



HORIZONTES DEL CONOCIMIENTO



No. 59
octubre
2014

Contenido

La Academia Aesculap celebra su 10mo aniversario 2

Una buena postura habla bien de ti 4

La vida de color de rosa 6

Abriendo mentes, cerrando estigmas 7

Por nuestros primeros diez años 9

DIRECTORIO

Lic. Carlos Jimenez Rincón
Presidente
Mtra. Verónica Ramos Terrazas
Vpte Operativo
Lic. Adrián Contreras Sánchez
Edición / Diseño

Colaboradores

Lic. Margarita Reyes López
Lic. Amelita Saldaña Morales
Lic. Beatriz Guzmán Villalobos
Lic. Erika Suárez Cortés
Lic. Omar Rivera Pacheco
Lic. Tania Carrión Vieyra
Lic. Sandra Escamilla García
Dr. Antonio Ramírez Velasco



LA ACADEMIA AESFULAP CELEBRA SU DÉCIMO ANIVERSARIO

A lo largo de una década se han tenido grandes logros, principalmente el cumplir con nuestra misión de **colaborar con la comunidad médica para el desarrollo de la educación especializada en salud con impacto social**, al **capacitar a más de 25,000 profesionales de la salud** a través de la organización de **450 actividades educativas**.

Agradecemos por coadyuvar con nosotros a todas aquellas instituciones en alianza, **49 diferentes sociedades médicas, universidades, hospitales y la industria** y al apoyo de los **profesores de referencia** que colaboran en cada programa.

Cabe mencionar algunos de los programas académicos:

- Cursos en cadáver en el Centro de Adiestramiento Quirúrgico de la UNAM y en la Escuela Superior de Medicina del IPN, principalmente procedimientos de ortopedia: cadera, rodilla, columna y base de cráneo.
- Diplomados de esterilización para encargados de la CEYE: se ha realizado durante 8 años consecutivos en conjunto con la Asociación Mexicana para Profesionales en Esterilización AMPE.
- Curso básico de laparoscopia, diseñado para técnicos
- Sistemas de navegación para Artroplastia
- Cursos básicos e intermedios para mínima invasión
- Cierre de pared abdominal
- Anestesia regional guiada por ultrasonido
- Prevención de desastres para el paciente nefrológico
- Técnicas de cierre y suturas

Estos cursos se han logrado gracias a todos los profesores de referencia con los que contamos, quienes están estructurados en las comisiones por especialidad, que en este momento son 13 diferentes:

Anestesiología, Enfermería, Cirugía General, Mínima Invasión, Cirugía Pediátrica, Traumatología, Cadera, Columna, Neurocirugía, Rodilla, Nefrología, Pared Abdominal y Seguridad del Paciente.

Ésta última está bajo la coordinación del Dr. Jorge Pérez Castro y Vázquez desde 2006 a la fecha.

Una característica de la Academia Aesculap de México ante la red global es ser el único país que otorga los **Premios Aesclepio** que, desde el año 2002, se han venido entregando a **médicos y enfermeras con amplia trayectoria en nuestro país**.



Plantilla Operativa de la
Fundación Academia Aesculap México, A.C. 2014





A la fecha se han entregado 75 de ellos en las siguientes especialidades:

- Neurociencias
- Cirugía de Columna
- Cirugía Endoscópica
- Cirugía Pediátrica
- Excelencia en Ortopedia
- Mérito en Anestesiología
- Cirugía General
- Artroscopia
- Medicina Crítica y Terapia Intensiva
- Enfermería Quirúrgica
- Excelencia en la Enseñanza de la Cirugía.

Para el año **2015** se abre una nueva categoría para el Premio en **Nutrición Clínica**.

En **2011**, tras un análisis minucioso, tomamos la decisión de expandirnos al interior de la República, estableciendo un convenio de colaboración y transmitiendo la filosofía de operación a los integrantes del **Capítulo Sureste en la Ciudad de Puebla**.



Plantilla Operativa de la
Fundación Academia Aesculap México, A.C. Capítulo Sureste

Posteriormente en **2012** se creó el **Capítulo Noroeste** en el estado de Sonora en búsqueda de llegar cada vez a más profesionales de la salud.

