Stereo Tour**, una fiesta sonora que mezcla los grandes éxitos de los 80, 90 y 2000. Perfecto para ir con amigos, cantar sin pena y dejarse llevar por la nostalgia.



Si lo tuyo es el séptimo arte, entonces una visita a la **Cineteca Mexiquense**, dentro del **Centro Cultural Mexiquense**, es prácticamente obligada.

Durante estas semanas podrás encontrar ciclos especiales, cine independiente y propuestas internacionales, ideales para quienes buscan historias que van más allá de la cartelera comercial.

Además, este periodo suele coincidir con muestras itinerantes como el **Tour de Cine Francés**, una excelente oportunidad para descubrir nuevas miradas, otros ritmos narrativos y, por supuesto, cine que se disfruta mejor en pantalla grande.

Por otro lado, si prefieres una experiencia más íntima o reflexiva, los

espacios culturales de **Toluca y Metepec** tienen opciones constantes.

Tanto el **Teatro Quimera** como foros culturales locales ofrecen funciones de teatro, danza y espectáculos familiares que vale la pena revisar semana a semana.

A esto se suman lugares como el **Centro Tolzú, la Casa de las Diligencias** o las actividades impulsadas por la **Dirección de Cultura de Metepec**, donde siempre hay exposiciones, presentaciones editoriales o talleres que invitan a quedarse un rato más.

Claro que también hay espacio para el plan clásico.

Complejos como Cinemex Metepec, **Cinedot IMAX o Cinemex To-**

luca ofrecen los estrenos más esperados, ideales para una cita, una salida familiar o simplemente para desconectarse un par de horas.

Finalmente, nunca está de más darse una vuelta por los museos y galerías del **Centro Cultural Mexiquense**, recorrer mercados artesanales o sentarse en un café local donde, muchas veces, surgen lecturas, charlas o pequeñas muestras culturales inesperadas.

Porque a veces, los mejores planes no están en la agenda... sino en animarse a salir.

La invitación está hecha, este mes, Toluca y Metepec tienen razones de sobra para disfrutarse. Solo falta que elijas el día, el plan y la mejor compañía.

NOTAS ASOMBROSAS / FEBRERO

1



ADIÓS A LAS DENTADURAS POSTIZAS

Investigadores de Corea del Sur han desarrollado parches y en Japón un medicamento que buscan hacer crecer dientes nuevos. Los parches surcoreanos utilizan micro agujas para liberar fármacos y estimular las células madre dentales, mientras que el medicamento japonés (TRG-035) bloquea una proteína llamada USAG-1, que inhibe el crecimiento dental. Ambas tecnologías están en fases experimentales, pero los resultados preliminares son prometedores.

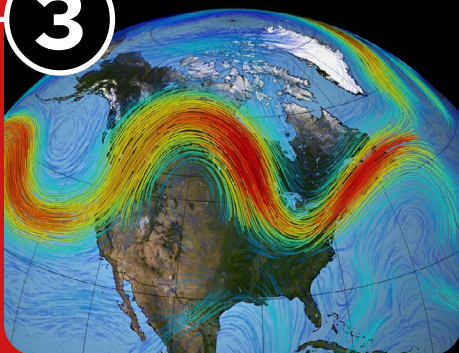
2

EL NÚCLEO OSCURO DE LA VÍA LÁCTEA

La imagen de que el centro de nuestra galaxia está regido por Sagittarius A*, un agujero negro supermasivo, ha permanecido hasta ahora; sin embargo, un grupo de astrofísicos de Alemania, Italia, Colombia y Argentina propone que el poder gravitatorio que ordena las órbitas de las estrellas centrales y la rotación del halo galáctico no emana directamente de un agujero negro, sino de una estructura exótica y monolítica compuesta por materia oscura.



3



EL COLAPSO DEL VÓRTICE POLAR

El vórtice polar es una enorme estructura de aire frío que se forma cada invierno alrededor del Polo Norte y su principal función es mantener confinado el frío aire Ártico. Cuando ocurre el colapso del vórtice polar por el calentamiento súbito de la estratosfera, esa barrera atmosférica se debilita y el aire frío se fragmenta y desciende a latitudes medias provocando descensos bruscos de temperatura, tormentas invernales y cambios en patrones climáticos como es el caso de México.

4

LA REALIDAD VIRTUAL PARA EL AUTO - PERDÓN

Hoy en día se está utilizando la realidad Virtual (RV) para una técnica llamada intercambio de Cuerpo. Los pacientes expresan su trauma a un avatar que representa a su yo más joven o vulnerable, y luego la perspectiva se cambia: el paciente habita el cuerpo de un observador compasivo que le responde a su propio yo. Lo interesante de esta técnica es que permite que personas con altos niveles de autocrítica sientan empatía por sí mismas por primera vez, algo que la terapia tradicional a veces tarda años en lograr.

