

# PULSO

UIFT

NO. 11  
ABRIL  
2026

Entre el arte y la ciencia



Escuela de la Salud



UIFT



Universidad Isidro Echeburu de Toluca S.C.



#SOYISIDPO

UNIDAD Móvil

# Contenido

LA SALUD EN MOVIMIENTO	4
TERAPIA CON VENTOSAS	6
MIRADAS QUE CONSTRUYEN HISTORIAS	8
EL DOLOR: EL CENTINELA AMARGO DE LA EXISTENCIA	10
EL RITO PASCUAL CONVERGENCIA ENTRE EL MITO Y LA CIENCIA	12
ESPACIOS PARA RESPIRAR, MOVERSE Y CONVIVIR	14
CUANDO EL CUERPO POR FIN DESCANSA... Y HABLA	16
DÍAS SANTOS Y DÍAS DE DESCANSO	18
AGENDA CULTURAL	20
NOTAS ASOMBROSAS	21



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

# CARTA EDITORIAL

**E**n el ritmo cotidiano de la vida universitaria, pocas veces nos detenemos a observar la importancia de las pausas. Entre clases, prácticas clínicas, lecturas, evaluaciones y responsabilidades personales, es fácil asumir que avanzar significa no detenerse nunca. Sin embargo, las vacaciones nos recuerdan algo fundamental: también es necesario parar para poder continuar.

Este periodo representa más que un simple descanso académico. Es un cambio de ritmo que, lejos de alejarnos de nuestros objetivos, nos permite reencontrarnos con ellos desde un lugar más claro y renovado. Detenernos no es perder el tiempo; es darnos la oportunidad de reorganizar nuestras ideas, cuidar de nuestra salud física y emocional, y recuperar la energía que exige una formación en el área de la salud.

Quienes se preparan en disciplinas como enfermería, medicina o psicología saben que su vocación implica no solo conocimiento, sino también sensibilidad, empatía y fortaleza interna. Estas cualidades no pueden sostenerse si se descuida el bienestar personal. Por ello, el descanso no debe verse como un lujo, sino como una necesidad formativa.

Regresar después de un descanso significativo no implica comenzar

desde cero, sino retomar con una mirada distinta. A veces, una mente despejada comprende mejor, un cuerpo descansado responde con mayor eficiencia y un ánimo renovado enfrenta los retos con mayor determinación.

Como comunidad, es importante reconocer que el equilibrio entre esfuerzo y descanso es parte esencial del proceso formativo. No se trata únicamente de acumular conocimientos, sino de construir una versión de nosotros mismos capaz de sostener, a largo plazo, la responsabilidad de cuidar a otros.

Deseo que este periodo vacacional sea, para cada uno de ustedes, un espacio de renovación. Que encuentren momentos de tranquilidad, de convivencia, de reflexión y, sobre todo, de reconexión con su propósito. Que al regresar, lo hagan con una energía distinta, con nuevas perspectivas y con la convicción de que cada paso que dan los acerca a convertirse en los profesionales que la sociedad necesita.

**Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda**

Director General de la Escuela de la Salud Universidad Isidro Fabela de Toluca



# LA SALUD EN MOVIMIENTO EXPERIENCIA DESDE LA UNIDAD MÓVIL

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

**E**n ocasiones, la formación en el área de la salud trasciende los muros del aula y se convierte en una experiencia viva, dinámica y profundamente humana. Así ocurrió durante el más reciente ciclo operativo de la Unidad Móvil de Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca, un espacio adaptado en forma de remolque que, en su interior, alberga dos consultorios y una misión clara: llevar atención médica a donde más se necesita.

Del 02 de febrero al 17 de marzo de 2026, bajo la responsabilidad de la Mtra. Angélica Solís Mejía, este proyecto se convirtió en un punto de encuentro entre la formación académica y la realidad social. Durante seis semanas, estudiantes del programa de enfermería se trasladaron a distintas comunidades para brindar atención primaria y promover la salud, enfrentándose a escenarios reales que exigieron no solo conocimientos técnicos, sino también sensibilidad, organización y compromiso.

Los resultados hablan por sí mismos. Con una meta inicial de 300 pacientes, la Unidad Móvil logró atender a 514 personas, alcanzando un 171% de cumplimiento. Este dato no solo refleja eficiencia operativa, sino también la necesidad latente de servicios de salud en las comunidades visitadas. A la par,

se realizaron 369 detecciones de glucosa, superando también la meta proyectada, lo que permitió identificar posibles casos de diabetes mellitus y fomentar la atención oportuna.



