



Nueva Época



Gaceta Electrónica



Gaceta CEC Allende 71

Centro de Educación Continua Unidad Allende

www.cecuallede.ipn.mx

Número
Quincenal

Año IV Núm. 71

México, D.F.

01 de diciembre de 2012

Intensa actividad en la conclusión de cursos de capacitación del periodo 2012 en el Centro de Educación Continua Unidad Allende



Clausuran curso de Seguridad informática para trabajadores de la Secretaría de Seguridad Pública en las instalaciones del CECUA



Clausuran curso de Administración de Proyectos Basados en CMM Nivel 2 el Proceso Unificado de ULM Nivel 2



Secretaría de Extensión e Integración Social / Dirección de Educación Continua del IPN

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



Instituto Politécnico Nacional

D i r e c t o r i o

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
Secretaría 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

D i r e c t o r i o

Raúl Erasmo Sánchez Rubio
Director

Cuauhtémoc Arellano Alavez
Subdirector de Servicios Educativos

Ivett Guillén Morales
Jefa del Departamento de Educación
Continua

Jaime López Alanís
Jefe del Dpto. de Informática y
Telecomunicaciones

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

Eladio Luna Viquez
Jefe del Dpto. de Servicios Administrativos
y Técnicos

Comité Editorial:
Raúl Erasmo Sánchez Rubio
Director

Jaime López Alanís
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.

En el número 71 de la Gaceta CEC Allende hablaremos de las clausuras de cursos de capacitación en diferentes disciplinas para la Secretaría de Seguridad Pública Federal.

Tendremos también los preparativos que realiza el personal de los diferentes departamentos del Centro de Educación Continua Unidad Allende para decorar las distintas áreas del Centro con motivo de las próximas fiestas navideñas.

Tendremos también la entrega de una medalla en reconocimiento por 25 años de servicio en el IPN a la compañera Adriana Segl Zalce.

Hablaremos de la visita de los representantes de la Fundación Politécnico a las instalaciones del CEC Allende con motivo de la presentación de sus planes para el 2013.

En nuestra sección de PoliSalud tendremos un interesante artículo sobre la Artritis Reumatoide, sus causas y tratamientos, así como algunas terapias alternativas.

En la entrevista contaremos con la presencia del Lic. Eduardo Ainslie Lara coordinador de capacitación en el Departamento de Educación Continua del CEC Unidad Allende y su labor para que el Centro cuente ya con el Registro como Agente Capacitador Externo por parte de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

En cuanto a los avisos, tenemos la cordial invitación al público en general a inscribirse al curso de preparación para el examen COMIPEMS de nivel medio superior, cuyas inscripciones están abiertas y el cupo es limitado.

En el reportaje continuamos hablando sobre una breve pero interesante historia de la Navidad.

Por: Jesús Casiano Cruz

Clausuran curso de Administración de Proyectos Basados en CMMI Nivel 2 el Proceso Unificado de ULM que se impartió al personal de la Secretaría de Seguridad Pública en el Centro de Educación Continua Unidad Allende.

El día 16 de noviembre de 2012, concluyó el proceso de enseñanza- aprendizaje del curso de capacitación al personal de la dependencia federal de la SSP en las instalaciones del CEC Allende y fué impartido por la M. en C. Laura Méndez Segundo y clausurado por el Ing. Fabián Alvarado García Coordinador del área de Informática del Centro.

Este curso inició el 12 de noviembre, en una charla que se tuvo con la instructora nos comentó, que antes de iniciar la primera clase con los participantes, aclaró cómo se llevaría a cabo la capacitación y así cumplir con los contenidos del manual operativo que rige el adiestramiento. Realizó una evaluación diagnóstica para llevar una homogeneidad de enseñanza con el grupo, de esta forma se comprobó el grado de conocimientos que tenían, lo que permitió en que temas se tuvo que profundizar más.

