



En este día del padre, se festejó a los compañeros maestros y trabajadores del Centro de Educación Continua Unidad Allende.



Oportunidad Renovada



Concluyó el curso de Farmacología Clínica Básica de los Servicios de Salud Pública del Distrito Federal.



Está por concluir el Programa General de Inglés por Competencias, impulsado por la Dirección de Formación de Lenguas Extranjeras.



- Directorio
- Editorial
- Noticias
- PoliSalud
- Entrevista
- Reportaje



Instituto Politécnico Nacional

Directorio

Yoloxóchitl Bustamante Díez
Directora General

Juan Manuel Cantú Vázquez
Secretario General

Daffny Rosado Moreno
Secretario Académico

Jaime Álvarez Gallegos
Secretario de Investigación y Posgrado

Oscar Súchil Villegas
Secretario de Extensión e
Integración Social

Ernesto Mercado Escutia
Secretario de Servicios Educativos

Fernando Arellano Calderón
Secretario de Gestión Estratégica

Emma Frida Galicia Haro
Secretaria de Administración

Cuauhtémoc Acosta Díaz
Secretario Ejecutivo de la Comisión de
Operación y Fomento de Actividades
Académicas

Salvador Silva Ruvalcaba
Secretario Ejecutivo del Patronato
de Obras e Instalaciones

Adriana Campos López
Abogada General

Dely Karolina Urbano Sánchez
Directora de Educación Continua

Centro de Educación Continua Unidad Allende

Directorio

Raúl Erasmo Sánchez Rubio
Director

Cuauhtémoc Arellano Alavez
Subdirector de Servicios Educativos

Ivett Guillén Morales
Jefa del Departamento de Educación
Continua

Jaime López Alanis
Jefe del Dpto. de Informática y
Telecomunicaciones

Marco Antonio Torres Esparza
Jefe de la Unidad Politécnica de
Integración Social

Gabriela Rico Flores
Jefa del Dpto. de Servicios Administrativos
y Técnicos

Comité Editorial:
Raúl Erasmo Sánchez Rubio
Director

Jaime López Alanis
Jefe del Dpto. de Informática y
Telecomunicaciones

Francisco Guillermo Lozano Blázquez
Responsable del Diseño Gráfico y la Celda
de Producción

Marcos Uribe Vaca
Soporte Técnico

Articulistas y Redacción:
Jesús Casiano Cruz
Francisco Guillermo Lozano Blázquez

Fotografía: Luis Rojas Gutiérrez,
Francisco Gmo. Lozano B.
Marcos Uribe Vaca.

El número 61 de la Gaceta CEC Allende contiene noticias relacionadas con la conclusión de algunos cursos de capacitación en el área de Servicios de Salud Pública, así como de Inglés por Competencias impulsado por la Dirección de Formación de Lenguas Extranjeras. En relación con el Día del Padre hablaremos de cómo se llevó a cabo dicha celebración en el CEC Allende.

En nuestra sección PoliSalud continuaremos con el tema de la diabetes y cómo cuidarnos; con lo cual tendremos más herramientas para atenderlos.

En la entrevista contamos con la colaboración del Lic. J. Jesús Casiano Cruz del Departamento de Informática y Telecomunicaciones quien participo como sinodal en uno de los diplomados que se llevan a cabo en el CEC Unidad Allende.

Un interesante reportaje nos hablará del tránsito del planeta Venus y la experiencia de los que tuvieron la fortuna de verlo en los diversos sitios en que se pudo observar este fenómeno de la naturaleza.

Por: Francisco Guillermo Lozano Blázquez

Celebran las autoridades del CEC Allende a los papás trabajadores y maestros en su día

El pasado lunes 18 de junio en las instalaciones de la Dirección del Centro de Educación Continua Unidad Allende se llevó a cabo la celebración del Día del Padre con la presencia de los trabajadores y maestros que son papás.

En un ambiente de camaradería las autoridades del Centro fueron entregando un pequeño pero significativo presente a los congregados quienes agradecieron el gesto.

Para dar unas emotivas palabras se contó con la presencia del Director del Centro quien felicitó a todos los festejados.

Para concluir los asistentes posaron para la tradicional fotografía.



Noticias



Por: Jesús Casiano Cruz

Concluyó el curso de Farmacología Clínica Básica de los Servicios de Salud Pública del Distrito Federal en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Con resultados muy positivos llegó a su término el curso de Farmacología Clínica Básica que se impartió al personal de la dependencia de salud del Gobierno de esta ciudad capital el día 15 de junio del presente año. Fué lo que dijo Patricia Ramírez Lemus quien se desempeña como promotora en el Departamento de la Unidad Politécnica de Integración Social, además precisó que fué ella la que gestionó que el Centro de Educación Continua Unidad Allende, brindara este servicio de un total de 18 cursos contratado por la dependencia de Servicios de Salud Pública del Gobierno del Distrito Federal.