Uno de los aspectos más destacados del programa fue la implementación de charlas educativas, que alcanzaron un 563% de cumplimiento con 169 sesiones impartidas. Este componente se consolidó como un eje fundamental, no solo por su impacto en la comunidad, sino porque permitió a los estudiantes desarrollar habilidades comunicativas esenciales en su futura práctica profesional. La educación para la salud dejó de ser un concepto teórico para convertirse en una herramienta concreta de transformación.

Las actividades se distribuyeron en diversas comunidades, cada una con necesidades particulares. En San Felipe Tlalmimilolpan y Santa Ana Tlapaltitlán se concentró la mayor demanda de vacunación, con 170 dosis aplicadas, evidenciando la importancia de fortalecer la prevención. Por su parte, San Bartolomé Tlatelulco destacó por su participación activa en charlas educativas, mientras que en San Cristóbal Tecolotitlán y San Juan de las Huertas se priorizó el control de enfermedades crónicas mediante pruebas específicas como triglicéridos y colesterol en pacientes con factores de riesgo.

El funcionamiento de la unidad también implicó una gestión cuidadosa de insumos. Desde tiras reactivas y lancetas para diagnóstico, hasta guantes y gasas para curaciones, cada recurso fue administrado con precisión para garantizar la continuidad del servicio. Este aspecto permitió a los estudiantes comprender la importancia de la logística y la administración en el ámbito sanitario, elementos muchas veces invisibles, pero esenciales.

Más allá de los números, la Unidad Móvil representa un ejercicio de vinculación universitaria con impacto social tangible. Atender a más de 500 personas en zonas de difícil acceso no solo fortalece la formación profesional, sino que también reafirma el compromiso ético de quienes se preparan para cuidar de otros.

Este tipo de experiencias nos recuerda que la salud no siempre espera en un consultorio fijo; a veces, se construye en el camino, en el encuentro con la comunidad y en la disposición de aprender haciendo. La Unidad Móvil no solo se desplaza físicamente, también mueve conciencias, vocaciones y realidades.



# TERAPIA CON VENTOSAS



La terapia con ventosas es una técnica milenaria que forma parte de la medicina tradicional en diversas culturas, entre las que destacan, China, el Medio Oriente y algunas regiones de Europa. Los chinos, por ejemplo, pensaban que las afecciones pulmonares, fiebre, entre otras dolencias, se trataban con dicha técnica.

## ¿En qué consiste?

Este método radica en colocar copas de vidrio, plástico, bambú o cerámica sobre la piel del estómago, los brazos, las piernas u otras partes del cuerpo para generar un efecto

usa un bisturí pequeño para hacer un pequeño corte en esa área de la piel. Posteriormente, utiliza una segunda succión para extraer una pequeña porción de sangre.

A todo esto, ¿las ventosas son dolorosas?

Si las realiza un médico especializado y autorizado, las ventosas no tendrían por qué doler. Sin embargo, puede causar hematomas temporales, hinchazón o dolor, según la persona o el tratamiento. Por ello, las ventosas no son para todos. Antes de someterse a este método, es recomendable hablar con un experto.

de succión, esto con el objetivo de estimular la circulación sanguínea, aliviar tensiones musculares, promover la recuperación del cuerpo, entre otras afecciones.

Cabe señalar que existen dos tipos de métodos de ventosas, entre ellos: húmedos y secos. Las ventosas secas utilizan un método de bombeo para atraer el tejido de la piel dentro del recipiente. Aquí las copas se colocan en el lugar a tratar y se mantienen inmóviles durante un pequeño período de entre 5 y 15 minutos.

A diferencia de las ventosas secas, las húmedas llevan un paso adicional. Después de colocar las ventosas sobre la piel para crear succión, el médico retira la copa y

En la actualidad, las ventosas han ganado popularidad tanto en contextos de medicina alternativa como en el ámbito deportivo, ya que son utilizadas por atletas de alto rendimiento para favorecer la recuperación física.

A pesar de que sus beneficios aún siguen siendo estudiados por la ciencia moderna, muchas personas reportan sensaciones de alivio y bienestar luego de su aplicación.