Los temas que se impartieron de acuerdo al manual operativo fueron: Proyectos de Software, Procesos de Software, E Modelo CMMI-SW, Estructuras de CMMI, Administración de requerimientos (REQM), Planificación de proyecto (PP), Monitoreo y control de proyecto (PMC), Aseguramiento de Calidad de productos y Procesos (PPQA), Administración de la configuración (CM).

Los trabajadores de la Secretaría de Seguridad Pública Federal a partir de la clausura de los trabajos, podrán establecer un plan de mejora en los procesos basado en el reconocido modelo CMMI que consiste en establecer las prácticas de administración de proyectos según lo especifica en las recomendaciones de las KPAs del Nivel 2 de dicho modelo.

Noticias

La instructora reveló de una forma precisa y clara, que el objetivo primordial de la capacitación en el aula del Centro de Educación Continua Unidad Allende, fue para que aprendieran las nuevas herramientas en el campo de la informática, en este momento ya las conocen y la aplicarán en sus respectivos centros de trabajo donde de manera inmediata verán los resultados del esfuerzo realizando, generando un trabajo eficaz, eficiente y de calidad.



Por: Jesús Casiano Cruz

Resaltan adornos navideños y de fin de año en las oficinas del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

En un recorrido que hizo la Gaceta CEC Allende por las instalaciones de este Centro, nos percatamos que los departamentos que conforman esta unidad académica del Instituto Politécnico Nacional, y que se encuentra ubicada en pleno Centro Histórico de la Ciudad de México, nos percatamos que ya se respira el ambiente de la navidad, el año que termina, con los tradicionales arreglos decembrinos, en varias oficinas que solo se pueden ver en esta época del año.

Al pasar por cada una de las áreas, vimos que en cada escritorio había una hermosa planta de noche buena, donada por el M. en C. Raúl Erasmo Sánchez Rubio, esta planta es originaria de México, su nombre indígena es: Cuetlaxochitl, del náhuatl Cuetlahui que significa marchitarse y Xóhitl, flor" flor que se marchita" en náhuatl se pronuncia Cuetlaxóchitl y significa "flor de pétalos", pero antes de la llegada de los españoles, los aztecas la utilizaban como planta medicinal, para teñir cueros, algodón e incluso llegó a ser símbolo de "nueva vida" para los guerreros muertos en batalla. Es la ya tradicional flor de Nochebuena, que sin duda en estas fechas adornan a miles de hogares mexicanos, como en el extranjero.

Cabe resaltar que el CEC Allende siempre se ha caracterizado por promover la cultura, como las tradiciones y costumbres mexicanas, lo cual permite que estas perduren a través del tiempo en nuestro país.

Donde nos llevamos una grata sorpresa fué en el Departamentos de la Unidad Politécnica de Integración Social, y el de Informática y Telecomunicaciones, ahí encontramos ya el calor navideño que solo corresponde al mes de diciembre.

En el departamento de la UPIS que encabeza el M. en C. Marco Antonio Torres Esparza, sobresale un arreglo de una chimenea, la cual fue hecha de tabiques color rojizo,

Noticias

obviamente tabiques simulados, elaborados de unicel, además en las paredes están colgadas o pegadas figuras como botas navideñas, esferas, bastones y copas de nieves y muchas otras más.

El personal de la UPIS que participaron en el arreglo: Patricia Ramírez Lemus, Melissa García Guzmán, Karina González Torres, Iván Mauricio Juárez Bojorges, Víctor Ángel Pérez Chávez, de acuerdo al momento y en plan de broma envió un mensaje "aunque algunos no nos quieran, la UPIS les desea ¡una feliz navidad".

El Departamento de Informática y Telecomunicaciones no lo podríamos dejar de mencionar, ya que la Lic. Nayeli Blanco Vázquez se encargó de decorar de una manera muy especial con ese toque femenino que tienen las mujeres, el área de Informática, que al momento de entrar se respira el calor navideño, y que no pueden pasar desapercibidos para las personas que visitan el departamento.

En este lugar encontramos las siguientes piezas que van de acorde al momento: feston con sus respectivos moños que tienen colgados sus regalos, esferas y limpias pipas con copos de nieves y como toque final y que mencionábamos al principio, en cada escritorio sobresale una planta de ornato de noche buena y de esta forma nos enteramos cómo el personal del CEC Allende celebrará la navidad y el último día del año.





