

PULSO

UIFT

NO. 14
JULIO
2026



Entre el arte y la ciencia



Contenido

EL PASO DE LA LUZ	4
DE LA ANTIGÜEDAD A LA SONRISA MODERNA	6
ENTREVISTA CON DULCE RAMÍREZ	8
EL ANTROPOCENO ESTÁ CREANDO NUEVOS CLIMAS	10
LA CATARSIS COLECTIVA EN LOS FESTEJOS DEL MUNDIAL DE FÚTBOL	12
"LA CURVA INVISIBLE"	14
VACACIONES: DESCANSAR TAMBIÉN ES APRENDER	16
DE LAS PUNTAS HACIA ARRIBA 2	18
NOTAS ASOMBROSAS	19
AGENDA CULTURAL	20



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

Hay momentos en los que el silencio de los pasillos universitarios puede hacer pensar que la actividad se ha detenido. Durante el periodo intersemestral disminuye el ir y venir de estudiantes, las aulas descansan por unas semanas y el ritmo cotidiano cambia. Sin embargo, detrás de esa aparente calma, la Universidad continúa en movimiento.

En la Escuela de la Salud aprovechamos este tiempo para preparar el siguiente capítulo de nuestra historia. Mientras ustedes disfrutan de unas merecidas vacaciones, cada una de las áreas que integran nuestra comunidad trabaja con un mismo propósito: recibirlos en las mejores condiciones para iniciar un nuevo semestre.

Los procesos de admisión continúan abiertos para quienes están por incorporarse a nuestra familia universitaria; las inscripciones siguen su curso; los cursos intersemestrales permiten que muchos estudiantes continúen for-

talesciendo su formación; nuestros docentes revisan y actualizan contenidos; las áreas administrativas organizan procesos y servicios; y el personal de mantenimiento cuida cada espacio para que nuestros laboratorios, aulas y áreas comunes estén listos para recibir nuevamente la vida universitaria.

Quizá gran parte de este trabajo no siempre sea visible, pero es precisamente ese esfuerzo cotidiano el que hace posible que cada semestre comience con orden, entusiasmo y la calidad que buscamos ofrecerles.

Quiero expresar mi más sincero reconocimiento a docentes, colaboradores administrativos y personal de apoyo. Gracias por su profesionalismo y por el compromiso con el que, incluso durante este periodo, continúan trabajando para que nuestra universidad siga siendo un espacio de aprendizaje, desarrollo humano y servicio a la sociedad.

Disfruten este tiempo, recarguen energías y regresen con la ilusión de seguir escribiendo, entre todos, una nueva página en la historia de la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca. Los estaremos esperando con las puertas abiertas y con el entusiasmo de siempre.



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



EL PASO DE LA LUZ

EL COMIENZO DE UNA VOCACIÓN QUE ILUMINA VIDAS

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

La noche del pasado 2 de julio, la Universidad Isidro Fabela de Toluca vivió uno de los momentos más significativos para la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia: la ceremonia de Paso de la Luz e Imposición de Cofias y Fistles, un acto solemne que simboliza el cierre de la formación académica y el inicio del compromiso profesional con el cuidado de la vida.

Autoridades universitarias, docentes, coordinadores de enseñanza de distintos hospitales, familiares e invitados especiales acompañaron a la tercera generación de la licenciatura en un evento lleno de emociones y significado. El presídium estuvo encabezado por el Lic. Ricardo Víctor Mercado Galán, rector de la Universidad Isidro Fabela de Toluca; el Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda, director general de la Escuela de la Salud y padrino de generación; la Dra. Rey-

na Miliar de Jesús, coordinadora de Enseñanza en Enfermería del Hospital General Toluca "Dr. Nicolás San Juan", además de distinguidas representantes de diversas instituciones hospitalarias que participaron en la imposición de insignias.

La ceremonia estuvo marcada por el simbolismo que distingue a la profesión de enfermería. Las egresadas recibieron la cofia y



la capa; los egresados, el fistol, mientras que cada integrante de la generación recibió una lámpara. Posteriormente, la Dra. Reyna Miliar de Jesús realizó el tradicional Paso de la Luz, compartiendo la llama con cada uno de los nuevos profesionales. Más que un gesto ceremonial, este acto representa la transmisión del conocimiento, la ética y la vocación de servicio que han distinguido históricamente a la enfermería desde los tiempos de Florence Nightingale.