El curso fué impartido por la Dra. Febe E. Hernández Vargas, egresada de la Universidad Autónoma de México, pero su vida laboral la desarrolla en la Escuela de Enfermería y Obstetricia del Instituto Politécnico Nacional, con 14 años de antigüedad e impartiendo diversas asignaturas de acuerdo con su especialidad, complementando su actividad académica con la asistencia a diversos foros, ponencias y cursos, todo relacionado con el campo de la medicina.

La Dra. Febe, explicó a los participantes que la Farmacología es una ciencia que estudia el origen y propiedades fisicoquímicas de las sustancias químicas, que introducidas desde el exterior del organismo se absorben, distribuyen e interactúan con las células de los seres vivos y sus moléculas, se biotransforman y excretan, siendo usadas o no con fines terapéuticos. Estudia especialmente la farmacocinética y farmacodinamia de los fármacos, que gracias a su acción farmacológica, manifiestan cambios fisiológicos (efectos) en los sistemas vivos, por lo que son usadas generalmente con fines terapéuticos.

Noticias

Como instructora tuvo el cuidado de dejar bien en claro en qué consiste la farmacodinámica o farmacodinamia de los efectos bioquímicos y fisiológicos de los fármacos y de sus mecanismos de acción y la relación entre la concentración del fármaco y el efecto de éste sobre un organismo. Dicho de otra manera: el estudio de lo que le sucede al organismo por la acción de un fármaco. Desde este punto de vista es opuesto a lo que implica la farmacocinética: a lo que un fármaco es sometido a través de su paso por el organismo.

Sobre la farmacocinética, les hizo saber que como rama de la farmacología que estudia los procesos a los que un fármaco es sometido a través de su paso por el organismo. Trata de dilucidar qué sucede con un fármaco desde el momento en el que es administrado hasta su total eliminación del cuerpo. Reafirmando en todo momento que los conocimientos básicos de la farmacocinética, la farmacodinamia, cómo se deben de aplicar los medicamentos y que es muy importante tener pleno conocimiento de los efectos adversos que estos medicamentos pueden causar y cómo se deben de contrarrestar o contraatacar, en caso de que se requiera en su centro de trabajo.

La Dra. Ferbes, explicó que el desarrollo de los contenidos fue de acuerdo con lo plasmado en un programa que se conoce, como manual operativo, el cual es autorizado por la dependencia contratante de los servicios al Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Al final el curso fué clausurado por las autoridades del CEC Allende, quienes dieron un mensaje de reconocimiento a los participantes por el esfuerzo realizado durante todo el tiempo que duró el adiestramiento en estas instalaciones donde estuvieron presentes médicos familiares, especialistas, epidemiólogos entre los que asistieron y que laboran en el sector salud del Gobierno capitalino.





Noticias

Por: Jesús Casiano Cruz

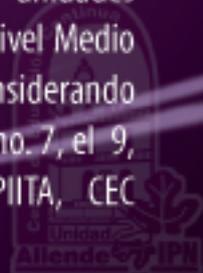
Está por concluir “El Programa General de Inglés por Competencias” impulsado por la Dirección de Formación de Lenguas Extranjeras en las instalaciones del CEC Allende

Gran respuesta ha encontrado “El Programa General de Inglés por Competencias” por parte de los profesores que enseñan este idioma en las diferentes escuelas de Nivel Medio Superior y Superior y de los diversos centros que conforman el Instituto Politécnico Nacional, el cual fue convocado por la Dirección de Formación de Lenguas Extranjeras, teniendo inicio el día 9 de noviembre del año pasado, en ese entonces la supervisión de los trabajos estuvo a cargo de la Coordinación de los CELEX del CEC Allende.

A partir de ese instante los profesores han acudido con gran responsabilidad y puntualidad a tomar sus clases en los lugares donde corresponda cada curso a impartirse, ya que es necesario precisar, que esto es rotativo, cada unidad académica tiene la obligación de ser sede. Hasta el momento han participado 35 unidades del Politécnico, con un total de 460 instructores capacitados, eso fué lo que dijo el responsable de los CELEX CEC Allende.

La finalidad es que al profesor se le capacite en todos los aspectos y si es en lo académico mucho mejor, al mismo tiempo conozcan nuevas herramientas, éstas posteriormente sean aplicadas, cuando esté en un salón de clases, frente a sus alumnos y de una forma clara y sencilla pueda transmitir los conocimientos adquiridos.

Los cursos enmarcados en el Programa General de Inglés por Competencias están enfocados a los profesores que enseñan esta lengua en las diferentes unidades académicas del Instituto Politécnico Nacional, como son los planteles del Nivel Medio Superior y Superior, los centros existentes en todo el territorio nacional, considerando el que se encuentra en el D.F., entre las que podemos mencionar al: CECyT no. 7, el 9, Escuela Superior de Economía, Escuela Superior de Ingeniería Textil y UPIITA, CEC Allende por nombrar algunas.



El Programa se ha dado 23 veces en diferentes unidades académicas del Instituto Politécnico Nacional, el cierre y clausura será en la instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende

Todo el desarrollo del programa estuvo a cargo de la Dirección de Formación de Lenguas Extranjeras, siendo la encargada de contratar con los servicios de connotados instructores, quienes siempre se aplicaron a los contenidos programáticos que están plasmados en los manuales operativos de cada curso y que concluyen el día 29 de junio del presente año.