Noticias





**Árbol de Navidad en las oficinas de la Dirección del
CEC Unidad Allende**



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

"La Escuela al Servicio de la Nación"

Secretaría de Extensión
e Integración Social

Dirección de Educación Continua

Centro de Educación Continua
Unidad Allende
Formación a lo Largo de la Vida



CURSO de **PREPARACIÓN** para el **Examen** de **COMIPEMS** de **NIVEL MEDIO SUPERIOR**

CECyT IPN,
Preparatoria UNAM,
Colegio de Bachilleres,
CONALEP, CBTA, CBTIS, CETIS

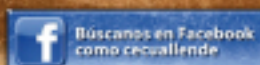
¡CUPO LIMITADO!

Iniciamos domingo 13 de enero

INSCRIPCIONES ABIERTAS A PARTIR DEL 20 DE NOVIEMBRE DE 2012

sesiones los domingos de 8:00 a 14:00 horas

Sede: CEC Unidad Allende



Informes:

Allende 38 esq. Belisario Domínguez, Centro Histórico, Distrito Federal, C.P. 06010
5729.6000 exts. 64601 y 64602 www.cecualle.ipn.mx



GOBIERNO
FEDERAL

SEP



Por: Jesús Casiano Cruz

Clausuran curso de Seguridad Informática para trabajadores de la Secretaría de Seguridad Pública en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Con fecha 16 de noviembre se llevó a cabo la conclusión de la capacitación que se le dio a los trabajadores de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) en las instalaciones de este Centro y el cual inició el día 12 de noviembre del año en curso, por lo que acumuló un tiempo de 30 horas con valor curricular para el personal.

Para el proceso de enseñanza aprendizaje durante el período que duró el curso se designó al instructor José David Ortega Pacheco, quien es M. en C., egresado de la Escuela Superior de Cómputo del Instituto Politécnico Nacional y que además cuenta con una amplia trayectoria académica en el campo de la informática.

La capacitación que dió el instructor a los participantes en el curso de Seguridad Informática, fué de acuerdo a los procedimientos del manual operativo autorizado por las autoridades correspondientes, conteniendo los siguientes temas: Introducción a la Seguridad Informática, Criptografía, Algoritmos y Mecanismos de Seguridad, Seguridad física, Sistemas de Control de Acceso, Detección y Prevención de Intrusos, Herramientas y Protocolos de Seguridad, Seguridad de Redes y Buenas Prácticas de Seguridad, obviamente algunos temas son sus respectivos subtemas.

El acto de clausura fué presidido por el Ing. Fabián Alvarado García Coordinador del área de Informática, dirigió un mensajes a los participantes que llegaron hasta el final de este curso y concluyeron satisfactoriamente con la normatividad establecida por el instructor, a ellos les dirigió un mensaje, "que lo aprendido en el salón de clases sea de gran provecho en su vida laboral y personal".





**CELEX
CEC
Allende**



Registro de validez DFLE-CELEX-CEC 021-11 para estudios del idioma Inglés
Registro de validez DFLE-CELEX-CEC 010-12 para estudios del idioma Francés

Francés

Inglés

Italiano

El aprendizaje de cada idioma consta de tres niveles (Básico, Intermedio y Avanzado)
cada nivel está integrado por cinco cursos de 40 horas cada uno.