“Quiero aprovechar la oportunidad para agradecer el soporte que nos brindan desde la Central en Alemania, al **Consejo Directivo** de la Fundación integrado por comprometidos profesionales de la salud, a los **Asociados Fundadores** de la Academia Aesculap que nos acompañan desde su creación el 8 de Octubre del 2004, a todos los **Amigos de la Academia**, a los **Profesores de Referencia** que han confiando en nosotros, nos acompañan en los eventos y programas que realizamos, que leen con gusto cada ejemplar del **Boletín Horizontes del Conocimiento**.

Así como también a quienes han formado parte de la Plantilla Operativa tanto en la Ciudad de México como en los Capítulos y principalmente a nuestros aliados, que son los pilares para que esta Academia crezca día con día.”

Mtra. Verónica Ramos Terrazas

veronica.ramos@academia-aesculap.org.mx





UNA BUENA POSTURA HABLA BIEN DE TI

Una de las cosas que más preocupa a muchas personas es tener y mantener una buena postura.

Desde que un bebé está en el vientre de su madre, su cuerpo va adoptando diversas posturas de acuerdo al momento de su desarrollo. Al nacer comienza a modificar las curvaturas tanto del cuello como de la cintura

¿Alguna vez le has pedido a un niño pequeño que levante algún objeto del piso?

Seguramente te habrás dado cuenta de que se agacha doblando las rodillas de manera espontánea.

Sin embargo, un niño ya más grande, es probable que ya doble la cintura en lugar de las rodillas.

Eso tiene mucho que ver con la imitación de ciertos hábitos de los papás y las personas con las que más convive porque ya se fija en los demás.

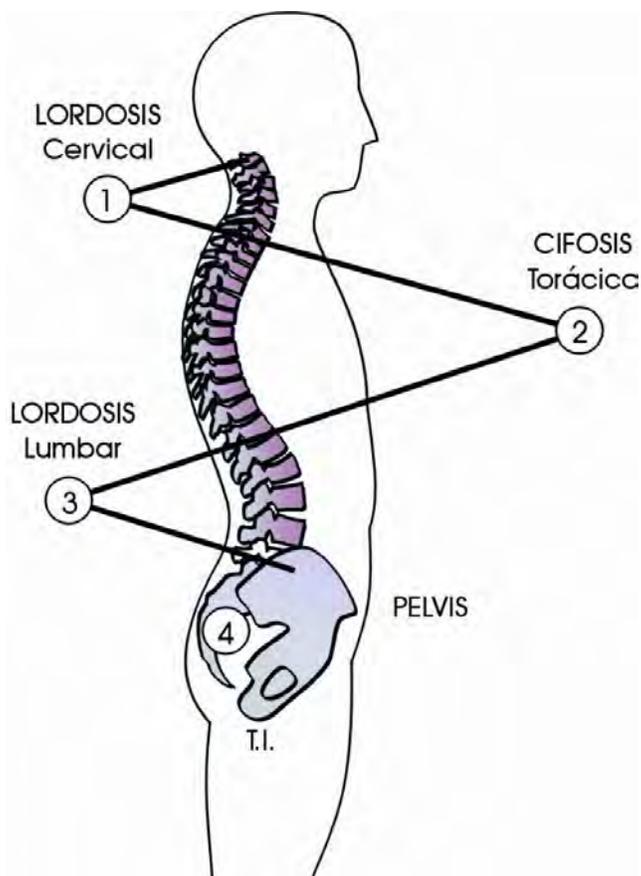
Como nadie lo corrige y piensa que eso es lo correcto, ya que "el ejemplo, arrastra" y quiere ser como ellos.

Esa forma de agacharse, podría ser el precursor para sufrir de hernias de disco en edad adulta.

Cuidar los hábitos de postura desde los primeros años de vida es fundamental para lograr que las curvaturas de la columna vertebral se formen y mantengan la posición correcta para evitar interferencias en el sistema nervioso y lograr así un funcionamiento adecuado de órganos y músculos.

Es importante fomentar que el bebé gatee antes de caminar, ya que ayuda a lograr una mejor curvatura lumbar y aunque veamos que el pequeño tiene ganas de pararse, se recomienda no fomentárselo así como evitar colocarlo en andaderas y juguetes que eviten gatear.

La práctica de hábitos correctos en cada etapa permiten una mejor coordinación y postura, que a su vez ayudan al desarrollo adecuado tanto físico como mental y así tener mejor salud.