# MIRADAS QUE CONSTRUYEN HISTORIAS

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

**A**riel, Eduardo Valgar y Max Infante comparten una misma pasión: la fotografía como medio para comunicar emociones, contar historias y conectar con las personas. Aunque sus estilos y trayectorias son distintos, los tres han presentado su obra en la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela, acercando a la comunidad estudiantil a diferentes formas de entender la imagen y su impacto en la sociedad.

Cada uno representa una perspectiva particular dentro del ámbito fotográfico. Eduardo se especializa en la fotografía deportiva, capturando momentos decisivos que reflejan la intensidad del juego. Ariel desarrolla una propuesta más conceptual y artística, enfocada en transmitir sensaciones y significados a través de la imagen. Max Infante, artista visual integral, explora la fotografía desde un enfoque documental y creativo, registrando instantes espontáneos y emociones humanas en contextos reales.

Estas tres miradas coinciden en un objetivo común: provocar, comunicar y generar conexión a través de la imagen. Su participación en la universidad representa una oportunidad para que los estudiantes comprendan el valor de la creatividad, la observación y la sensibilidad en cualquier disciplina profesional.



**A**riel, conocido como Hades Fotografía, encontró en la imagen una forma de expresar emociones y construir significado. Su interés por la fotografía surgió de una inquietud personal por plasmar sentimientos, y actualmente se dedica profesionalmente a esta disciplina, desarrollando su propio estudio y especializándose en fotografía de pasarela, con la intención de expandirse hacia la fotografía de producto.

Para él, el mayor reto no está en la tecnología, sino en lograr que una imagen transmita algo auténtico. Considera que una fotografía debe ir más allá de lo técnico y generar una reacción en quien la observa. Entre sus experiencias más importantes destaca la recreación de la obra "La creación de Adán", proyecto que le permitió comprender la importancia del trabajo en equipo y la planificación en el proceso fotográfico.

Su meta es consolidar su estudio y continuar creciendo profesionalmente. Para Ariel, la fotografía es una herramienta que permite transformar la realidad y comunicar emociones.



**C**on más de diez años de experiencia, Eduardo Valgar ha desarrollado una trayectoria sólida en la fotografía deportiva. Su interés comenzó de manera casual, a partir de una cámara heredada y un curso que despertó su vocación. Desde entonces, ha trabajado con disciplina y constancia para perfeccionar su técnica.

Para Eduardo, la fotografía implica preparación, observación y claridad en la intención de cada imagen. En los eventos deportivos, investiga y planifica con anticipación para capturar los momentos clave, aunque reconoce que siempre existe un elemento impredecible.

Uno de los momentos más significativos de su carrera fue la proyección de su trabajo en el Abierto Mexicano de Tenis, experiencia que representó el resultado de un esfuerzo colectivo. Entre sus metas profesionales se encuentra cubrir un Mundial y continuar documentando historias a través de su cámara.

**M**ax Infante, artista visual de 24 años, ha explorado diversas formas de expresión como la fotografía, la escritura y la producción audiovisual. Desde temprana edad mostró interés por el arte y encontró en la fotografía una herramienta para expresar ideas y emociones.

Para Max, el arte no depende únicamente de la formación académica, sino de la capacidad de generar sentimientos y reflexiones en quienes observan una obra. Uno de sus proyectos más relevantes surgió de manera espontánea durante una celebración, donde fotografió a un grupo de personas en un ambiente festivo, explorando la conexión humana y la autenticidad de las emociones.

Reconoce que el camino artístico requiere dedicación y esfuerzo, pero considera que el arte tiene un valor esencial: la posibilidad de conectar con otras personas y comprender distintas realidades.



# EL DOLOR

## EL CENTINELA AMARGO DE LA EXISTENCIA

POR JULIO GUADARRAMA V.

**E**l dolor es, quizás, la experiencia humana más universal y al mismo tiempo, la más difícil de compartir. No es solo un impulso eléctrico viajando por los nervios; es un fenómeno complejo donde la biología, la cultura y la psicología convergen. Para la ciencia, es un mecanismo de supervivencia; para la cultura, un motor de significado y arte. Desde el punto de vista fisiológico, el dolor comienza con la nocicepción, entendido como un proceso neuronal mediante el cual el sistema nervioso detecta y codifica estímulos nocivos que amenazan o dañan los tejidos.

Cuando sufrimos una lesión, receptores especializados envían señales a través de la médula espinal hasta el cerebro. Es aquí donde la señal se procesa en el tálamo y la corteza somatosensorial, transformándose en la sensación consciente que llamamos "dolor".