Intensivo I-2012 del 20 de noviembre al 17 de diciembre de 2012
Sabatino 5-2012 del 27 de octubre al 15 de diciembre de 2012

Cursos Intensivos

Horario	Francés Básico	Inglés		
		Básico	Intermedio	Avanzado
7:00 a 8:50	1/2/3	1/2/3/4/5	1/2/3/5	PREP FCE2
9:00 a 10:50	1/2	1/2/3/4/5	1/2/3/4	PREP FCE3
11:00 a 12:50		1/2/3/4		1
13:00 a 14:50		1/2/3		
15:00 a 16:50		1/2/3/4		
17:00 a 18:50		1/3/5	3	Speaking Int.
19:00 a 20:50		1/2/3/4	2	PREP FCE3

Cursos Sabatinos

9:00 a 14:00	B1/INT4	1/2/3/4/5	1/2/3/4/5	1/2/3/4/5 PREP FCE1
--------------	---------	-----------	-----------	------------------------

Calendario Próximos Cursos

Actividad	Cursos Intensivos	Cursos Sabatinos
Examen de Ubicación	9 al 15 de noviembre	5 al 25 de octubre
Inscripciones y Reinscripciones	9 al 15 de noviembre	5 al 25 de octubre
Inicio de Cursos	20 de noviembre	27 de octubre
Examen Medio	3 de diciembre	17 de noviembre
Examen Final	14 de diciembre	15 de diciembre
Fin de Curso y Entrega de Boletas	17 de diciembre	15 de diciembre
Suspensión de labores	18 de diciembre al 3 de enero	19 dic. al 4 ene.

Cuotas por Curso

Egresados, trabajadores y alumnos IPN \$427.50
Externos \$746.00
Depósito en Cuenta 0144180763 de Bancomer

Depositar

EL IMPORTE EXACTO

**ES INDISPENSABLE REALIZAR LOS DEPÓSITOS EN LAS FECHAS ESTABLECIDAS
DE OTRO MODO NO SERÁ VÁLIDO COMO PAGO (NO HAY RESERVACIÓN DE LUGAR)**

EXÁMENES DE UBICACIÓN SIN COSTO

- Abierto al público en general
- Cerca del metro Allende, Bellas Artes y Garibaldi
- Atención a empresas, instituciones
- Costos accesibles

INFORMES E INSCRIPCIONES:

Allende 38 esq. B. Domínguez, Centro Histórico, Distrito Federal, C.P. 06010
5729.6000 ext. 64637 www.cec.allende.ipn.mx

Disfruten en Facebook
como cecallende



Por: Jesús Casiano Cruz

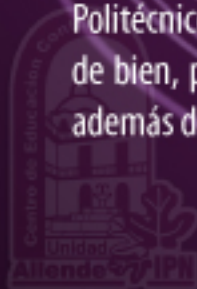
Entregan a la compañera Adriana Segl Zalce, medalla de reconocimiento por 25 años de servicio en el Instituto Politécnico Nacional.

El día 14 de noviembre en la Sala de Juntas de la Dirección del Centro de Educación Continua Unidad Allende, Adriana Segl Zalce recibió la medalla de reconocimiento por haber cumplido 25 años de servicio en el Instituto Politécnico Nacional siéndole entregada de manos del M. en C. Raúl Erasmo Sánchez Rubio Director del Centro.

La galardonada Adriana Segl Zalce comentó para la Gaceta CEC Allende que esta fecha es inolvidable para ella, su familia y sus compañeros por la gran distinción que le otorgan. Es algo especial, lo cual valora mucho y la compromete a seguir esforzándose para ser cada día mejor.

Por tal motivo, en este día se sintió emocionada y muy contenta porque este reconocimiento es producto de su esfuerzo el cual empezó a formarse a partir del 1º de agosto de 1986 en el área de Control Escolar de ESIME Zacatenco, donde inició y se integró a la comunidad Politécnica, ahí compartió momentos agradables con sus compañeros y disfrutó su trabajo. Posteriormente pidió su cambio de adscripción al Centro de Educación Continua Unidad Allende, también en este lugar se sintió a gusto con sus compañeros.

Por último, Adriana, agradece mucho al Instituto por formar parte de esta gran familia Politécnica ya que le dio la oportunidad para seguir preparándose académica y profesionalmente, así como tomar algunos cursos, talleres y diplomados. De ésta forma logró mejorar y perfeccionar su desempeño laboral. Gracias a su trabajo en el Politécnico sus hijos: Horacio, Adriana, Paola y Joaquín pudieron estudiar y ser personas de bien, por eso señala que ella le debe más al Politécnico, que la institución a ella, además de que lleva bien puesta la camiseta guinda y blanco.