Uno de los momentos más emotivos llegó con el mensaje de la alumna Hemmhawz Ortega Rivera, quien recordó el camino recorrido por su generación: "Hace cuatro años iniciamos este camino siendo 13 jóvenes, con un mismo sueño: convertirnos en enfermeros profesionales". De aquel grupo inicial, siete estudiantes llegaron a la meta, superando desafíos académicos y personales que fortalecieron los lazos entre compañeros y docentes. Con cariño recordó cómo ese grupo terminó siendo conocido como "los siete angeli-

tos del licenciado Gustavo", una expresión que arrancó sonrisas y evocó las numerosas anécdotas compartidas durante su formación.

Como padrino de generación, el Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda dirigió un mensaje profundamente personal. Reconoció que cada uno de los egresados dejó una huella en su trayectoria como docente y directivo. "Me enseñaron a ser mejor director, pero sobre todo me enseñaron a ser mejor ser humano", expresó, antes de recordar que la enfermería representa mucho más que una profesión. "Ustedes son la luz para esos problemas; ustedes son esa pequeña ilusión para un paciente", afirmó, invitándolos a ejercer siempre con profesionalismo, empatía y una profunda calidad humana.

La coordinadora académica de la licenciatura, la L.E. Silvia Gutiérrez Morales, destacó

la emotividad de una ceremonia que reunió a representantes de distintos hospitales del Estado de México, instituciones que han acompañado la formación clínica de los estudiantes y que ahora serán parte de la siguiente etapa: el servicio social, donde los nuevos profesionales continuarán desarrollando sus competencias y habilidades.

Con la interpretación del Himno de Enfermería y el Himno Institucional concluyó una ceremonia que simboliza mucho más que un acto de graduación. Para estos siete egresados, el Paso de la Luz representa el inicio de una nueva responsabilidad: acompañar, cuidar y brindar esperanza a quienes más lo necesitan.

La comunidad de la Universidad Isidro Fabela de Toluca felicitó con orgullo a la Generación 2022-2026 de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, convencida de que llevará consigo los valores de la institución y que su vocación seguirá iluminando el camino de muchas personas.



DE LA ANTIGÜEDAD A LA SONRISA MODERNA:

LA FASCINANTE EVOLUCIÓN
DE LOS DIENTES POSTIZOS

POR DIANA LAURA VAZQUEZ

Los dientes postizos tienen una larga historia que se remonta a miles de años atrás. Desde las antiguas civilizaciones, el ser humano ha buscado formas de reemplazar las piezas dentales perdidas para mejorar la alimentación, el habla y, por supuesto, la apariencia.

A lo largo del tiempo, las prótesis dentales han ido evolucionando desde materiales rudimentarios, como hueso, marfil, conchas marinas y madera, hasta las modernas dentaduras elaboradas con resinas y otros materiales. Esta evolución es el ejemplo claro de los avances de la odontología y la constante búsqueda de soluciones más cómodas y resistentes.



De acuerdo con diversos hallazgos arqueológicos, distintas culturas antiguas intentaron reemplazar sus piezas dentales. Veamos algunas de ellas.

LOS ETRUSCOS

Considerados como los pioneros de las primeras prótesis dentales, ya que usaron dientes de animales, conchas marinas y piezas humanas, las cuales eran talladas para crear una prótesis unida por bandas y alambres de oro.

EDAD MEDIA Y EL RENACIMIENTO

Lamentablemente, en la Edad Media los avances en odontología fueron limitados, pues las extracciones dentales eran realizadas por barberos o herreros, quienes no contaban con la mejor higiene.

Con la llegada del Renacimiento aparecieron métodos más elaborados para fabricar prótesis dentales. Sin embargo, estos eran más como prototipos y estaban reservados a una pequeña parte de la población.

SIGLOS XVIII Y XIX

La verdadera evolución inició en estos siglos. Por ejemplo, en Francia se crearon los primeros dientes de porcelana y, más tarde, se introdujo el caucho endurecido, el cual permitió crear bases mucho más cómodas.

EL SIGLO XX

Aquí es donde todo cambia, pues se produjo una auténtica transformación. Se incorporaron resinas acrílicas y nuevos metales, creando así prótesis más ligeras, duraderas, estéticas y, sobre todo, cómodas.



ENTREVISTA CON **DULCE RAMÍREZ**

CRUZAR FRONTERAS PARA DESCUBRIR NUEVOS CAMINOS

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Salir de casa nunca es una decisión sencilla. Implica dejar atrás la familia, los amigos, las costumbres y la comodidad de lo conocido para enfrentarse a un lugar completamente nuevo. Sin embargo, también representa una oportunidad para descubrir capacidades que quizá permanecían ocultas.