Sin embargo, el cerebro no es un receptor pasivo. Actúa como un modulador, capaz

de amplificar o reducir la señal según el contexto. Este fenómeno explica por qué un atleta puede no sentir una lesión grave hasta que termina la competencia: el sistema de analgesia endógena libera opioides naturales para permitir la supervivencia inmediata.

Mientras la ciencia busca desentrañar el "cómo", la cultura intenta responder al "por qué". La forma en que expresamos y gestionamos el dolor está profundamente dictada por nuestro entorno. Históricamente, algunas sociedades han visto el dolor como una prueba de carácter o un rito de iniciación, mientras que la modernidad tiende a verlo como un error técnico que debe eliminarse de inmediato.

En el arte, el dolor ha sido la semilla de las obras más trascendentales. Desde las pinturas de Frida Kahlo, que capturan su tormento físico, hasta las elegías poéticas, el ser humano ha intentado exter-

nalizar lo que no tiene nombre para hacerlo soportable. La cultura transforma el dolor bruto en sufrimiento con sentido, permitiendo la empatía y la cohesión social.

## LA PARADOJA DE LA DUALIDAD

La medicina moderna clasifica el dolor en dos grandes categorías que definen nuestra relación con el cuerpo:

Tipo de Dolor	Función	Duración
Agudo	Alerta de daño inmediato (protector).	Breve, desaparece con la curación.
Crónico	El sistema de alarma falla y se queda "encendido".	Meses o años se vuelve una enfermedad en sí misma.

El dolor crónico es el gran desafío del siglo XXI. Cuando el dolor persiste más allá de la curación del tejido, deja de ser un síntoma para convertirse en una patología. Aquí, la neuro-plasticidad juega en nuestra contra: el sistema nervioso se vuelve hipersensible, un estado conocido como sensibilización central.

Entender el dolor requiere un enfoque integral. No podemos reducirlo a una simple cifra en una escala del 1 al 10, ni podemos ignorar el peso emocional que conlleva. Es un centinela amargo que nos recuerda nuestra fragilidad, pero también es el recordatorio de que estamos vivos y poseemos un sistema increíblemente sofisticado de protección y resiliencia. El futuro del tratamiento del dolor no reside solo en fármacos más potentes, sino en una comprensión más profunda de cómo nuestra mente y nuestra cultura pueden ayudar a silenciar la alarma.

El dolor físico, psicológico y del alma exige superar el modelo meramente biomédico para integrar terapias mente-cuerpo. El conocer la influencia del entorno en general para el manejo del dolor puede transformar la gestión del dolor crónico en un proceso de sanación integral. La verdadera medicina es aquella que calma la mente para sanar el cuerpo y reconfortar el alma.



# EL RITO PASCUAR

## CONVERGENCIA ENTRE EL MITO Y LA CIENCIA

POR JULIO GUADARRAMA V.

La Pascua, más allá de su prominencia en el calendario litúrgico abrahámico, se erige como un fenómeno cultural y biológico de proporciones universales. Representa el punto de inflexión donde la astronomía, la teología y el ciclo vital de la naturaleza convergen para celebrar la victoria de la luz sobre la tiniebla. En este artículo, exploramos la dualidad de la Pascua: como un hecho literario-místico y como una metáfora de la resiliencia orgánica.

Desde una óptica científica, la Pascua está intrínsecamente ligada al Equinoccio de Primavera en el hemisferio norte. No es coincidencia que la fecha de la Pascua cristiana se determine mediante el cómputo del computus, fijándose el domingo siguiente a la primera luna llena tras el equinoccio. Este periodo marca el fin de la latencia invernal.

En términos botánicos, asistimos a la ruptura del letargo seminal. Las plantas, tras meses de quiescencia (una forma de "muerte" metabólica), reinician sus procesos de fotosíntesis y división celular. La energía almacenada en el endospermo de la semilla se convierte en tejido vivo, un proceso que la literatura ha transformado, con justa razón, en la metáfora perfecta de la resurrección.

## LA TRANSMUTACIÓN DEL SÍMBOLO: DEL HUEVO A LA TUMBA VACÍA

La literatura pascual se nutre de símbolos que transitan entre lo pagano y lo sagrado. El huevo, por ejemplo, es un objeto de fascinación tanto para la embriología como para la mito-poética: en la Ciencia representa el sistema cerrado que contiene el potencial total de la vida (totipotencia). En la Literatura: es el "Cosmos" en miniatura; una cáscara que debe romperse para que la existencia continúe.