En esta ocasión los capacitadores fueron: el Lic. Isidro Castorena Gómez Jefe de Medios y Materiales de Apoyo del IPN y el Profr. Carlos Martínez Azocar, Asesor Pedagógico de la DFLE.



Noticias

Por: Jesús Casiano Cruz

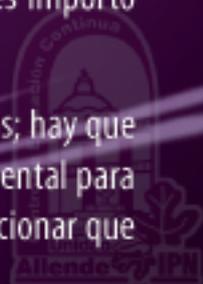
Presentan tesinas de acreditación del Diplomado “Inteligencia Emocional: Una Alternativa para un Proyecto de Vida Creativa” los participantes que cursaron en el Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Con gran emotividad los días 25 y 28 de junio los participantes inscritos en el Diplomado “Inteligencia Emocional: Una Alternativa para una Vida Creativa” presentaron su tesina ante el jurado conformado por un presidente, un secretario y un vocal, el cual fué designado por autoridades de este Centro; ellos se dieron a la tarea de revisar y evaluar de una manera cuidadosa cada uno de los trabajos presentados, una vez que fueron aprobados, los titulares de las tesinas tuvieron la oportunidad de presentar su examen a través de una exposición ante el órgano colegiado facultado para este acto.

La acreditación del Diplomado fué producto del esfuerzo que los participantes siempre dispusieron, a pesar de que por un tiempo dejaron de hacer actividades ya establecidas, como el de no convivir de manera normal con sus seres queridos: padres, esposos, hijos, nietos o amistades de toda la vida; los comentarios de la mayoría son favorables, dicen que valió la pena el sacrificio que realizaron, porque los logros están en a la vista, alcanzando las metas que se propusieron.

Por este motivo, hicieron acto de presencia desde muy temprano en las instalaciones de este lugar, para de esta forma prevenir cualquier tipo de contratiempo a su último compromiso académico, propósito que lograron, en sentido se referían al intenso tráfico de automóviles que padece la ciudad en estos días, por eso no les importó esperar un buen rato en el salón de clases del CEC Allende.

A las 9:00 de la mañana dió inicio la exposición de los temas de sus tesinas; hay que resaltar que en los trabajos se encontró calidad en los contenidos, fundamental para que se aplique en la vida laboral y particular de los expositores, cabe mencionar que



La Gaceta CEC Allende, tuvo la primicia de dar fe de la calidad de las tesinas.

Las presentaciones estuvieron divididas en bloques, el día 25 de junio, fue la evaluación del bloque conformado por: Santa Lilia Alonso González con la tesina "En el Camino", Adrian Calderón Becerril con la tesina "Sin Ataduras", Vicenta Raquel Catalán Aguilar con la tesina "Una Mirada Hacia mi interior", Olivia Díaz Hernández "Revaloración" y María Isabel Estrada Caballero con la tesina "Reestructurando mi Vida".

El día 28 de junio fué el siguiente bloque para su evaluación, conformado por: María Andrea Díaz Valencia con la tesina "Descubriendo lo que Tengo y lo que Soy", María Dolores del Pilar "Tras mis Huellas", Héctor Alberto García Romero con la tesina "Entendiendo la Emoción-Una Perspectiva de Cambio", Nora Yolanda Gómez Ricárdez con la tesina "Descubriendo una Perspectiva de Cambio en Mi" y Araceli Guillén González "Buscando Flores en las Cenizas".

Al final los participantes del Diplomado de "Inteligencia Emocional: Una Alternativa para un Proyecto de Vida Creativa" hicieron especial reconocimiento a los instructores: Lilia Matilde Arrevillaga López, José Ernesto Erdmenger López, Carmen Guzmán Gómez, Abigail Violeta Arrevillaga López, por llevarlos hasta el final de la meta, con resultados favorables a cada unos de ellos, con quienes están infinitamente agradecidos



Noticias







INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

Convoca a los investigadores, docentes, estudiantes de posgrado y a la comunidad académica en general a colaborar con artículos de investigación inéditos tanto en español como en inglés, para integrar la sección temática el Aleph del número 59 de la Revista Innovación Educativa, tercera época, que se enfoca a:

"Ética, educación y ciudadanía"

Las sincronías entre ética, educación y ciudadanía tienen por objetivo fomentar la investigación, la reflexión y la articulación de debates en torno al lugar del pensamiento crítico, la capacidad argumentativa, la creatividad y la reflexión en la formación de estudiantes. Estas capacidades son necesarias para el futuro de la democracia y el desarrollo moral. Si bien se reconoce el lugar central de la educación en ciencia y tecnología con calidad para el desarrollo de los países, y en ningún momento se pide frenar este desarrollo, la objeción actual radica en que este desarrollo no debe obnubilarse ni erradicar las capacidades ciudadanas que son fomentadas por las humanidades y una cultura de respeto a los derechos humanos. Una premisa que guía estas sincronías entre ética, educación y ciudadanía es que el desarrollo económico va a la par del desarrollo humano; y fomentar este equilibrio es parte de la labor de nuestras instituciones de educación. Si ambos —el desarrollo humano y el económico— caminan a la par, entonces se fomenta la creación de una cultura de respeto que reduce el abismo de la inequidad en las sociedades actuales. Considerando las siguientes temáticas relacionadas —aunque no exclusivas:

- Razonamiento moral y desigualdades sociales: retos para la investigación educativa
- Ética en la formación de ingenieros
- Aportaciones teóricas para analizar la relación entre ciudadanía y educación
- Ética y argumentación socrática en nuestros días
- Derechos humanos y el fomento de la ciudadanía en espacios educativos
- Educación científica y tecnológica con enfoque humanista y ciudadano
- Educación para la ciudadanía:
Las tesis de Martha Nussbaum

Fecha límite de recepción de trabajos para el número 59, sección temática el Aleph:
Julio 25 de 2012

En su tercera época la Revista Innovación Educativa recibirá contribuciones en español o inglés todo el año para las secciones: Innovus (artículos de investigación, estudios críticos), A dos tintas (discusiones) y Ex-libris (reseñas críticas). La originalidad, la argumentación inteligente y el rigor son características esperadas de las contribuciones. Los autores pueden consultar el protocolo establecido para el envío de artículos disponible en: www.innovacion.ipn.mx

El envío de artículos, toda la correspondencia editorial y libros para ser reseñados deberán ser enviados a coord.ed.rie@gmail.com o en su caso a la Coordinación Editorial, Secretaría Académica IPN, 1er piso, Unidad Profesional "Adolfo López Mateos", Av. Luis Enrique Erro s/n, Zacatenco, C.P. 07738, Gustavo A. Madero, D.F., México, Tel. 5729 6000, exts. 50403 y 50459.



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
"La Técnica al Servicio de la Patria"

CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA
UNIDAD ALLENDE



ViEntos de cultura

programa de divulgación cultural abierto

diplomado
en
arte
prehispanico
en
mesoamérica

INICIA:

7 de agosto de 2012

Registro: DES/D/CECUA/02-1/2011

diplomado en
Gestión Cultural

INICIA: 6 de agosto de 2012

Registro: DES/D/CECUA/02-1/2011

Diplomado en
**Apreciación
CiNeMaToGRáFiCa**

INICIA: 9 de agosto de 2012

Registro: DES/D/CECUA/02-1/2011

curso de
**Historia
general
de
México**

INICIA: 8 de agosto de 2012

Registro: DES/D/CECUA/02-1/2011

curso de

**Historia general
del
Arte en
México**

INICIA: 9 de agosto de 2012

Registro: DES/D/CECUA/02-1/2011



Búscanos en Facebook
como cecuallende

Informes e inscripciones: 5729.6000 exts. 64600 y 64622 Lic. Denise Córdova Just
Belisario Domínguez 22 esq. Allende, Centro Histórico D.F. www.cecuallende.ipn.mx



SEP



Cómo controlar la diabetes todos los días.

(Segunda Parte)

Haga estas cosas todos los días para controlar la diabetes:

- [Siga un plan de comidas](#)
- [Realice actividad física con regularidad](#)
- [Tome el medicamento para la diabetes todos los días](#)
- [Mídase el nivel de glucosa en la sangre según las recomendaciones](#)
- [Hágase otras pruebas para la diabetes](#)
- [Lleve registros diarios](#)

Los expertos dicen que la mayoría de las personas con diabetes deben tratar de mantener su nivel de glucosa en la sangre lo más cercano posible al nivel de alguien que no tiene diabetes. Cuanto más se acerque su nivel de glucosa en la sangre al nivel normal, menos probabilidades habrá de que usted padezca problemas de salud graves. Consulte al médico para saber cuáles son los niveles adecuados para usted. La tabla de [niveles recomendados de glucosa en la sangre](#) muestra los niveles recomendados.

El equipo de profesionales de la salud le ayudará a aprender cómo lograr que su nivel de glucosa en la sangre esté dentro de los niveles deseados. Los principales profesionales de la salud de este equipo pueden incluir el médico, el enfermero, el educador en diabetes y el dietista.

Cuando consulte a un profesional de la salud, hágale muchas preguntas. Antes de irse, asegúrese de comprender todo lo que debe saber para controlar la diabetes.

El educador en diabetes es un profesional de la salud que les enseña a las personas a controlar la diabetes. El educador puede ser un enfermero, un dietista u otro tipo de profesional de la salud.

El dietista es alguien especialmente capacitado para ayudar a las personas a planificar sus comidas. Para obtener más información sobre estos profesionales de la salud, y para solicitar ayuda para localizarlos, véase [cómo obtener más ayuda para controlar la diabetes](#).