Ese fue el reto que decidió asumir Dulce, estudiante de Psicología de la Universidad Católica de Oriente, en Antioquia, Colombia, quien actualmente realiza una estancia de investigación en la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca como parte del Programa Delfín.

Originaria del municipio de Marinilla, Dulce cursa el octavo semestre de su licenciatura y reconoce que la investigación siempre ha despertado su curiosidad. Más que cumplir un requisito académico, participar en una estancia internacional significó un desafío personal.



"Siempre quise encontrar algo que me sacara de mi zona de confort. Salir por primera vez de mi país, conocer una manera diferente de hacer las cosas y enfrentarme a un mundo nuevo fue una de mis principales motivaciones."

Durante su estancia trabaja en un proyecto que analiza el impacto del uso de pantallas en la salud mental y el equilibrio ocupacional de los jóvenes universitarios. El estudio busca comprender cómo los dispositivos digitales han transformado la manera en que las personas se relacionan y cuáles pueden ser las consecuencias de un uso excesivo.

Para Dulce, una de las principales conclusiones es que la tecnología no debe alejarnos del contacto humano.

"A veces es necesario volver un poco a como era antes. Recuperar espacios para conversar, jugar, escuchar a quienes tenemos cerca y dedicar tiempo de calidad puede generar cambios muy importantes."

Más allá del proyecto de investigación, la experiencia también ha sido un descubrimiento cultural. México era un país que siempre había querido conocer y, desde su llegada, encontró mucho más de lo que imaginaba.

Le sorprendieron la calidez de las personas, la riqueza histórica de cada lugar, la conservación del patrimonio cultural y, por supuesto, la gastronomía. "Me encanta encontrarme con ese pasado que hace parte de ustedes y también de quienes los visitamos", comenta con entusiasmo.

La investigación también le ha enseñado que el trabajo interdisciplinario enriquece cualquier proyecto. Compartir ideas con estudiantes y profesores de distintas áreas le ha permitido ampliar su forma de pensar y comprender que los grandes problemas requieren distintas perspectivas para encontrar soluciones.

Pero quizá el aprendizaje más importante no ocurrió frente a una computadora ni entre artículos científicos.

Durante estas semanas, Dulce descubrió que salir de la zona de confort no solo fortalece los conocimientos, sino también el carácter.

"El miedo debe ser un impulso, no una barrera. Da miedo salir, da miedo dejar lo conocido, pero si no damos ese paso nunca sabremos hasta dónde podemos llegar."

Al hablar de su experiencia en la Universidad Isidro Fabela de Toluca, destaca el acompañamiento que ha recibido tanto de docentes como de compañeros. Explica que, además del crecimiento académico, encontró personas dispuestas a orientarla incluso en los aspectos más cotidianos de vivir en otro país.

"Me he sentido tranquila. Claro que extraño a mi familia y a Colombia, pero aquí me he sentido como si estuviera en casa."

Cuando se le pregunta cómo resumiría esta experiencia, sonríe antes de responder que ha sido una de las mejores decisiones de su vida. No solo regresará a Colombia con nuevos conocimientos para continuar investigando, sino también con amistades, aprendizajes y recuerdos que la acompañarán siempre.

Historias como la de Dulce recuerdan que la universidad también se construye a través del intercambio de ideas, culturas y experiencias. Porque aprender no solo significa adquirir conocimientos, sino atreverse a cruzar fronteras, descubrir nuevas perspectivas y comprender que el crecimiento comienza, muchas veces, justo donde termina nuestra zona de confort.

EL ANTROPOCENO

Y CÓMO LA ACTIVIDAD HUMANA ESTÁ CREANDO

NUEVOS CLIMAS

POR JULIO GUADARRAMA V.

Por siglos, la humanidad contempló el clima como una fuerza colosal, un orden natural inmutable dictado por los ciclos solares, las corrientes oceánicas y las erupciones volcánicas. El ser humano era un mero espectador —o víctima— de los acontecimientos del tiempo. Sin embargo, en pleno siglo XXI, esta dinámica se ha invertido de forma radical. Hoy no solo habitamos un clima, lo estamos manufacturando; es decir, a través de la industrialización, la urbanización y la alteración de los ciclos biológicos, la actividad humana está dando origen a lo que los científicos ya denominan "nuevos climas" o microclimas artificiales, reconfigurando el mapa térmico y meteorológico del planeta.

