

BOLETÍN UNIVERSITARIO

No.2 Edición Única Boletín Informativo de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana



“No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo.”



Hans Selye

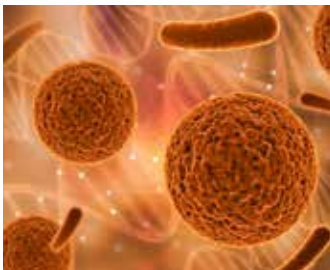
02 Psicosalud



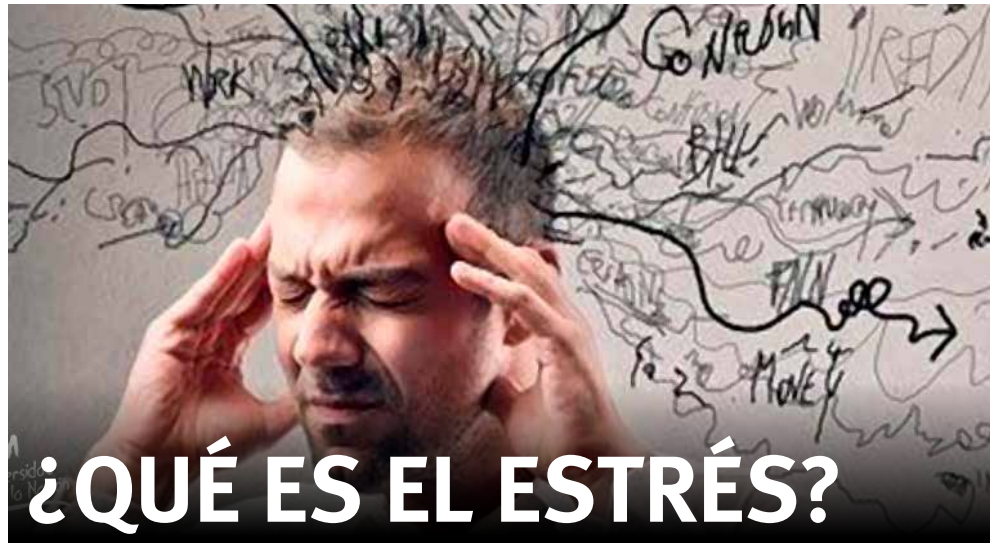
03 Reportes del mes



04 Investigaciones



Curiosidades



El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos, emerge de la relación que establece el sujeto con su entorno y favorece su supervivencia. También contribuye a la adquisición de metas y proyectos en diversas áreas de desarrollo del individuo favoreciendo por tanto el crecimiento personal y profesional.

Existe un estrés "bueno", que es la respuesta adaptativa que ayuda al individuo a enfrentarse adecuadamente a una situación de tensión. Es ese impulso que nos motiva para determinada tarea o trabajo. Es la tensión antes de un examen que nos moviliza a estudiar o esa presión por entregar un informe y nos conlleva a terminarlo exitosamente.

Por otra parte, existe un estrés "malo" o distrés que es una respuesta anormal del organismo que genera un gran malestar además de producir un desorden en el comportamiento o paralizarlo por completo. A este tipo de estrés y cómo combatirlo nos referimos en este boletín.

Todas las personas en algún momento de su vida han sentido estrés, aunque los motivos y las vías para afrontarlo varían de un individuo a otro. Los factores individuales pueden proteger o enfermar, mientras algunas personas tienen un alto grado de tolerancia a un determinado agente estresor, otras en cambio mostrarán un bajo nivel de tolerancia a dicho fenómeno. Esta diferencia es de origen multifactorial, en la que influye la personalidad del individuo, y por supuesto, la interpretación que el sujeto hace del agente; por el significado de amenaza que le atribuye o por la valoración del peso de esa amenaza. Por ejemplo, la actual situación epidemiológica es un factor desencadenante de estrés. Pero la valoración de este es diferente para una persona de 60 años hipertensa, diabética y de la cual depende económicamente su familia, que para una persona joven de 25 años, saludable y sin hijos.