Siga un plan de comidas

Las personas con diabetes deben tener su propio plan de comidas. Pídale al médico que le dé el nombre de un dietista que pueda ayudarle a elaborar su plan. El dietista le ayudará a planificar comidas que les gusten a usted y a su familia y que además sean buenas para la salud. Pídale que incluya alimentos que sean saludables para el corazón, para reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Su plan de comidas para la diabetes consistirá en panes, cereales y granos; frutas y verduras; carne y sustitutos de la carne; productos lácteos; y grasas. Las personas con diabetes no tienen que comer alimentos especiales. ¡Los alimentos de su plan de comidas son buenos para toda la familia! Comer sano le ayudará a

- lograr y mantener un peso adecuado para su cuerpo
- mantener bajo control la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol
- prevenir la enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos

Qué Hacer...

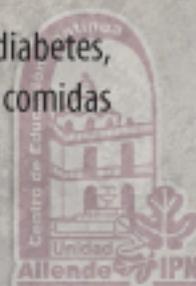
Si usa insulina

- Siga su plan de comidas.
- No se salte comidas, especialmente si ya se ha puesto la insulina, porque la glucosa en la sangre podría bajar demasiado. Véase [lo que usted debe saber sobre la hipoglucemia](#) verá cómo controlar la hipoglucemia, que también se llama nivel bajo de glucosa en la sangre.

Qué Hacer...

Si no usa insulina

- Siga su plan de comidas.
- No se salte comidas, especialmente si toma algún medicamento para la diabetes, porque la glucosa en la sangre podría bajar demasiado. Es mejor comer varias comidas pequeñas durante el día en lugar de una o dos comidas grandes.



Realice actividad física con regularidad

La actividad física es buena para las personas que tienen diabetes. Caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta, jugar béisbol y boliche son excelentes formas de realizar actividad física. Usted realiza actividad física incluso cuando limpia la casa o trabaja en su jardín. La actividad física es particularmente beneficiosa para las personas con diabetes porque

- ayuda a mantener el peso adecuado
- ayuda a que la insulina funcione mejor para bajar la glucosa en la sangre
- es buena para el corazón y los pulmones
- le da más energía

La actividad física contribuye a sentirse mejor.

Antes de comenzar a hacer ejercicio, hable con el médico. Es posible que le examine el corazón y los pies para asegurarse de que usted no tenga problemas especiales. Si usted tiene la presión arterial alta o si tiene problemas de los ojos, algunos ejercicios como levantar pesas pueden ser peligrosos. El equipo de profesionales de la salud le ayudará a encontrar ejercicios que no impliquen peligro.

Trate de realizar actividad física casi todos los días durante un total de 30 minutos. Si no ha realizado mucha actividad física últimamente, comience lentamente. Empiece con 5 a 10 minutos y vaya aumentando el tiempo. O haga ejercicio durante 10 minutos tres veces al día.

Si usted usa insulina o toma medicamentos para la diabetes que ayudan al cuerpo a producir insulina, es posible que necesite comer una merienda antes de hacer ejercicio. Midase el nivel de glucosa en la sangre antes de hacer ejercicio. Si su nivel de glucosa en la sangre es menor de 100, coma una merienda antes de hacer ejercicio.

Qué Hacer...

Si usa insulina

- Consulte con el médico antes de comenzar cualquier *programa de actividad física*.
- Mídase el nivel de glucosa en la sangre antes, durante y después de hacer ejercicio. No haga ejercicio si el nivel de glucosa en la sangre es alto, o si tiene cetonas en la sangre o en la orina
- No haga ejercicio inmediatamente antes de irse a dormir porque esto podría causar hipoglucemia durante la noche.

Qué Hacer...

Si no usa insulina

- Consulte con el médico antes de comenzar cualquier *programa de actividad física*.
- Pregunte al médico si necesita comer antes de hacer ejercicio.

Cuando haga ejercicio, lleve tabletas de glucosa o una merienda con carbohidratos que puede utilizar en caso de que le dé hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre). Lleve siempre una placa o carné de identificación que indique que usted tiene diabetes.

Tome el medicamento para la diabetes todos los días

Muchas personas con diabetes tipo 2 toman pastillas para ayudar a mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de los niveles recomendados.

Tres tipos de medicamentos para la diabetes pueden ayudarlo a obtener los niveles deseados de glucosa en la sangre: pastillas, insulina y otros medicamentos inyectables.

Si toma pastillas para la diabetes

Si su cuerpo produce insulina, pero ésta no baja su nivel de glucosa en la sangre, es posible que necesite pastillas para la diabetes. Algunas se toman una vez al día, y otras más a menudo. Pregunte al equipo de profesionales de la salud cuándo debe tomarlas.

Cuéntele al médico si las pastillas lo hacen sentir mal, o si le causan otros problemas.

A veces las personas que toman pastillas para la diabetes necesitan insulina por un

PoliSalud

tiempo. Si usted se enferma o tiene que someterse a una cirugía, puede que las pastillas no sean eficaces para bajarle el nivel de glucosa en la sangre.

Si baja de peso es posible que pueda dejar de tomar pastillas para la diabetes. Consulte siempre al médico antes de dejar de tomarlas. Bajar 10 ó 15 libras a veces puede ayudarle a lograr su nivel deseado de glucosa en la sangre.