Noticias

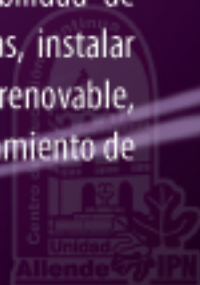
Por: Jesús Casiano Cruz

La Fundación Politécnico visitó el Centro de Educación Continua Unidad Allende del Instituto Politécnico Nacional.

En los últimos días del mes de noviembre la Fundación Politécnico encabezada por el Presidente el Dr. Humberto Soto Rodríguez, se presentó en las instalaciones del CEC Allende, siendo recibidos por el M. en C. Raúl Erasmio Sánchez Rubio, Director del Centro quién fué acompañado por su cuerpo directivo: el Lic. Cuauhtémoc Arellano Alavez, Ivett Guillén Morales y Eladio Luna Víquez.

La visita fué para conocer las instalaciones de este Centro y al mismo tiempo presentar una serie de propuestas denominadas "Proyectos Prioritarios 2012-2015" –Optimizar para Crecer- el expositor del mismo fué el Dr. Humberto Soto Rodríguez.

El presidente de la Fundación Politécnico explicó las formas de cómo se pueden generar recursos económicos. Por tal motivo planteó varios proyectos con los que cuenta la fundación, como son: Proyectos de formación de capital humano, que contempla como obtener becas-crédito para cubrir el costo de la educación a distancia, educación continua y posgrados en ECU'S, Estancias empresariales para prácticas profesionales o el financiamiento de computadoras a los alumnos. Proyectos para modernizar, ampliar y equipar instalaciones de ECU'S, que contempla la generación de aulas mediante adaptación de estas áreas disponibles, establecimiento de salas de cómputo, talleres, laboratorios y mobiliarios para aulas y oficinas. Proyectos de Ampliación de cobertura educativa con subsedes municipales, este se refiere a como se seleccionará su ubicación con base en su viabilidad técnica, económica y social, así como la participación de contrapartes locales. Proyectos para lograr la sustentabilidad de ECU'S, aquí se considera como se deben actualizar instalaciones eléctricas, instalar luminarias de bajo consumo operadas con energía tradicional o renovable, sustitución de muebles de baños antiguos e instalación de plantas de tratamiento de aguas residuales.



Además el Dr. Soto Rodríguez explicó, que hay otras formas de hacerse llegar de recursos económicos, como es a través de donaciones y las clasificó en dos rubros: Donantes nacionales e internacionales, los donantes nacionales aquí serían, la comunidad politécnica la que aportaría: Alumnos y padres de familia, becarios, investigadores catedráticos empleados directivos y egresados; por parte del sector privado, público y social los empresarios, fundaciones y entidades públicas. Los donantes internacionales serían instituciones y organizaciones que promueven el desarrollo, así como de las fundaciones.

Si estos planes se realizan, la población beneficiada del Instituto Politécnico Nacional serán: los estudiantes regulares y egresados de todas las carrera (ingeniería, informática, económico-administrativas, médico-biológicas y físico-matemáticas).

Al final de la exposición los asistentes hicieron comentarios muy favorables a la exposición de los "Proyectos Prioritarios 2012-2015"— Optimizar para crecer—presentada por el Presidente de la Fundación Politécnico el Dr. Humberto Soto Rodríguez, por lo que el M. en C. Raúl Erasmo Sánchez Rubio manifestó que el CEC Allende se sentía honrado con la presentación de estos proyectos en sus instalaciones.



Noticias



ARTRITIS REUMATOIDE

La [artritis](#) reumatoide (AR) es una forma de artritis que causa dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función de las articulaciones. Puede afectar cualquier articulación, pero es común en las muñecas y los dedos. Es más frecuente que las mujeres padezcan de la artritis reumatoide que los hombres. Suele comenzar entre los 25 y los 55 años. Usted puede padecer de esta enfermedad durante apenas un corto período o los síntomas pueden aparecer y desaparecer. La forma severa puede durar toda la vida.