El motor de esta transformación no se limita al ya conocido calentamiento global por gases de efecto invernadero, sino que

se manifiesta a escalas locales y regionales con una precisión alarmante. El ejemplo más evidente es el fenómeno de las islas de calor urbanas. Las grandes metrópolis, construidas con asfalto, hormigón y acero, absorben la radiación solar de manera masiva durante el día y la liberan lentamente por la noche. Al sumarle el calor disipado por millones de sistemas de aire acondicionado, motores de combustión y actividades industriales, las ciudades generan su propio domo climático. En estas zonas, las temperaturas pueden ser hasta 10 °C superiores a las de sus entornos rurales circundantes, alterando los patrones de viento y forzando tormentas locales que no ocurrirían de forma natural.



EL DATO CLAVE

La alteración del suelo no solo cambia el paisaje, cambia la física de la atmósfera, por ejemplo: al talar un bosque para convertirlo en un monocultivo o en una zona de pastoreo, se altera el albedo (la capacidad de la superficie terrestre para reflejar la radiación solar) y

se destruye el ciclo de evapotranspiración, modificando el régimen de lluvias de regiones enteras.

Asimismo, la geoingeniería involuntaria como la emisión masiva de aerosoles y partículas finas a la atmósfera está creando regímenes climáticos inéditos. En regiones de Asia y Europa, la densa capa de contaminación atmosférica, conocida como "nubes marrones", bloquea parte de la luz solar directa, un fenómeno bautizado como oscurecimiento global. Esto altera el monzón y los ciclos de irrigación natural de los que dependen miles de millones de personas, demostrando que nuestras emisiones no solo calientan, sino que distorsionan la física misma de las nubes.

Este panorama nos sitúa ante un profundo dilema cultural y filosófico. El concepto tradicional de "naturaleza" como algo separado del ser humano se ha disuelto. Vivimos en el Antropoceno, una época geológica donde nuestra huella es indistinguible de los procesos geofísicos de la Tierra.

Comprender que estamos creando nuevos climas nos obliga a madurar como especie. Ya no podemos asumir el rol de destructores inconscientes ni de observadores pasivos; la humanidad debe asumir la responsabilidad de ser la diseñadora de la atmósfera del futuro. El desafío cultural del siglo XXI no es solo mitigar el daño, sino aprender a cohabitar con las fuerzas climáticas que nosotros mismos hemos desencadenado, buscando un nuevo equilibrio donde la tecnología y la ecología dejen de ser fuerzas antagónicas.

LA CATARSIS COLECTIVA EN LOS FESTEJOS DEL MUNDIAL DE FÚTBOL

POR JULIO GUADARRAMA V.

Cada cuatro años, el planeta se detiene, ciudades enteras se paralizan, las calles se vacían durante noventa minutos y, de repente, un estallido unísono de júbilo o frustración rompe el silencio. El Mundial de Fútbol es mucho más que un torneo deportivo; es un fenómeno social y psicológico masivo. Pero ¿qué ocurre en la mente humana cuando nos sumergimos en la euforia de un festejo mundialista? La respuesta yace en la intersección de nuestra necesidad de pertenencia, la neurobiología y la catarsis colectiva.

El ser humano es una especie profundamente social. Desde una perspectiva evolucionista, la supervivencia dependía de la cohesión del grupo. El psicólogo Henri Tajfel demostró a través de la Teoría de la Identidad Social que las personas tienden a categorizarse a sí mismas y a los demás en "endogrupos" (nosotros) y "exogrupos" (ellos). El Mundial eleva esta dinámica a su máxima expresión.

Al vestir la camiseta nacional, el individuo diluye su identidad aislada para fusionarse con una psi-

que colectiva. Cuando el equipo gana, el cerebro procesa esa victoria como un logro personal. Es el fenómeno conocido como Birging (Basking in Reflected Glory o regodearse en la gloria ajena). Decimos "ganamos", aunque hayamos visto el partido sentados en el sillón. Los festejos en las calles son la manifestación física de esa identidad compartida: un espacio donde extraños se abrazan sin reservas porque temporalmente, comparten la misma alma de grupo.

NEUROBIOLOGÍA DEL FESTEJO: EL CÓCTEL QUÍMICO DEL TRIUNFO

A nivel cerebral, un gol en una Copa del Mundo desata una tormenta perfecta de neurotransmisores. La anticipación del partido eleva los niveles de cortisol (la hormona del estrés), pero el triunfo activa drásticamente el sistema de recompensa del cerebro:

- **Dopamina:** Genera una intensa ola de placer y euforia instantánea.
- **Endorfinas:** Actúan como analgésicos naturales, disipando el cansancio físico y mental.
- **Oxitocina:** Conocida como la hormona del vínculo, se libera masivamente durante los abrazos colectivos y los cánticos unisonos, reforzando la empatía y la unión con la comunidad.