Psicosalud



EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

Se acaban las vacaciones y se nos viene el mundo encima. El final de un periodo de descanso prolongado y el comienzo de una carrera de fondo, entre trabajo, escuela y gestión estricta de horarios y rutinas, puede provocar el denominado síndrome postvacacional. Este consiste en un 'trastorno desadaptativo' que se caracteriza, principalmente, por un estado de apatía, irritabilidad y abatimiento intenso para el cual muchas veces no tenemos explicación.

Este trastorno se puede presentar a cualquier edad, aunque se da con más frecuencia en personas entre 30 y 45 años.

En determinados casos, el síndrome postvacacional puede derivar en estrés o depresión si se prolonga durante más de un mes. Lo más habitual es que el trastorno dure de dos o tres días, hasta dos o tres semanas.

• ¿Cómo evitar el síndrome postvacacional?

- Para evitar en la mayor medida posible estos estados generados por el síndrome postvacacional se recomienda:
 - Hacer ejercicio físico, ya que se segregan endorfi-

nas, que es una hormona reguladora del estado de ánimo positivo, que aporta bienestar al cuerpo y a la mente y ayuda a mejorar nuestra salud.

- Una dieta equilibrada rica en triptófanos -pollo, queso, huevo o legumbres, entre otros- ayudará a aumentar los niveles de serotonina como precursora de una hormona, que es la melatonina, fundamental para conciliar el sueño y regular los estados emocionales.

- Un par de días antes de incorporarse al trabajo o a la escuela es bueno volver a la rutina sobre los horarios anteriores a las vacaciones. Hay que levantarse y acostarse pronto.

- Según se vaya recuperando tareas y obligaciones, para que

estas no se hagan una montaña difícil de escalar, se deben priorizar aquellas que sean más importantes.

- Estar descansado ayuda a eliminar la irritabilidad y a afrontar mejor cualquier situación que genere estrés.

- Incorpora actividades de ocio a tu rutina para que la vuelta sea más distendida.

Pasear, reunirse con familiares o amigos, incluso ir al gimnasio pueden hacer que te sientas mejor.

- Trata de relajarte y desconectar con alguna actividad que te guste. Evita los pensamientos negativos; si siempre volvemos

a ese mal pensamiento recurrente, la sensación de angustia se incrementará cada vez más.

Tomar la decisión de enfrentar una situación o conflicto siempre será difícil en tanto que demanda un esfuerzo de nuestra parte, ya sea físico o psicológico, pero su solución en mayor medida va a depender de nuestra capacidad para adaptarnos en cada momento a los cambios que surgirán a nuestro alrededor.



Reportes del mes



7 de octubre

Fallece el profesor Dr.C. Oscar Beto Alonso Chil, víctima de la COVID-19, sus complicaciones y comorbilidades. Fue un insigne y querido profesor, merecedor de numerosos reconocimientos. Su campo de estudio fue específicamente en Medicina Interna, en el cual era especialista en II grado. Laboró como profesor titular de Mérito en la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.



póstumo a quien fuera profesor titular y Jefe del Departamento de Bioquímica por más de 23 años.



8 de octubre

En la Facultad de Ciencias Médicas de La Habana Enrique Cabrera tuvo lugar el viernes 8 de octubre el inicio de la Jornada "Camilo-Che". presidió el momento el Prof. Dr. Jorge González Pérez, director Nacional de Docencia del Ministerio de Salud Pública y la Dra.C. Mairim Lago Queija, rectora de la UCMH.



15 de octubre

Se develó la tarja que representa al Dr. Rolando Aníbal Hernández Fernández, nombre con el que oficialmente se reconocerá, a partir de ahora, al Anfiteatro 3 de la Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón". De esta manera se le rinde homenaje

17 de octubre

El 17 de octubre de 1962, hace 59 años, en presencia de los primeros estudiantes y profesores de esta prestigiosa institución, en acto público, se inauguró este centro universitario por nuestro invicto Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz. Este Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas "Victoria de Girón" selló el inicio de la formación masiva de médicos. Así nació y creció la historia de esta institución formadora de decenas de miles de profesionales de la salud.