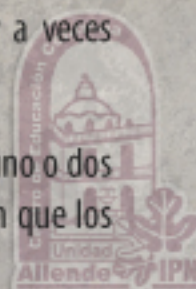
La artritis reumatoide es diferente a la [osteoartritis](#), la forma común de artritis a edad avanzada. La AR puede afectar otras partes del cuerpo además de las articulaciones, como son los ojos, la boca y los pulmones. La AR es una [enfermedad autoinmune](#), lo que significa que la artritis es el resultado de un ataque de su sistema inmunológico a sus propios tejidos.

Nadie conoce la causa de la artritis reumatoide. Los genes, el ambiente y las hormonas pueden contribuir. Los tratamientos incluyen medicamentos, cambios en el estilo de vida y cirugía. Pueden disminuir o detener el daño en las articulaciones y reducir el dolor y la inflamación.

¿Qué es la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide es una enfermedad que afecta las articulaciones o coyunturas. Causa dolor, hinchazón y rigidez. Si una rodilla o mano tiene artritis reumatoide, usualmente la otra rodilla o mano también está afectada. Esta enfermedad ocurre a menudo en más de una articulación y puede afectar cualquiera de las articulaciones. Las personas con esta enfermedad pueden sentir malestar y cansancio, y a veces pueden tener fiebre.

Algunas personas tienen la enfermedad sólo por unos cuantos meses, o por uno o dos años. Después desaparece sin causar daños. Otras personas tienen épocas en que los



síntomas empeoran (brotes) y épocas en que se mejoran (remisiones). En los casos más graves, la enfermedad puede durar muchos años o toda la vida. Esta forma de la enfermedad puede causar daños graves a las articulaciones.

¿A quién le da artritis reumatoide?

A cualquier persona le puede dar esta enfermedad, aunque ocurre con más frecuencia entre las mujeres. La artritis reumatoide comienza a menudo durante la edad mediana y es más común entre las personas de mayor edad, aunque a los niños y jóvenes también les puede dar.

¿Qué causa la artritis reumatoide?

Los médicos desconocen la causa exacta de la artritis reumatoide. Se sabe que con este tipo de artritis, el sistema inmunitario ataca a los tejidos de su propio cuerpo. Los investigadores están aprendiendo mucho acerca de por qué y cómo sucede esto.

Algunos factores que podrían causar la artritis reumatoide son:

- Los genes (pasan de padres a hijos)
- El medioambiente
- Las hormonas.

¿Cómo se diagnostica la artritis reumatoide?

El médico de cabecera o el reumatólogo pueden diagnosticar esta enfermedad.

El reumatólogo es un médico que atiende a las personas con problemas de las articulaciones, los huesos y los músculos. La artritis reumatoide puede ser difícil de diagnosticar porque:

- No existe una prueba específica para determinar la enfermedad
- Los síntomas pueden ser iguales a los de otras enfermedades de las articulaciones

- Puede tomar algún tiempo para que se presente el cuadro completo con todos los síntomas.

Para diagnosticar la artritis reumatoide, los médicos tienen en cuenta la historia clínica, el examen físico, las radiografías y los análisis de laboratorio.

¿Cuál es el tratamiento para la artritis reumatoide?

Los médicos tienen varias opciones para el tratamiento de esta enfermedad. Los objetivos del tratamiento son:

- Eliminar el dolor
- Reducir la hinchazón
- Reducir o detener el daño a la articulación
- Ayudar a las personas a sentirse mejor
- Ayudar a las personas a mantenerse activas.

El tratamiento puede incluir educación al paciente, programas de autocontrol y grupos de apoyo que ayudan a las personas a aprender acerca de:

- Los tratamientos
- Los ejercicios y métodos de relajación
- Cómo hablar con el médico
- La solución de problemas.

Estos programas ayudan a las personas a:

- Aprender más acerca de la enfermedad
- Reducir el dolor
- Enfrentarse a las dificultades físicas y emocionales
- Sentir más control sobre la enfermedad
- Tener más confianza en sí mismas



- Llevar una vida plena y activa.