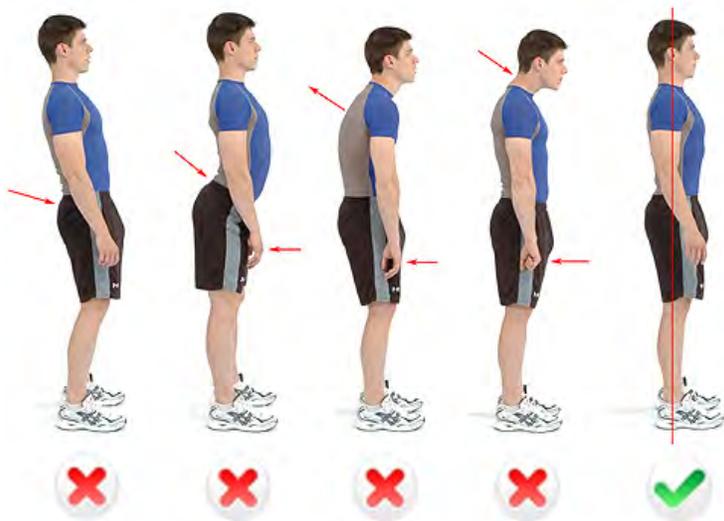




La postura también tiene que ver con el historial de accidentes, golpes y caídas, por insignificantes que parezcan; los deportes que se practican, los muebles que utilizamos, el colchón y la almohada, la forma de sentarse, acostarse, estudiar, leer, cargar mochilas pesadas, y actualmente el uso de aparatos como computadoras, tablets, teléfonos celulares, televisores considerando el tiempo que les invertimos de manera ininterrumpida.

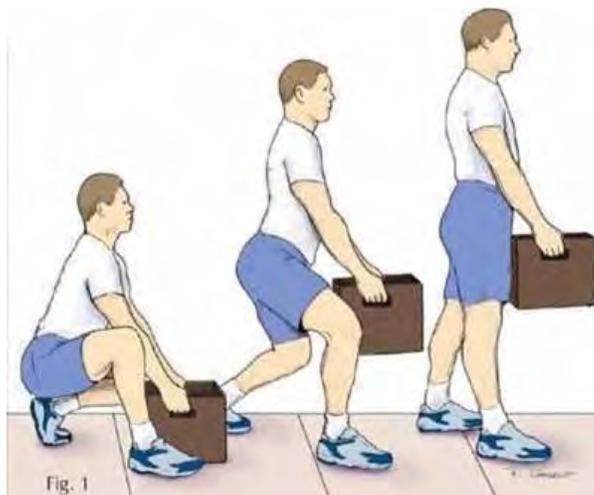
Todo esto tiene como consecuencia problemas posturales, dolor en diversas partes del cuerpo, problemas crónicos en la columna vertebral y otras articulaciones que, a su vez, pueden causar problemas en algunos órganos.

La **quiropática** es una profesión que se dedica al **cuidado de la columna vertebral y funcionamiento óptimo del sistema nervioso**. Corrige el mal posicionamiento de las vértebras y las articulaciones, que pueden o no estar interfiriendo o irritando las raíces nerviosas.

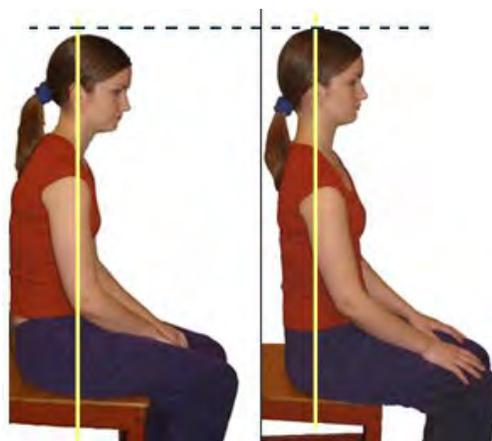


Cada vez que se estira echando los brazos hacia atrás, lastima la zona torácica o espalda alta porque invierte la curvatura dorsal.

La recomendación es estirar los brazos hacia adelante como si se fuera a aventar un clavado a la alberca (o como se estiraría un gato), sin doblar la cintura hacia adelante.



Entre más veces haga este estiramiento correctamente, mejor postura tendrá.



Es importante valorar la columna vertebral por un quiropráctico calificado y titulado, de ser posible desde la infancia, para poder tener una mejor calidad de vida y de salud. Sin olvidar que para tener un equilibrio en la vida es necesaria una sana alimentación, hacer ejercicio, descansar diariamente y el tiempo para el esparcimiento.