Esta descarga química explica por qué los festejos mundialistas pueden prolongarse durante días. El cerebro busca mantener activo en ese estado de bienestar biológico, transformando la alegría abstracta en una fiesta motora y ruidosa.

El sociólogo Émile Durkheim acuñó el término "efervescencia colectiva" para describir cómo una comunidad puede alcanzar un estado de excitación superior cuando se reúne para realizar un mismo ritual. Los mundiales funcionan como un ritual pagano moderno.

En un mundo hiperconectado, pero a menudo alienante, el festejo futbolístico opera como una válvula de escape o catarsis. Permite la liberación legítima de tensiones acumuladas en la vida cotidiana (problemas económicos, laborales o personales). Durante los festejos, las normas sociales de distancia física se suspenden legítimamente; se permite gritar, llorar de alegría y saltar en el espacio público.

En conclusión, festejar en el Mundial de Fútbol no es una mera reacción frívola ante un balón que cruza una línea de meta. Es un mecanismo psicológico profundo que satisface la necesidad humana de comunión, trascendencia y validación emocional. En ese instante de gloria compartida, el fútbol deja de ser un juego para convertirse en el espejo de nuestra propia humanidad necesitada de euforia.



“LA CURVA INVISIBLE”

POR DALIA PAULINA VELÁZQUEZ VILLANUEVA, REYNA SAYURI JIMÉNEZ CAMACHO
Y EVELYN MICHELLE ESPINOSA DÍAZ

El primer caso no encendió alarmas.

Dra. Matea Salazar: Gastroenteritis.
Hidratación y observación.

El joven en la camilla apenas podía hablar. Sudaba, temblaba, y su pulso era débil.

Elena Ríos: Tiene fiebre muy alta para ser solo eso...

Dra. Matea Salazar: Elena, vemos esto todos los días. No podemos convertir cada caso en una crisis.

Elena no respondió. Solo observó. Había algo en la rapidez con la que el paciente se deterioraba que no le gustaba. Tomó su libreta. Nombre. Edad. Síntomas. Hora. Un punto. Dos días después, ya no era uno. Eran cinco. Y todos se parecían demasiado.

Elena Ríos: ¿No te parece raro?

Dra. Matea Salazar: ¿Raro qué?

Elena Ríos: La progresión. Empiezan con malestar leve y en horas se descompensan.

Dra. Matea Salazar: Es deshidratación severa.

Elena Ríos: Es demasiado rápida.

Matea suspiró, pero esta vez no la ignoró.

Dra. Matea Salazar: ¿Qué estás pensando?

Elena Ríos: En un patrón.

Esa noche, Elena llegó a casa, pero no pudo dormir. Extendió un mapa de la ciudad sobre su escritorio. Recordó las bases de la epidemiología: tiempo, lugar y persona. Tomó los datos. Ubicó direcciones. Marcó puntos. Al principio parecían aleatorios. Pero no lo eran.

Elena Ríos (susurrando): Esto no es coincidencia...

A la mañana siguiente, llamó a Lucía.

Elena Ríos: Necesito que vengas al hospital.

Lucía Torres: ¿Qué tan grave es?

Elena Ríos: Lo suficiente como para que deje de ser una sospecha.

Lucía llegó con su laptop y una mirada concentrada.

Lucía Torres: Enséñame todo.

Dra. Matea Salazar: Espero que esto valga la pena.

Elena Ríos: Lo va a valer.

Lucía comenzó a ordenar los datos.

Lucía Torres: Vamos a hacer lo básico... epidemiología descriptiva.

Dra. Matea Salazar: Tradúcelo.

Lucía Torres: Ver cómo se distribuye la enfermedad.

Minutos después, giró la pantalla.

Lucía Torres: Aquí está.

Un mapa lleno de puntos rojos.

Dra. Matea Salazar: Están concentrados...

Elena Ríos: En la misma zona.

Lucía Torres: Colonia San Gabriel.

El silencio cambió de tono. Ahora era preocupación.

Dra. Matea Salazar: Entonces no es casualidad.

Elena Ríos: Es transmisión.

Lucía Torres: Probablemente por una fuente común.

Matea frunció el ceño.

Dra. Matea Salazar: ¿Agua? ¿Alimentos?

Elena Ríos: Tenemos que investigarlo.

Durante horas, entrevistaron pacientes.

Elena Ríos: ¿Qué hizo antes de enfermarse?