El tratamiento para la artritis reumatoide puede incluir:

- Cambios en el estilo de vida
- Medicamentos
- Cirugía
- Visitas de control
- Terapias alternativas.

Cambios en el estilo de vida

He aquí algunas maneras en que usted puede cuidarse:

- Mantenga un buen equilibrio entre el descanso y el ejercicio
- Cuide sus articulaciones
- Reduzca el estrés
- Consuma una dieta saludable.

Medicamentos

La mayoría de las personas que tienen artritis reumatoide toman medicamentos. Estos pueden usarse para aliviar el dolor, reducir la hinchazón y para prevenir que la enfermedad empeore. Lo que el médico receta depende de:

- La salud general de la persona
- La gravedad de la artritis reumatoide

La posibilidad de que la enfermedad evolucione a una forma más grave de artritis reumatoide

Por cuánto tiempo la persona tomará el medicamento

La eficacia del medicamento

Los posibles efectos secundarios.

Cirugía

Existen muchos tipos de cirugía para las personas con daños graves en las articulaciones. La cirugía se usa para:

- Reducir el dolor
- Ayudar a que la articulación funcione mejor
- Ayudar a las personas a llevar a cabo sus actividades diarias.

La cirugía no es para todo el mundo. Consulte con el médico acerca de esta opción.

Visitas de control

Las visitas de control son importantes porque el médico puede:

- Ver si la enfermedad empeora
- Ver si los medicamentos están ayudando
- Ver si los medicamentos causan algún efecto secundario
- Cambiar el tratamiento cuando sea necesario.

El tratamiento puede incluir análisis de sangre, de orina, otros análisis de laboratorio y radiografías.

Terapias alternativas

A veces se sugieren dietas especiales, vitaminas y otras terapias alternativas para el tratamiento de la artritis reumatoide. Algunas terapias ayudan a reducir el estrés.

La mayoría de estos tratamientos son inocuos, pero puede que no se hayan evaluado lo suficiente o que en realidad no tengan ningún beneficio.

Debe consultar con el médico antes de comenzar una terapia alternativa. Si el médico piensa que la terapia puede ayudar y no es peligrosa, ésta puede llegar a formar parte del tratamiento regular.



¿Qué investigaciones se están haciendo sobre la artritis reumatoide?

Los científicos están haciendo investigaciones en muchas áreas relacionadas con la enfermedad; entre éstas:

- El sistema inmunitario
- Los genes
- Las familias que tienen artritis reumatoide
- Los nuevos medicamentos o combinaciones de medicamentos
- Las maneras de prevenir los problemas de salud relacionados con la enfermedad
- La calidad de vida de las personas con artritis reumatoide.



Por: Jesús Casiano Cruz

Entrevista al Lic. Eduardo Ainslie Lara

Presentación.- Buenos días Lic. Eduardo ¿Me permite hacerle una entrevista?

Respuesta: Buenos días Maestro Jesús Casiano, con mucho gusto.

Pregunta.- Podría decirnos ¿Qué cargo tiene en el Departamento de Educación Continua de este Centro?

Respuesta: Coordinador de Capacitación.

Pregunta.- ¿Desde qué fecha está laborando con este nombramiento?

Respuesta: Desde el año 2005, al concluir mi responsabilidad como Jefe de la Unidad de Asistencia Técnica.

Pregunta.- ¿Nos puede describir la función que realiza en este cargo?

Respuesta: Inicialmente la Coordinación de cursos de capacitación de diferentes dependencias del Sector Público; a mi regreso del año sabático, la Coordinación de los Diplomados en Desarrollo Humano, Inteligencia Emocional y de Calidad en la Educación.

Pregunta.- Lic. Eduardo, hace poco nos enteramos que el CEC Allende obtuvo el Registro como Agente Capacitador Externo ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y que usted fué el gestor, ¿nos puede explicar, en qué consiste?