La narrativa de la Pascua —desde el Exultet gregoriano hasta las elegías modernas— se centra en la metamorfosis. El cuerpo, que en el invierno de la muerte parece un residuo biológico, se redefine en la literatura pascual como una crisálida. La "Tumba Vacía" funciona como el espacio

literario del misterio absoluto: el lugar donde la materia física trasciende las leyes de la entropía para convertirse en espíritu o memoria eterna.

Antropológicamente, la celebración de la Pascua cumple una función vital en la psique humana: la validación de la esperanza. Mientras que la ciencia nos enseña que la energía no se destruye, solo se transforma; la literatura nos convence de que esa transformación tiene un propósito ético y estético.

"La Pascua es el recordatorio de que el invierno es un estado transitorio, no un destino final."

En definitiva, la Pascua no es solo un evento histórico o una fe

dogmática; es la expresión máxima de la regeneración. Ya sea observando la germinación de una semilla bajo el microscopio o analizando la estructura de un himno litúrgico, la esencia es la misma: la vida posee una inercia imparable hacia la luz. La ciencia explica el cómo de este renacimiento; la literatura y la fe intentan descifrar el porqué. En ese diálogo entre la observación y el asombro, la Pascua permanece como el capítulo más luminoso de la experiencia humana.

# ESPACIOS PARA RESPIRAR, MOVERSE Y CONVIVIR

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

La vida universitaria no solo se construye en aulas, laboratorios o campos clínicos. También se fortalece en aquellos espacios que permiten a los estudiantes reconectar consigo mismos, con su cuerpo y con los demás. Bajo esta visión, el área de deportes, a cargo de la licenciada Alejandra González Yaffar, impulsó recientemente dos jornadas significativas para la comunidad estudiantil: el "Día Zen" y la "Mañana Deportiva".

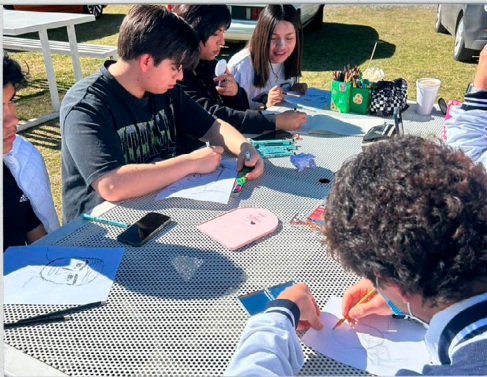
El primero de estos encuentros se llevó a cabo el viernes 20 de marzo, con una propuesta centrada en el bienestar integral. Desde las primeras horas de la mañana, los estudiantes tuvieron la oportunidad de participar en diversas activi-

dades diseñadas para promover la relajación, la conciencia corporal y la gestión emocional.

A las 8:00 horas, la jornada inició con sesiones de yoga consciente integral y restaurativa, así como Reiki, abriendo un espacio de calma y conexión interna. Más tarde, a las 9:00, la oferta se amplió con actividades como yoga vinyasa, tai chi y arte terapia enfocada en el autorretrato, permitiendo a los participantes explorar tanto el movimiento como la expresión personal.

A las 10:00 horas, se integraron nuevas opciones como barra de access, yoga consciente integral restaurativa, arte terapia en formato collage y nuevamente yoga vinya-





sa. Finalmente, a las 11:00, el cierre del programa incluyó barra de access, tai chi, yoga vinyasa y una actividad de arte terapia centrada en la elaboración de un mapa de emociones, brindando un espacio de reflexión sobre el mundo interno de cada estudiante.

Este tipo de actividades no solo promueven la relajación, sino que también ofrecen herramientas para el manejo del estrés, algo especialmente relevante en la formación de profesionales de la salud. En un entorno donde la exigencia académica es constante, generar momentos de pausa consciente se vuelve una necesidad.

Por otro lado, el viernes 27 de marzo se llevó a cabo la "Mañana Deportiva", una jornada que apostó por el movimiento, la energía y el trabajo en equipo. Durante esta actividad, los estudiantes participaron en torneos de voleibol, básquetbol, fútbol y tocho bandera, fomentando no solo la actividad física, sino también la convivencia y el sentido de comunidad.