Paciente: Fui al mercado...

Lucía Torres: ¿Cuál mercado?

Paciente: San Gabriel.

Elena Ríos: ¿Comió algo en específico?

Paciente: Sí... tomé agua fresca.

Lucía Torres: ¿Recuerda dónde?

Paciente: En un puesto.

Los datos comenzaron a encajar.

Lucía Torres: Ya tenemos un patrón fuerte.

Elena Ríos: Hagamos un estudio de casos y controles.

Dra. Matea Salazar: Explíquenme.

Lucía Torres: Comparamos enfermos con sanos.

Elena Ríos: Y vemos qué factor cambia.

Dra. Matea Salazar: Para encontrar la causa.

Lucía Torres: Exacto.

Horas después...

Lucía Torres: El 92% de los enfermos consumió bebidas del mismo puesto.

Elena Ríos: Es clarísimo.

Dra. Matea Salazar: Entonces es agua contaminada.

Lucía Torres: Es nuestra mejor hipótesis.

Pero el tiempo corría.

Elena Ríos: Mira esto.

Dra. Matea Salazar: La curva está subiendo muy rápido.

Lucía Torres: Eso indica transmisión continua.

Elena Ríos: Si no intervenimos, esto se vuelve incontrolable.

En la reunión...

Elena Ríos: Necesitamos cerrar el mercado.

Funcionario: No podemos aún.

Lucía Torres: Los datos ya lo justifican.

Dra. Matea Salazar: Cada hora cuenta.

No actuaron. Y el brote creció. El hospital colapsó.

Dra. Matea Salazar: No hay camas.

Elena Ríos: Improvisen espacios.

Lucía Torres: Los casos se duplicaron.

Esa noche, un niño llegó grave.

Dra. Matea Salazar: Está en shock.

Elena Ríos: Es el mismo patrón.

Lucía Torres: Ya no hay duda.

Dra. Matea Salazar: Entonces actuamos.

Presionaron. Y finalmente... Las autoridades cedieron. Días después...

Lucía Torres: Confirmado. Contaminación bacteriana.

Elena Ríos: Fuente común.

Dra. Matea Salazar: Todo encaja.

La curva descendió. El brote se controló. Semanas después...

Dra. Matea Salazar: Admito que dudé.

Elena Ríos: Era normal.

Lucía Torres: Lo importante es que actuamos.

Elena cerró su libreta.

Elena Ríos: Las enfermedades dejan pistas.

Lucía Torres: La epidemiología las explica.

Dra. Matea Salazar: Y nos permite salvar vidas.

Y esta vez, el silencio no era miedo. Era aprendizaje.

VACACIONES:

CUANDO DESCANSAR TAMBIÉN ES APRENDER

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Durante el semestre es común vivir con el reloj en la mano. Clases, tareas, exámenes, prácticas, proyectos y responsabilidades personales van ocupando casi cada espacio del día. Poco a poco nos acostumbramos a un ritmo acelerado que, aunque nos permite avanzar, también exige un gran esfuerzo físico y mental.

Por eso las vacaciones representan mucho más que un simple descanso de las actividades escolares. Son una oportunidad para recuperar energía, reorganizar nuestras emociones y recordar que el bienestar también necesita tiempo y atención. Desde la psicología se sabe que el descanso no es tiempo perdido; al contrario, forma parte del equilibrio que permite aprender, resolver problemas y mantener una buena salud mental.



Descansar no significa necesariamente permanecer sin hacer nada. Muchas veces implica cambiar de actividad. Leer una novela después de meses de estudiar libros especializados, salir a caminar, hacer ejercicio, visitar un museo, cocinar algo diferente, armar un rompecabezas, reparar un objeto en casa o comenzar un pequeño proyecto personal son experiencias que estimulan la mente desde otra perspectiva. Incluso actividades sencillas, como ordenar una habitación o aprender una habilidad nueva, generan una agradable sensación de avance y competencia.

Las vacaciones también ofrecen la posibilidad de reconectar con las personas. A lo largo del semestre es frecuente que el tiempo para convivir con la familia o con amigos ajenos al ambiente universitario se reduzca considerablemente. Recuperar esas conversaciones, compartir una comida o simplemente pasar una tarde juntos fortalece los vínculos afectivos que funcionan como una importante fuente de apoyo emocional.

Otro aspecto valioso es permitir que nuestro ritmo cotidiano cambie por un momento. La naturaleza funciona mediante ciclos: hay momentos de crecimiento, de actividad intensa y también de recuperación. Las personas no somos diferentes. Vivir permanentemente bajo presión puede llevar al agotamiento, mientras que alternar periodos de esfuerzo con espacios de descanso favorece la motivación, la creatividad y la capacidad para enfrentar nuevos retos.