Si usa insulina

Usted necesita insulina si su cuerpo ha dejado de producirla o si no produce lo suficiente. Necesitan insulina todas las personas que tienen diabetes tipo 1 y muchas de las que tienen diabetes tipo 2. También necesitan administrarse insulina algunas mujeres que tienen diabetes gestacional.

Muchas personas con diabetes tipo 2 toman pastillas para ayudar a mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados.

El médico puede hacerle saber cuál es la mejor manera de administrarse la insulina en su caso.

- Aplicarse inyecciones. Utilizará una aguja con jeringa que llena con una dosis de insulina (una jeringa es un tubo hueco con un émbolo). Algunas personas usan una pluma de insulina, que es un dispositivo similar a una pluma que tiene una aguja y un cartucho de insulina.

- Usar una bomba de insulina. La bomba es un aparato pequeño con insulina que se lleva en el cinturón o en un bolsillo. La bomba se conecta a un tubo plástico pequeño y una aguja muy pequeña. La aguja se coloca bajo la piel y permanece colocada durante varios días.

- Usar un inyector de insulina a presión. Este dispositivo transmite un rociado fino de insulina a través de la piel con aire a alta presión en lugar de una aguja.

- Usar un aparato de infusión intravenosa de insulina. Se introduce un tubo pequeño justo debajo de la piel y permanece colocado durante varios días. La insulina se inyecta en el extremo del tubo en lugar de a través de la piel.

Si usa otros medicamentos inyectables

Si usa otros medicamentos inyectables

Algunas personas con diabetes usan otros medicamentos inyectables para alcanzar sus niveles deseados de glucosa. Estos medicamentos no sustituyen la insulina.

Si no usa pastillas, insulina u otros medicamentos inyectables

Muchas personas con diabetes tipo 2 no necesitan insulina ni pastillas. Pueden controlar la diabetes con un plan de comidas y haciendo ejercicio con regularidad.

Mídase el nivel de glucosa en la sangre según las recomendaciones

Usted querrá saber si está controlando bien su diabetes. La mejor manera de averiguarlo es hacerse una prueba para medir cuánta glucosa hay en la sangre. Si hay demasiada o muy poca, es posible que deba cambiar su plan de comidas, su plan de actividad física o el medicamento que toma.

Pregúntele al médico con qué frecuencia debe medirse el nivel de glucosa en la sangre. Algunas personas lo hacen una vez al día, y otras lo hacen tres o cuatro veces diarias. Puede que tenga que hacerlo antes de comer, antes de acostarse y a veces en mitad de la noche.

El médico o el educador en diabetes le mostrarán cómo hacerse esta prueba con un medidor de glucosa en la sangre. Es posible que su seguro médico o Medicare pague el costo de los suministros y del equipo que usted necesita.

El equipo de profesionales de la salud también medirá sus niveles de glucosa en la sangre con una prueba de laboratorio llamada la prueba A1C.

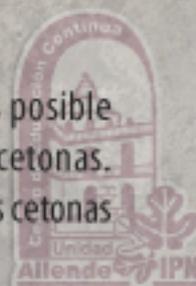
La prueba de glucosa en la sangre le permitirá saber si el plan de tratamiento de la diabetes está funcionando.

Hágase otras pruebas para la diabetes

Pruebas de cetonas

Si se enferma, o si su nivel de glucosa en la sangre es mayor de 240, es posible que tenga que hacerse una prueba de sangre y orina para ver si contiene cetonas.

El cuerpo produce cetonas cuando no hay suficiente insulina en la sangre. Las cetonas



pueden ser muy nocivas. Llame al médico de inmediato si determina que su sangre y orina contiene cantidades altas o moderadas de cetonas y que usted tiene un nivel alto de glucosa en la sangre al hacerse una prueba de cetonas. Es posible que usted tenga cetoacidosis, un trastorno grave que puede causar la muerte si no recibe tratamiento. Los signos de cetoacidosis son vómito, debilidad, respiración acelerada y olor dulce en el aliento. Las personas con diabetes tipo 1 tienen más probabilidades de presentar cetoacidosis.

El médico o el educador en diabetes le mostrarán cómo hacerse una prueba de cetonas. La prueba A1C

Otra prueba relacionada con la glucosa en la sangre, la prueba A1C, también llamada la prueba de hemoglobina A1C, indica el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Esta prueba muestra cuánta glucosa está adherida a los glóbulos rojos. El médico la realiza para saber cuál es su nivel de glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo. Hágase esta prueba por lo menos dos veces al año.

Pregúntale al médico lo que mostró su prueba A1C. Un resultado de menos de 7 indica generalmente que el tratamiento para la diabetes está funcionando y que el nivel de glucosa en la sangre está bajo control. Si el resultado de la prueba A1C es 8 o mayor de 8, es posible que su nivel de glucosa en la sangre esté demasiado alto. En este caso correrá mayor riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes, como daño a los riñones. Es posible que deba cambiar su plan de comidas, su plan de actividad física o el medicamento que toma.