A diferencia del enfoque introspectivo del Día Zen, esta jornada se caracterizó por la dinámica, la competencia amistosa y la colaboración entre compañeros. El deporte, en este sentido, se convirtió en un medio para liberar tensiones, fortalecer vínculos y generar experiencias compartidas fuera del contexto académico tradicional.

Ambos eventos, aunque distintos en su naturaleza, comparten un mismo propósito: contribuir a la formación integral de los estudiantes. Ya sea a través de la calma o del movimiento, estas iniciativas buscan promover la salud física y emocional, así como ofrecer alternativas para equilibrar las demandas del día a día.

En conjunto, el Día Zen y la Mañana Deportiva reflejan una visión educativa que reconoce la importancia del bienestar como parte esencial del proceso formativo. Porque formar profesionales de la salud también implica enseñarles a cuidar de sí mismos.

**Y en ese camino, cada espacio cuenta**

# CUANDO EL CUERPO POR FIN DESCANSA... Y HABLA

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

**D**urante gran parte del año, la vida universitaria, especialmente en áreas como la salud, se construye sobre un ritmo constante de exigencia. Clases, prácticas, evaluaciones, responsabilidades personales y, en muchos casos, trabajo. Poco a poco, el estrés deja de percibirse como algo ocasional y se convierte en un estado habitual: el cuerpo se mantiene activo, alerta, funcionando al máximo. Pero, ¿qué ocurre cuando ese ritmo se detiene?

Las vacaciones, que en teoría representan descanso, a veces traen consigo sensaciones inesperadas: cansancio profundo, dolores musculares, somnolencia excesiva o incluso enfermedades como gripe o malestares gastrointestinales. Lejos de ser una contradicción, este fenómeno tiene una explicación psicológica y fisiológica clara.

El estrés sostenido, activa de manera constante sistemas del cuerpo que están diseñados para responder a situaciones de alerta. Es útil en momentos puntuales, pero cuando se prolonga durante semanas o meses, el organismo entra en un estado de adaptación. Nos acostumbramos a vivir



acelerados: dormimos menos, comemos con prisa, ignoramos señales de fatiga y normalizamos la tensión. En ese contexto, el cuerpo sigue funcionando, pero no necesariamente en equilibrio.

Cuando llegan las vacaciones y disminuyen las exigencias, ese estado de alerta comienza a bajar. Es entonces cuando el cuerpo, por primera vez en mucho tiempo, tiene espacio para procesar lo que ha acumulado. Aparece el cansancio que antes no se sentía, los músculos se relajan y revelan tensión retenida, y el sistema inmunológico, que pudo haberse visto debilitado por el estrés crónico, responde con síntomas que antes estaban contenidos.

Por eso no es raro que algunas personas se enfermen justo al inicio de un periodo de descanso. No significa que el descanso cause la enfermedad, sino que permite que el cuerpo exprese lo que había estado sosteniendo en silencio. Es, en cierto sentido, una forma de ajuste.

Desde la psicología, este fenómeno también puede entenderse como una transición. Pasar de un estado de alta demanda a uno de calma no siempre es inmediato ni cómodo. Algunas personas incluso experimentan inquietud o dificultad para relajarse, como si el cuerpo no supiera detenerse del todo. Esto refleja qué tan profundamente se ha interiorizado el ritmo acelerado.

¿Qué hacer ante esto? Más que preocuparse, es importante reconocer que estos cambios for-

man parte de un proceso natural. El descanso no solo implica dejar de hacer, sino permitir que el cuerpo y la mente se regulen. Escuchar las señales físicas, respetar los tiempos de sueño, hidratarse, alimentarse adecuadamente y evitar la autoexigencia excesiva durante las vacaciones puede marcar una diferencia importante.

También es una oportunidad para reflexionar: si el cuerpo necesita enfermarse o agotarse para poder detenerse, quizá durante el periodo activo no se le está dando el espacio necesario. Incorporar pausas, momentos de desconexión y estrategias de autocuidado en la vida cotidiana puede ayudar a evitar estos contrastes tan bruscos.

En el fondo, el descanso no es solo ausencia de actividad, sino una forma de recuperación integral. Y aunque a veces llegue acompañado de incomodidad, también es una señal de que el cuerpo, finalmente, está teniendo la oportunidad de equilibrarse.

Escucharlo no es debilidad; es parte fundamental del cuidado de la salud.