Dra. María Mercedes Montaña Benet
mmm@quiopracticas.com

1 Quiropráctica
www.quiopracticas.com
Tel: (55) 52738196 y (55) 55162854



LA VIDA DE COLOR DE ROSA

Octubre es el mes que se viste de rosa en apoyo de la concientización sobre el cáncer de mamá en las mujeres. No obstante, hay otros padecimientos y enfermedades que las aquejan y que no deben quedar de lado, pues son tan importantes como el cáncer y en un mes como éste para hacer conciencia, es necesario resaltarlos.

Y aunque la **menopausia** no es una enfermedad como tal, sino una etapa que invariablemente todas las mujeres han de vivir en algún momento de la vida, ésta incrementa los riesgos de padecer enfermedades graves.

Por ello, se celebra el **Día Mundial de la Menopausia** cada **18 de octubre** a partir de un acuerdo entre la **Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM)** y la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.

Este día tiene por objetivo ayudar a crear conciencia sobre la importancia de la evaluación y la prevención en la salud de las mujeres durante este periodo de su vida.

Además, pretende transmitir el mensaje a la sociedad para que los países activen programas de educación a través de los cuales, las mujeres conozcan y sepan cómo afrontar esta situación y prevenir sus consecuencias.

Según la OMS, dentro de unos treinta años habrá más de **mil millones de mujeres con cincuenta o más años**, el triple que en 1990. Un gran número de estas mujeres tendrá una larga vida por delante y su calidad de vida puede verse afectada por las **enfermedades asociadas con la pérdida de estrógenos causada durante la menopausia**.

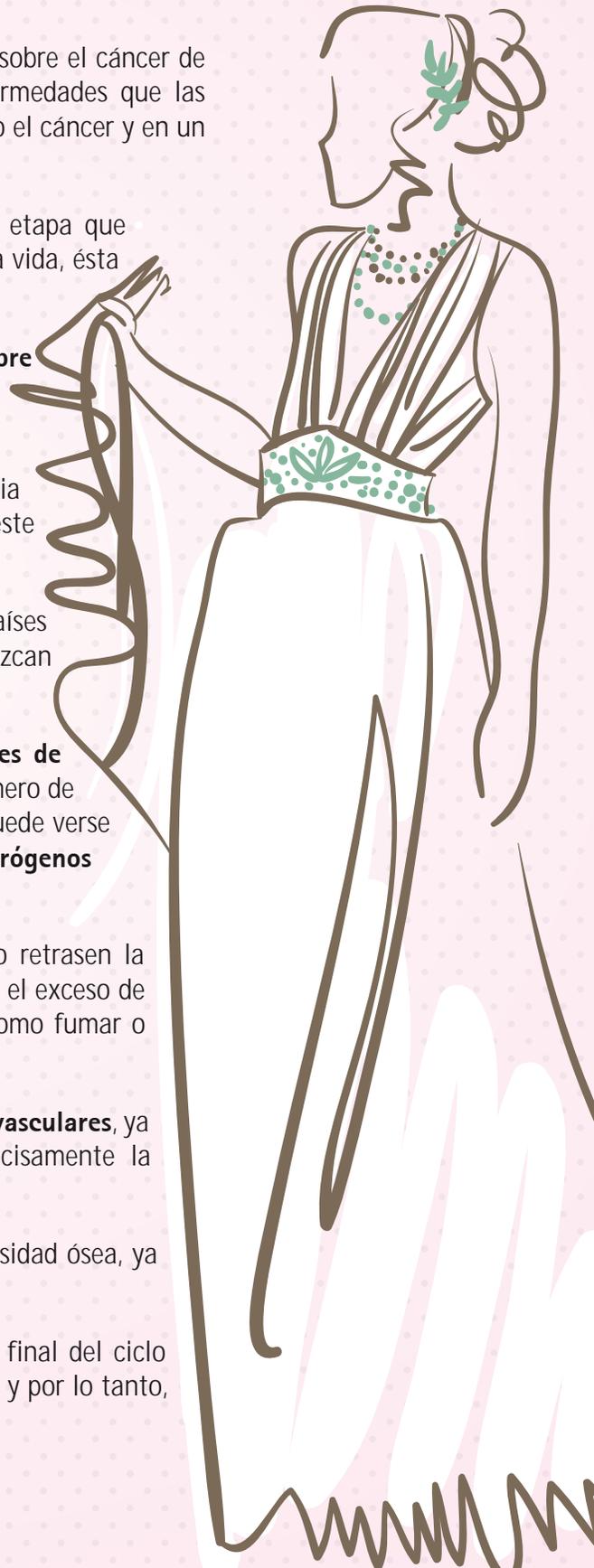
Por ello es necesario adoptar hábitos de vida saludable que eviten o retrasen la aparición de estas enfermedades como una **dieta adecuada** para evitar el exceso de peso y obesidad. También es importante **evitar los hábitos tóxicos** como fumar o ingerir cantidades excesivas de alcohol y cafeína.