Pregúntele al médico qué resultado debe tener usted. Incluso si su resultado es mayor que su nivel deseado, recuerde que cada paso que dé hacia su objetivo ayudará a disminuir el riesgo de presentar problemas relacionados con la diabetes.

Resultados de A1C

Nivel recomendado para la mayoría de las personas menor de 7
(Es hora de cambiar mi plan de control de la diabetes 8 o mayor).

CONTINUARÁ...

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabetes.html

Por: Francisco Guillermo Lozano Blázquez

Entrevista al Lic. J. Jesús Casiano Cruz, colaborador del Departamento de Informática y Telecomunicaciones del CEC Allende.

Gaceta CEC Allende. - Estimado Licenciado
¿Podemos hacerle una pequeña entrevista?

Respuesta: ¡Claro que sí!

Pregunta. - Nos podría decir su grado académico y cuántos años lleva usted trabajando en el IPN?

Respuesta: Soy Lic. En Economía, egresado de la Escuela Superior de Economía del Instituto Politécnico Nacional y 19 años laborando en el mismo Instituto.

Pregunta. - Sabemos que fué invitado a participar como sinodal en un Diplomado ¿Nos podría decir en cuál?

Respuesta: Así es, fué en el Diplomado de "Inteligencia Emocional: Una Alternativa para un Proyecto de Vida Creativa", tuve el honor que el Director del Centro de Educación Continua Unidad Allende, me honrara con tan noble distinción.

Pregunta. - Este diplomado es impartido solamente para maestros en periodo sabático?

Respuesta: No, porque de acuerdo a la información proporcionada por los responsables del diplomado, este fue abierto a todas las personas interesadas, profesores activos, algunos de año sabático, pero con la aclaración, la mayoría de los participantes provenían de las diferentes escuelas del Instituto Politécnico Nacional.

Pregunta. - Con su experiencia académica ¿Nos podría usted comentar la importancia que representa este tipo de temas y contenidos para el desempeño docente?

Entrevista

Respuesta: ¡Claro!, estar actualizados para un profesor siempre es importante y que puede ser a través de cursos, talleres o diplomados, como en este caso, en el Diplomado de "Inteligencia Emocional: Una Alternativa para un Proyecto de Vida Creativa" tiene una gran relevancia para los docentes, sirve como base, para prepararlo por el lado humano, ya que en algunas ocasiones cuando se termina una carrera y se inclina por la profesión de ser maestro, en ese instante se puede tener el conocimiento, pero a veces se carecen de las herramientas para transmitir los conocimientos adecuadamente, existen ocasiones que no se entiende o comprende uno mismo y mucho menos a los alumnos e inclusive la familia, para esto sirven estos tipos de capacitación, que realmente si vale la pena.

Pregunta.- ¿Nos podría usted comentar brevemente su experiencia como sinodal en este Diplomado en particular?

Respuesta: A pesar de que he tenido la oportunidad de ser sinodal infinidades de veces, esto fue algo nuevo, algo especial, porque pude ratificar nuevamente que el profesor nunca termina de prepararse, hay que estar en constante actualización en todos los sentidos, como en este diplomado al que acabo de asistir como parte de un órgano colegiado, donde participaron profesores de diferentes disciplinas y escuelas, no importó la edad, sexo o grados académicos. Eso es lo que puedo compartir.

Pregunta.- ¿Cómo observó el desempeño y el interés de los participantes del Diplomado?

Respuesta: Realmente sensacional, pusieron un gran interés por aprender, pude darme cuenta en el momento de presentar sus exposiciones de los temas de sus tesis, se notó que sabían de lo que estaban hablando al estar frente a nosotros, lo hicieron de una forma dinámica e interesante, donde ellos mismos se ponían a interactuar con sus propias ideas y que hicieron todo el esfuerzo por lograr lo que se propusieron, terminar este diplomado.

Pregunta.- ¿Cuál considera usted que fué el nivel y calidad de las Tesinas presentadas?

Respuesta: Todos los trabajos de las tesinas presentadas, considero que fueron de buen nivel y de calidad, porque ahí estaban contadores, licenciados, doctores, ingenieros, filósofos o sea una gama de profesionistas, buscando la forma de lograr un buen aprendizaje.

Para llegar a esta meta, tuvieron a la mano la orientación de sus asesores en todo momento, por tal motivo estaba garantizada la calidad en los trabajos.

Pregunta.- ¿Algo más que quiera usted agregar?

Respuesta: Si me lo permite, ¡con gusto que lo hago!, quiero proponer a las autoridades del Centro de Educación Continua Unidad Allende, que estos diplomados tengan una mayor difusión entre la comunidad politécnica y público en general.

Queremos agradecerle su disposición y participación para este tema en particular.



Por: Informador.com.mx

El 5 de junio pasado ocurrió el último "Tránsito de Venus" para esta generación.

El fenómeno astronómico "Tránsito de Venus" ocurrió el 5 de junio, cuando el Sol, Venus y la Tierra se alinearon y el planeta pasó por uno de sus nodos, fué lo que dio a conocer José Franco, presidente de la Academia Mexicana de Ciencias y Jean Theves, agregado de la embajada de Francia en México.