# DÍAS SANTOS Y DÍAS DE DESCANSO

POR DR. EDUARDO R. ORNELAS

**T**erminamos la Semana Santa y aún nos encontramos en la semana de Pascua, dos semanas que marcan significativamente la vida de cientos de miles, y aun de millones de personas, no solo por los sentimientos religiosos, sino porque constituyen uno de los pocos periodos en los que el ser humano no tiene que verse sumergido en la "carrera de la rata".

En esos días se tiene la oportunidad de salir por un momento del sinsentido absurdo de trabajar, comer, recibir un sueldo, pagar cuentas y luego morir. No me refiero al trabajo que dignifica, sino al círculo vicioso en el que nos metemos y en el que, por más que trabajemos, no logramos obtener lo que soñamos; a veces, ni siquiera lo que necesitamos.

Y es que, independientemente de la creencia de cada uno, hablar de Semana Santa es hablar de belleza, arte, familia y trabajo en común; desde Sevilla, Roma e Iztapalapa hasta Filipinas, Polonia y Jerusalén, se repiten las mismas escenas: peregrinos conmovidos hasta las lágrimas, familias jóvenes, novios, niños, gente de todas las edades cargando pasos y tronos, escenificando la pasión de Jesús, realizando arte efímero, muchas veces considerado patrimonio intangible de la humanidad.

Es innegable que la vida de Jesús partió la historia en dos, véaselo como se lo vea: hijo de Dios, filósofo, maestro de vida o revolucionario social; es, ante todo,



un ideal que nos hace comprender que ni la tortura seguida de muerte podrá acabar con los ideales de paz, amor, bondad, justicia, igualdad y humanidad.

Tal vez será por eso que su historia sigue resonando hasta nuestros días, llamando la atención de propios y extraños. En la secularizada Francia, ni más ni menos, se batió récord de 21 mil bautismos en la vigilia pascual, bautismos de catecúmenos (adultos conversos al catolicismo). Dígase lo mismo para quienes conectan con el "absoluto", con la "fuente primigenia" o como se lo quiera

llamar de otras maneras: yendo al campo, a la montaña o a la playa, maravillándose y sobrecojiéndose con aquel "templo de Dios" que es el mundo. Lo que sí se percibe es que la religión o la espiritualidad están más vivas que nunca. Hace mucho, los nihilistas anunciaron —con Nietzsche a la cabeza— la "muerte de Dios"; bueno, parece que está más vivo de lo que esperaban sus detractores. En Madrid, el grupo Haku-na, una especie de pop católico, llena el Movistar Arena con un aforo de cinco mil personas.

Se tiene constancia de que los jóvenes prefieren las antiguas formas de culto católico, de esas con incienso, latín y canto gregoriano, y es que, en el mundo de las delicuescencias, la juventud busca algo sólido a lo que aferrarse.

Creo que va siendo hora de dejar de lado las viejas y casposas diatribas sobre la espiritualidad y, como tanto se dice ahora, "vive y deja vivir": respeto para quien encuentra paz y la transmite en una procesión religiosa; igual respeto para quien encuentra trascendencia practicando senderismo o yéndose de acampada a la montaña; y también

respeto para quien, sin buscar conexión en la procesión o en el monte, simplemente aprovecha para descansar y desconectarse de los ajetreados días laborales. Como dijo alguien —y también es muy válido—: "yo mi paz y mi trascendencia las encuentro con mi familia".

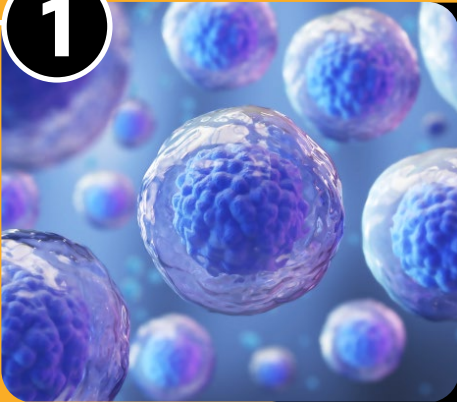
Lo importante es encontrar el SENTIDO que oriente todo este tinglado y le dé un "para qué". Parafraseando al gran Rudolph Allers, quiero concluir afirmando que: "Toda religión o espiritualidad que me haga autocriticarme y autosuperarme, bienvenida sea"; y como dijo el Maestro de Galilea: "Mi mandamiento nuevo es este: que os améis unos a otros como yo os he amado".