Esto no significa que las vacaciones deban convertirse en una lista interminable de actividades por cumplir. También es válido disfrutar del tiempo libre sin sentir culpa por descansar. El verdadero propósito es encontrar un equilibrio entre el ocio, el movimiento, la convivencia y aquellas actividades que nos hacen sentir bien.

Cuando inicie un nuevo semestre, las tareas y responsabilidades volverán a estar presentes. Sin embargo, quienes aprovecharon este periodo para cuidar de sí mismos probablemente regresarán con mayor claridad mental, mejor disposición para aprender y una actitud más positiva frente a los desafíos académicos.

Las vacaciones nos recuerdan una idea sencilla pero importante: el crecimiento personal no ocurre únicamente dentro del aula. También sucede cuando caminamos sin prisa, leemos por placer, conversamos con quienes queremos, construimos algo con nuestras manos o simplemente nos damos permiso para descansar. Después de todo, aprender también consiste en encontrar el ritmo que nos permita vivir, crecer y disfrutar el camino.

POR BEATRIZ VERA H.

La medicina antigua se encargó de proveernos de un lenguaje técnico y clínico para categorizar lo que se salía de la norma; para entonces, la histeria -de hister (hystera), útero- era un término que se usaba coloquialmente para referirse a un exceso emocional ingobernable. Un trastorno nervioso, crónico. Diagnosticaba mujeres con comportamientos vistos como inadecuados. Úteros errantes, decían.

En ese momento no era dimensionable que lo más tangible y cercano a la imagen del útero errante sería un grupo de mujeres buscando a sus hijos entre escombros, alcantarillas y fosas clandestinas. Entonces, un órgano hueco ha evidenciado así la brutalidad atrincherada en quienes tienen al alcance de sus manos el poder económico, científico y de conocimiento en el mundo.

Pensamos pues, que es antiquísimo el pensamiento de que las mujeres educadas pierden su fertilidad, que toda la energía que necesita el útero se va al cerebro; pero volteamos a vernos hoy, y a las que se están formando en la medicina les dan la carta uno y la carta dos: ser madre o jugarle al doctor. Digo doctor y no doctora porque aún les cuesta y porque para ellos siempre ha sido clara la respuesta. Pueden pensar en

descendencia y aportar un apellido y el recurso, pueden pensar en su futuro, pueden desafiarse del todo y de todos y al final del día pueden todavía descansar lo que es propio.

El cuerpo que es suyo y mío, el cuerpo que no se equivoca, el cuerpo que grita y calla; el cuerpo que nos acuerpa a todas y el que está completamente desprotegido. El cuerpo ferrozmente femenino. El que se puede partir casi a la mitad y expulsar a un niño. Ese que es demasiado complejo y el que rompe con la homogeneidad de las investigaciones. El que está negro y machacado por el sol y por eso dejó de ser sujeto de derecho. El que dejó de sucumbir ante el iracundo miembro masculino.

Nos llaman necias. Errantes. Frías. Iracundas. Tercas. Pero nos seguimos cepillando el cabello de las puntas hacia arriba. Seguimos sembrando. Aún hablamos con el sol. Labran el camino para sus hijos y para los hijos del doctor. Le soban el lomo a los desvalidos. Hacen fuego con las manos, y gritan. Resisten a la talidomida y a la crianza de carne de su carne enferma. Se lobotomizan.

Volteo hacia arriba y tiro con el gatillo de mi lengua, aún más fuerte, la lacerante incógnita de cuál es el propósito de la guerra, la enfermedad y de la virilidad homicida.

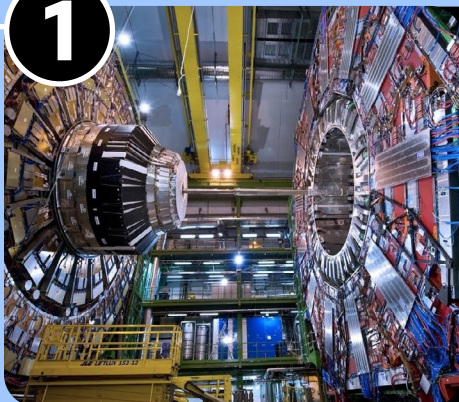
Atiendo las señales con todos mis sentidos, no llega nada.

La lodosa miseria que nos ensucia los pies no se gestó en ningún vientre.

Esta será estéril.