30 de octubre

Recibe la Residencia estudiantil Fermín Valdés Domínguez de La Habana de la UCMH la distinción "Proeza Laboral" por su destacada labor humanitaria en el enfrentamiento a la COVID-19. Se entrega el sello al Mérito por la Sensibilidad, Humanismo y la Solidaridad y la condición de "Jóvenes por la Vida" a un grupo de trabajadores del centro, avalado por el Sindicato de Trabajadores de la Salud Pública (SNTSP) y Unión de Jóvenes Comunistas (UJC) respectivamente.

Investigaciones



Aproximación a la ingesta nutricional en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2

Se realizó un estudio transversal y correlacional en el Centro para la Investigación y Rehabilitación de Ataxias Hereditarias (CIRAH) en Holguín, Cuba, desde marzo hasta octubre de 2019. A partir de un universo de 848 pacientes cubanos con diagnóstico clínico y molecular de SCA2, fueron incluidos 35 pacientes de ambos sexos, seleccionados aleatoriamente según criterios de inclusión y exclusión predeterminado.

Autores: Yasnay Jorge Saínez, Dennis Almaguer Gotay, Annelié Rodríguez Estupiñán, Luis E. Almaguer Mederos.

Susceptibilidad antimicrobiana de bacterias aisladas en sepsis del acceso vascular

El acceso vascular en hemodiálisis (HD) es esencial para el enfermo renal, tanto por su morbilidad asociada como por su repercusión en la calidad de vida. Es por ello que se realizó un estudio de corte transversal en el laboratorio de Microbiología del Instituto de Nefrología "Dr. Abelardo Buch López", en el período comprendido de enero a diciembre de 2019. Se estudiaron las 112 muestras de hemocultivo, secre-

ciones y puntas de catéter de pacientes con sepsis del acceso vascular para hemodiálisis.

Autores: Dáinez Simón Fis, Diana Rosa Lobaina Rodríguez, Dunia Lee Mustelíer, Irene Fiterre Lancís, José Antonio Álvarez Ramírez, Yamile García Villar.

Características y causas de muerte de pacientes fallecidos con enfermedad renal crónica. Cuba 2011-2016

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son las causas principales de muerte y discapacidad en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hay 35 millones de muertes atribuidas a la ERC. Se realizó un estudio observacional descriptivo, transversal. El universo de estudio estuvo constituido por todos los individuos fallecidos en Cuba, en cuyos certificados de defunción se incluyó entre una de las causas de muerte la ERC, en el período 2011- 2016.

Autores: María del Carmen Marín Prada, Francisco Gutiérrez García, Miguel Ángel Martínez Morales, Carlos Antonio Rodríguez García, Guillermo Guerra Bustillo, Jorge F. Pérez-Oliva Díaz.
Fuente: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view>

Curiosidades



Científicos suizos descubren cómo bloquear la infección del coronavirus SARS-CoV-2

Científicos de la Escuela Politécnica Federal de Lausana (EPFL), en Suiza, descubrieron una serie de enzimas que transfieren ácidos grasos a uno de los componentes principales del SARS-CoV-2. Los investigadores demostraron que la transferencia de ácidos grasos conocida como 'S-acilación' en la proteína 'spike' es fundamental para que el virus sea altamente infeccioso, por lo que los fármacos capaces

de modificar estos ácidos pueden evitar "eficazmente" que el SARS-CoV-2 infecte las células.

Fuente: www.aristeguisnoticias.com

Erwin Neher recibe el premio Nobel de Medicina

Erwin Neher, investigador en el Instituto Max Planck, en Alemania recibió el Premio Nobel de Medicina gracias al estudio de los fenómenos eléctricos en los organismos vivos. Este descubrimiento lo llevó a desarrollar una gran cantidad de fármacos, entre ellos algunos para tratar enfermedades como el párkinson, el alzhéimer y la fibrosis quística.

Fuente: BBC News

Edición Genética

Mediante la edición genética se puede eliminar el gen que contiene la enfermedad en las personas. Hasta el momento esto era solo una teoría, pero en 2017 el científico Francisco Mojica demostró que puede aplicarse a la realidad.