La **actividad física** es muy importante para conseguir **beneficios cardiovasculares**, ya que la **principal causa de mortalidad** tras la menopausia es precisamente la **enfermedad cardiovascular**.

Asimismo, el ejercicio ayuda a mantener fuerza en el músculo y la densidad ósea, ya que el riesgo de padecer osteoporosis también se incrementa.

Es muy importante afrontar este periodo con una actitud positiva. El final del ciclo menstrual significa el inicio de un nuevo periodo en la vida de la mujer y por lo tanto, requiere de otros cuidados.

Redacción





ABRIENDO MENTES, CERRANDO ESTIGMAS

El principal objetivo de mi disertación es intentar proporcionar un material de reflexión desde el pensamiento bioético, útil para todos aquellos que orientan su interés de conocimiento de una teoría histórica y social de la subjetividad y en reflexionar con las bases de una nueva ética en la que la acción individual y el compromiso personal no estén desvinculados de los intereses colectivos de la salud mental, lo cual, -sin duda- se debe enfatizar este **10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental**.

Una de cada cuatro personas padece una enfermedad mental a lo largo de su vida.

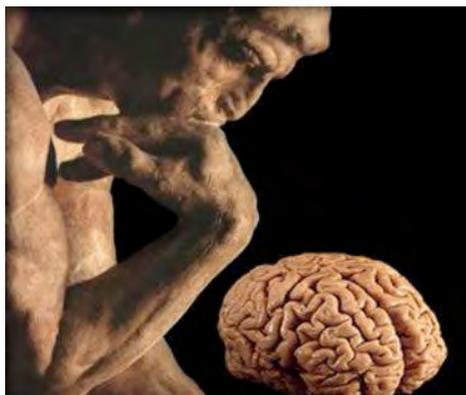
En la gran mayoría de casos, la superará y en otros, si bien la enfermedad perdura, el paciente, con ayuda de familiares, amistades y profesionales, será capaz de afrontar su situación.

También puede ser un proceso largo y doloroso, no sólo por la gravedad de su patología, sino por la imagen negativa que la sociedad posee de las personas con enfermedad mental.

Gran parte del sufrimiento que padecen estas personas tiene su origen en el **rechazo**, la **marginación** y el **desprecio social** que tienen que soportar, y no en la enfermedad en sí misma.

La percepción social de la enfermedad mental está sesgada por el desconocimiento y la desinformación, e influye en el aislamiento de las personas que la padecen, haciéndoles creer que su enfermedad es una losa demasiado pesada de la que no podrán sobreponerse, y poniendo barreras a su recuperación.

Nos referimos al **estigma de la enfermedad mental**, sustentado en prejuicios y causante de discriminación social, que se debe combatir por injusta, cruel y por no tener base científica.



El estigma de la enfermedad mental viene heredado de siglos de incompreensión, de una mentalidad proclive a encerrar al loco y alejarlo en lugar de ayudarlo desde una perspectiva de salud e integración.

El silencio que rodea a cualquier problema de salud mental forma parte del problema.

Las enfermedades mentales están silenciadas, ausentes e invisibles, debido a ocultamiento o negación.

Sin embargo, están muy cercanas pese a que siguen siendo grandes desconocidas para la sociedad.

Las fuentes que generan mala información son diversas, los vecinos que se sienten incómodos con estos enfermos, evitan cruzarse con ellas y desearían que en el edificio no hubiera gente así.

Los empleadores que temen que estén siempre a la baja de su capacidad y les relegan a funciones de menor responsabilidad.

Los periodistas que reflejan las creencias erróneas de la sociedad, como parte de la sociedad que son, y las transmiten en sus informaciones.