## ¡Felices Pascuas!

Eduardo R. Ornelas Torres es Lic. en Psicología, especialista en Metodología de la Enseñanza, maestro en Psicoterapia Psicoanalítica y doctor en Metodología de la Enseñanza; actualmente es maestrante en la Maestría en Historia de las Sociedades Antiguas a la Época Contemporánea en la UIF.

# NOTAS ASOMBROSAS / ABRIL

1



## CÉLULAS QUE "VIAJAN AL PASADO"

Uno de los descubrimientos más impactantes es la capacidad de convertir cualquier célula adulta (como una de la piel) en una célula madre pluripotente. Mediante la introducción de cuatro genes específicos (llamados factores de Yamanaka), los científicos pueden "borrar" la memoria de una célula y devolverla a su estado embrionario. Esto permite crear tejidos u órganos compatibles con el propio paciente, eliminando el riesgo de rechazo y abriendo la puerta a la regeneración de médula espinal o corazones dañados sin necesidad de donantes externos.

2

## HIDROGENO LIMPIO CON ENERGÍA SOLAR

Un equipo de la Universidad de Cambridge ha desarrollado un reactor alimentado por energía solar, que es capaz de convertir residuos plásticos difíciles de reciclar en hidrógeno limpio y productos químicos industriales de alto valor. El proceso impulsado completamente por energía solar representa una alternativa más económica y sostenible frente a las técnicas de reciclaje convencionales.



3



## REGENERA TUS HUESOS Y REVIERTE LA OSTEOPOROSIS

Un grupo de investigadores de la universidad de Tokio han desarrollado un fármaco capaz de reactivar la formación de tejido óseo, logrando una densidad mineral significativa incluso en etapas avanzadas. Un avance documentado en el Journal of Bone and Mineral Research 2026 donde el desafío no es biológico, sino sistémico; la burocracia farmacéutica limita el acceso a soluciones y a una etapa de vitalidad plena.

4

## CHRYSALIS UN DISEÑO TEÓRICO DE NAVEGACIÓN ESPACIAL

Una nave para 1000 humanos y un viaje que duraría siglos, esta nave generacional está pensada en viajar hasta Alpha Centauri, el sistema estelar más cercano a la tierra, a más de 4 años luz de distancia. La idea plantea una gigantesca estructura cilíndrica que funcionaría como una ciudad autosuficiente en el espacio, con zonas habitables, agricultura y ecosistemas artificiales para mantener viva a la tripulación durante el viaje.



# AGENDA CULTURAL

DEL 15 DE ABRIL AL 15 DE MAYO

UN MES PARA SALIR, DESCUBRIR Y VOLVER A MIRAR LA CIUDAD

Entre clases, trabajo y pendientes a veces olvidamos que la ciudad también tiene algo que decirnos. Y no, no siempre hace falta un gran presupuesto o un viaje largo para vivir algo distinto. A veces basta con salir un poco más temprano, caminar sin prisa, entrar a un museo que nunca habías visitado o darte la oportunidad de ir a ese evento que “algún día” pensabas conocer.

## FOGONES DE MÉXICO 2026

SABOR, TRADICIÓN Y CULTURA EN METEPEC



Si tu plan ideal incluye buena comida, ambiente familiar y una experiencia con identidad mexicana, entonces este es uno de los eventos que definitivamente debes apartar en tu calendario.

**Lugar:** Plaza Juárez, Metepec

**Fecha:** Del 16 al 19 de abril

**Acceso:** Entrada libre

## UNA JOYA SILENCIOSA

MUSEO DE LA ACUARELA

Su atmósfera tranquila, su valor artístico y la delicadeza de su propuesta lo convierten en una opción ideal para quienes disfrutan de los espacios con calma, sensibilidad y belleza.

**Lugar:** Centro de Toluca

**Acceso:** Entrada libre

## RUTA DOMINICAL TOLUCA RECREATIVA

Hay planes que no necesitan escenario ni boleto, solo ganas de salir y apropiarte de la ciudad. La Ruta Dominical Toluca Recreativa es uno de esos espacios que, poco a poco, se han convertido en una excelente alternativa para quienes quieren hacer algo diferente sin complicarse demasiado.

Durante los domingos de este periodo, parte del centro de Toluca se transforma en un punto de encuentro para caminar, correr, trotar, andar en bicicleta o simplemente pasar un buen rato al aire libre.

A veces, cambiar de ánimo empieza con cambiar de ruta.

**Lugar:** Centro de Toluca

**Fecha:** Todos los domingos

**Acceso:** Gratuito