NOTAS ASOMBROSAS / JULIO

1



APAGADO, EL LABORATORIO DE PARTÍCULAS MÁS GRANDE DEL MUNDO

Según informaron físicos de la Organización Europea para la Investigación Nuclear (CERN). El Gran Colisionador de Hadrones (LHC, por sus siglas en inglés) estará apagado durante 4 años, esto con la finalidad de incrementar su potencia y así descubrir nuevas partículas como lo son la partícula de Dios. Durante estos años, el CERN desmontará y reemplazará 1.2 kilómetros de los sistemas internos del acelerador de 27 kilómetros, instalando imanes superconductores más potentes y equipos de vanguardia.

EN UFTCAR PRESENTAMOS EL FERRARI 849 TESTAROSSA 2026

Este super auto se presenta con una mecánica híbrida enchufable que combina un motor V8 biturbo con tres motores eléctricos. El resultado es una potencia conjunta de 1,036 HP, suficiente para llevar a este superdeportivo de 0 a 100 km/h en apenas 2.3 segundos y alcanzar una velocidad máxima de 330 km/h. El diseño rinde homenaje al linaje Icona de la marca, integrando la tecnología aerodinámica más vanguardista del mundo.



2

3

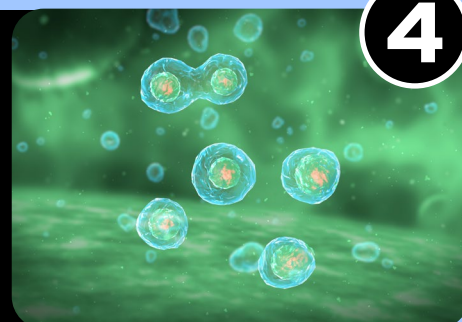


EL TRIONDA, BALÓN OFICIAL DE LA COPA MUNDIAL FIFA 2026

Este balón es el más tecnológico creado hasta ahora, ya que cuenta con un chip de capas de registrar datos 500 veces por segundo; también su diseño es único, el cual incluye su estructura de cuatro paneles, una avanzada tecnología de termosellado y sus colores que representan a México, Canadá y Estados Unidos con gráficos y símbolos representativos de cada país. Cabe mencionar que mide la posición exacta del balón, su velocidad rotación y trayectoria, así como el instante preciso en el que el jugador hace contacto con él.

CREAN LA PRIMERA CÉLULA ARTIFICIAL

Por primera vez, la Bióloga sintética Kate Adamala junto a un equipo de investigadores de la Universidad de Minnesota lograron crear desde cero células artificiales simples capaces de simular un ciclo completo: alimentarse, crecer, y multiplicarse, replicar su ADN y dividirse, esto a partir de componentes químicos sin vida. Las llamaron SpudCells en homenaje al Sputnik.



4

AGENDA CULTURAL

15 DE JULIO 2026 / 15 DE AGOSTO 2026

El verano en el Valle de Toluca ofrece una combinación interesante de música independiente, teatro, cine, exposiciones, actividades culturales y experiencias alternativas ideales para estudiantes universitarios que buscan salir de la rutina, ampliar su

panorama cultural o simplemente disfrutar de una buena tarde con amigos. Durante este periodo destacan los foros culturales independientes, los espacios artísticos de Toluca, los museos mexiquenses y una creciente oferta de conciertos alternativos.

CENTRO HISTÓRICO DE TOLUCA

Diversos recintos culturales suelen extender horarios durante vacaciones de verano con recorridos guiados, talleres, conferencias y exposiciones temporales.

CINETECA MEXIQUENSE

Durante el verano suelen programarse:

- Cine internacional
- Cine mexicano contemporáneo
- Retrospectivas de directores
- Funciones de bajo costo

CENTRO CULTURAL MEXIQUENSE

Durante julio y agosto suelen presentarse:

- Fotografía contemporánea
- Arte mexiquense
- Exposiciones históricas
- Arte digital

SALA DE CONCIERTOS FELIPE VILLANUEVA

Durante el verano suelen mantenerse presentaciones de música clásica y programas especiales.

CIRCUITO INDIE DE VERANO

Landó Foro||Uno de los espacios más activos para la música independiente.

Eventos reportados:

- S7N – 25 de julio
- Te Vi en un Planetario – 30 de julio
- Adiós Cometa
- Cacomixtle
- Rojoazul

TEATRO QUIMERA

Para julio se encuentra programada una Gala de Teatro Musical, una excelente oportunidad para estudiantes interesados en artes escénicas, música y producción cultural.