También los profesionales socio-sanitarios, incluidos los de salud mental, son fuente para la estigmatización cuando en la consulta ven sólo la patología y no a la persona.

E incluso la propia familia, que por causa del estigma siente vergüenza y esconde la enfermedad, la niega y con ello también niega a la persona.





Goffman (1963) es uno de los autores clásicos en el estudio del estigma. Este término proviene de la palabra griega stig, o marca que era colocada a los esclavos para alertar sobre su condición social.

Asimismo, lo define como un atributo personal negativo y en extremo denigrante que hace a una persona diferente de otras y de una clase indeseable o de una categoría inferior, lo que conlleva sentimientos de vergüenza, culpabilidad y humillación.

En este sentido, el proceso de estigmatización se inicia a partir de una serie de señales o marcas, por ejemplo el color de piel, la etnia, el género o la condición social, a partir de lo cual los sujetos generan estereotipos que suelen estar basados en prejuicios y que se derivan en prácticas de discriminación (Corrigan et al., 2008).

Como en el mito de Sísifo, las personas con enfermedad mental, sus familiares, los profesionales, las instituciones socio sanitarias y todas las personas implicadas en la salud mental, empujamos cuesta arriba una pesada piedra, la del estigma y la discriminación que padecen estas personas desde buena parte de la sociedad.



El mito de Sísifo

Tan pesada “es” esta piedra que está reconocida como una “**segunda enfermedad**” y como principal obstáculo para la recuperación.

Pese a los progresos realizados en los últimos años en la concienciación social de este problema y en corregir falsas creencias, en ocasiones algún suceso puntual magnificado por medios de comunicación deshace nuestro trabajo, la piedra escapa de nuestras manos rodando con fuerza cuesta abajo y nos obliga a empezar de nuevo.

La pesada piedra del estigma de la enfermedad mental puede aplastarnos de forma individual, pero si la manejamos entre todos puede hacerse tan llevadera hasta que ni la percibamos y desaparezca.

La evidencia científica nos ha demostrado que las personas con trastornos mentales graves no son más violentas que las demás.

Al contrario, suelen ser víctimas y no agresoras. Su enfermedad las convierte en objeto de desprecio, burla y violencia, una situación que no se da en otras patologías médicas.

Incluso en incontables ocasiones al profesional de la salud mental, se nos dice con frecuencia, que somos el último capítulo de la medicina y que la medicalización es una esperanza falsa para los enfermos.

En esta perspectiva es necesario decir a la sociedad que **basta ya** de acercarse a la enfermedad mental con las ideas preconcebidas que han estigmatizado durante siglos a las personas con esas patologías y a sus familias.

El estigma en este sentido es un área prioritaria por atender en el campo de la salud mental pública.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica, **una de cada cuatro personas entre los 18 y 65 años presenta problemas como depresión, ansiedad o abuso de alcohol y drogas**, pero sólo una de cada cinco recibe atención especializada (Medina-Mora et al., 2003).

Por otra parte, según la Organización Mundial de la Salud (2001), **una de cada cuatro personas alrededor del mundo tiene un familiar cercano con un padecimiento mental**.

No obstante, las personas afectadas por esta problemática, así como sus familiares, han sido un sector olvidado por las políticas de atención en salud desde hace varios años.

El reto de pensar a la **Salud Mental** desde un paradigma diferente, es un ejercicio de libertad, de un tipo específico de agitación interna de la subjetividad que consiste sobre todo en la modificación del propio pensamiento y del pensamiento de los otros, significando el reto de la salud mental como Bien (estar) Público para la reflexión Ética...

Acad. Dr. Enrique Mendoza Carrera
emitme.md@gmail.com



POR NUESTROS PRIMEROS 10 AÑOS...

Con un bello concierto de la Música en México a través del Tiempo, se celebró el pasado **16 de octubre** el **10mo Aniversario** de la **Fundación Academia Aesculap México, A.C.** (FAAM) en el Museo Nacional de San Carlos.

La alegría y el entusiasmo por tan esperada fecha se hicieron notar con la puntual llegada de los asistentes a las 18:30 horas al recinto ubicado en Puente de Alvarado en el Centro de la Ciudad de México donde se llevó a cabo el festejo.

El programa comenzó con las visitas guiadas que se ofrecieron a los asistentes para que pudieran apreciar la exposición "Teoría de la Belleza", que se conforma por obras de grandes artistas clásicos italianos como Artemisia Gentilleschi, Paolo Caliari Detto Veronese, Guido Cagnacci, José de Ribera, "El Españoleto", Tiziano Vecelli, entre otros.