En conferencia de prensa, Franco explicó que toda vez que el evento ocurre en ciclos dobles cada 105.5 o 121.5 años, al del junio próximo pasado se le ha denominado "el último de nuestro tiempo", porque ningún ser humano vivo hoy tendrá la oportunidad de ver el siguiente, previsto para el 11 de diciembre del 2117.

En el Museo Universum, el también Director de Divulgación Cultural de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) detalló que el fenómeno duró alrededor de seis horas con 40 minutos, casi siete horas.

Precisó que empezó en la hora local de la Ciudad de México a las 17:06 de la tarde; en la región de Baja California Sur, es una hora menos, a las 16:06, y en Baja California Norte, como Ensenada, Mexicali y Tijuana, a las 15:06 horas.

Obviamente, sostuvo, que se observó el fenómeno una vez que el Sol se ocultó, lo que ocurrió primero en la zona central y se tuvo un par de horas más en el extremo noroeste de México, en la parte norte de Baja California.

Los sitios de observación en el país fueron los mismos que se dió para la Noche de las Estrellas, dijo; y hubo grupos que hicieron el esfuerzo de observar desde la zona maya, incluso un grupo se trasladó a Mayapán aunque estuvo nublado.

Donde sí hubo esfuerzos importantes se reflejó en el grupo de la Noche de las Estrellas, en Villahermosa, Tabasco; Juriquilla, Querétaro; San Luis Potosí; Atlixco, Puebla; en la Universidad Autónoma de Puebla; en Zacatecas, y en Culiacán, Sinaloa, detalló.

Reportaje

El tránsito de Venus es un suceso poco frecuente que se repite en pares y sólo puede ocurrir en los meses de junio y diciembre. Los eventos individuales de cada par están separados por ocho años. Por ejemplo, en 2004 sucedió el primer evento del par actual y el siguiente se dará en 105.5 años.

El especialista, también ex director del Instituto de Astronomía, fué muy enfático en señalar que el fenómeno astronómico no se observó directamente, sin protección ni a simple vista, pues de haberlo hecho directamente al Sol, hubiese causado quemaduras en los ojos.

En el mismo sentido, el Instituto de Ciencia y Tecnología del Distrito Federal (ICyTDF) sugirió a quienes observaron el espectáculo natural tomaron sus precauciones.

Al dar a conocer diversas recomendaciones para ver dicho espectáculo, en donde la Ciudad de México fué un lugar privilegiado para ello, recordó a la población tener en cuenta que la potencia luminosa del sol supera la capacidad del ojo humano.

Pidió a los padres de familia, tutores o adultos, vigilar que sus hijos o niños tampoco observaran al astro en forma directa, ni tampoco observaran el tránsito del planeta con lentes de sol o playa.

Asimismo se advirtió que al usar binoculares, cámaras o telescopios sin filtros adecuados y certificados para observar al Sol, se estaría en riesgo de perder la vista.

Indicó que otra opción para mirar el espectáculo natural, es que estuvo visible el 1 al 5 de junio, son los filtros que las sociedades astronómicas establecidas comercializan, los cuales se contaron con el sello de aprobación de la Secretaría de Salud.

El Instituto precisó que fué posible hacer la observación con un cristal específico para careta de soldadura por arco eléctrico, dado que no funcionan las gafas empleadas en sistemas de soldadura autógena. El grado de oscurecimiento debe ser 15 o mayor.

Destacó que contar filtros certificados, no se vió al Sol directamente y se localizó a Venus con el filtro puesto en los ojos.

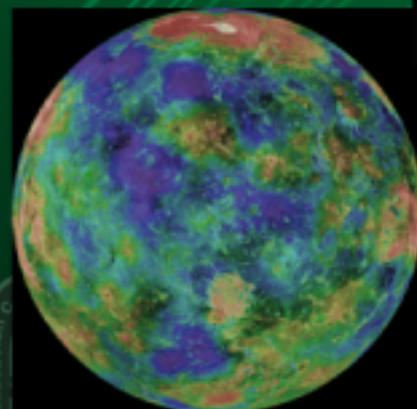


Además, no se utilizó por más de 10 segundos consecutivos; se descansó la vista por al menos 50 segundos antes de volver a usarlo; no se utilizaron los filtros con cuarteaduras, rayones o agujeros y por último se destruyeron al término del tránsito del planeta Venus.

Ante el fenómeno astronómico, en el Museo Universum dictó el 5 de junio la videoconferencia "La Astronomía en México y los tránsitos de Venus", y las conferencias "Tránsito de Venus 2012" y "El tránsito de Venus y la distancia al Sol", entre otras actividades, que incluyeron un planetario móvil.

Cabe señalar que hace ocho años fue prácticamente imposible observar este fenómeno en México, que ahora fué una de las naciones privilegiadas donde pudo ser observado.

El próximo está previsto para el 11 de diciembre del 2117, por ello se le ha denominado "el último de nuestro tiempo"





Centro de Educación Continua Unidad Allende



"La Técnica al Servicio de la Patria"