Fue un panorama del arte italiano, pero al mismo tiempo universal e intemporal que ha servido de inspiración a grandes creadores hasta nuestros días.



Al terminar las visitas y cuando el reloj marcó las 20:00 horas, el **Lic. Carlos Jimenez Rincón**, Presidente de la FAAM, pronunció un mensaje de bienvenida a los asistentes. Acto seguido, tomó la palabra el **Dr. Francisco Ochoa Carrillo**, Vicepresidente Académico de la Fundación, para después dar inicio al concierto.

La Orquesta de Cámara de la Ciudad de México fue la encargada de amenizar la velada con una selección de composiciones de autores mexicanos como Joaquín Beristain con "Opertura La Primavera", Juventino Rosas y el vals "Sobre las Olas", Pablo Moncayo y su famoso "Huapango" y "Granada" de Agustín Lara por mencionar algunas.



45 minutos después se continuó con la ceremonia con una proyección de videos conmemorativos de **Felicitas Janssen**, Directora Internacional de la red de Academias Aesculap en el mundo y del **Dr. Felipe Gómez García**, Presidente del Comité Académico y Científico.



De izq. a der: Lic. Carlos Jimenez, Mtra. Verónica Ramos, Sr. Edwin Rusell Kennedy y el Dr. Francisco Ochoa Carrillo



Este último video fue el marco perfecto para la entrega de reconocimientos para 5 colaboradores cuyo apoyo ha sido vital para las actividades de la Academia Aesculap:

- **Dra. Lilia Cote Estrada**
- **Dr. Jorge Pérez Castro y Vázquez**
- **Dr. Daniel Rodríguez Díaz**
- **Sr. Edwin Rusell Kennedy**
- **Los representantes del Capítulo Sureste.**

Y por supuesto, no podíamos dejar pasar la ocasión para entregarle un reconocimiento a la **Mtra. Verónica Ramos Terrazas**, Vicepresidente Operativo de la Fundación, quien ha estado desde el inicio dando la dirección de las actividades para convertirla en lo que hoy es.

Para finalizar con broche de oro esta celebración, hubo un momento de convivencia entre los invitados acompañado de bocadillos y una copa de vino. Agradecemos mucho la presencia de todos los asistentes y su confianza para seguir trabajando juntos.

Redacción



Dra. Lilia Cote Estrada



Dr. Jorge Pérez Castro y Vázquez



Dr. Daniel Rodríguez Díaz



Sr. Edwin Rusell Kennedy



Capítulo Sureste



**La Asociación de Enfermeras Mexicanas
en Oncología, A.C.**



le invitan al

XII Congreso Nacional de Enfermería Oncológica

a celebrarse

Del 14 al 17 de noviembre de 2014

con el tema central:

**“Globalización en la calidad
de Enfermería Oncológica”**

**Sede: Hotel Gran Parnassus
Cancún, Quintana Roo.**





La Asociación Mexicana de Profesionales
en Esterilización, A.C. y la
Fundación Academia Aesculap México, A.C.
te invitan al

Diplomado en Esterilización de Equipo, Instrumental y Dispositivos Médicos

Módulo 1

del 13 al 25 de abril de 2015

Módulo 2

del 5 al 17 de octubre de 2015

Inscripciones e informes:

Lic. Tania Carrión

tania.carrión@academia-aesculap.org.mx

Tel: 5020 5100 y 50 89 5187

Costo:

\$8,500.00 MXN C/U

10
YEARS
MEXICO



INNOVACIÓN Y SEGURIDAD AL SERVICIO DE LA SALUD

XX CONGRESO INTERNACIONAL AMECRA



17 - 21 de Junio 2015, Acapulco, Gro.
Hotel Fairmont Acapulco Princess



Boulevard Puerta de Hierro 5150 int 305-A
Col. Plaza Corporativa, Zapopan, Jalisco.
C.P. 45116
Teléfonos: (33) 3611 - 3334

www.amecra.org.mx
contacto@amecra.org.mx



International Meeting Services

Insurgentes Sur No. 1677 - 807
Col. Guadalupe Inn,
C.P. 01020, México, D.F.
Tels: +52 (55) 5663 - 2803, 5663 - 0402

www.intermeeting.com.mx