Respuesta: Efectivamente. Ya cumplidos los requisitos que se establecen para tal fin, la Secretaría del Trabajo indica la fecha en que emitirá el Registro correspondiente.

Pregunta.- ¿Qué autoridad de esta Unidad lo designó como gestor de esta importante misión y a partir de cuándo fué?

Respuesta: El Maestro Raúl Erasmo Sánchez Rubio me asignó este proyecto en el mes de julio próximo pasado. Cabe mencionar que la Maestra Martha López Díaz de León tuvo el primer contacto con la Secretaría del Trabajo, para investigar los requisitos iniciales y los trámites correspondientes.

Entrevista

Pregunta.- ¿Qué requisitos tuvo que cubrir ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social para que otorgara el registro al CEC Allende?

Respuesta: Poder amplio para que a nombre y representación del Maestro Raúl Erasmo Sánchez Rubio, realizara las gestiones ante la Secretaría del Trabajo (citadas en la pregunta cuatro), Identificaciones oficiales, Acuerdo en el que se establece el Centro de Educación Continua Unidad Allende, Nombramiento del Maestro Raúl Erasmo Sánchez Rubio como Director del CECUA, Cédula de Identificación Fiscal del CECUA y Relación de Cursos, Programas e Instructores.

Pregunta.- ¿Podemos saber el número de registro que se le asignó, así como la fecha y la dependencia que lo autorizó?

Respuesta: El Registro es: IPN-811229-H26-0013 de fecha 26 de octubre de 2012, expedido por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Pregunta.- ¿Cuál es el objetivo primordial del Centro al haber logrado el registro como Agente Capacitador Externo?

Respuesta: El CECUA siendo parte integrante del Instituto Politécnico Nacional, como institución educativa a nivel nacional, cuenta con el aval de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, impulsando la capacitación oportuna y de calidad, de acuerdo a los criterios generales que se deben de observar en los Planes y Programas de Capacitación y Adiestramiento.

Pregunta.- ¿En qué artículos se encuentra establecido el registro y el nombre de la ley que lo respalda ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social?

Respuesta: En el artículo cuarto, fracciones de la I a la VI del Diario Oficial del 30 de diciembre de 2004, en lo referente a la S. T. P. S. Indica los criterios y formatos para la solicitud de Autorización y Registro de Agentes Capacitadores Externos.



Pregunta.- El registro que ahora posee el CEC Allende, ¿para qué le sirve a los usuarios o participantes al finalizar su adiestramiento?

Respuesta: Poder contar con Programas de Capacitación de Calidad y el nivel de preparación de los instructores esté acorde a los temas que impartan en las diversas disciplinas.

Pregunta.- El permiso es permanente o tiene alguna fecha de vigencia, y de ser así por cuánto tiempo es.

Respuesta: Sí es permanente, pero requiere de actualizaciones como son, altas y modificaciones de cursos, al igual que en la plantilla de instructores.

Pregunta.- ¿Existen otras Unidades Académicas o Centros de Educación Continua que cuenten con el registro que expide la STPS? ¿Podemos saber cuáles son?

Respuesta: Tengo entendido que la DEC y el CEC Unidad Oaxaca han realizado algunas gestiones al respecto.

Pregunta.- Lic. Eduardo, ¿qué siente al ver logrado el registro como Agente Capacitador Externo de la STPS para el Centro de Educación Continua Unidad Allende?

Respuesta: Realmente es muy satisfactorio el haber obtenido el Registro, puesto que le da al CECUA un Plus, dentro de la difusión como Agente Capacitador Externo.

Pregunta.- ¿Algo que quiera agregar?

Respuesta: Es de vital importancia seguir proyectando al CECUA como Institución de primer nivel en la capacitación, en actividades académicas diversas, y sociales y culturales, dentro de los ámbitos factibles de penetrar.



Entrevista



Breve Historia de la Navidad



Es difícil precisar cuando comenzó a celebrarse la Navidad tal cual hoy la conocemos. Lo cierto es que las costumbres, mitos y leyendas que se le fueron sumando a lo largo de los siglos provienen de muchos países diferentes.

Tampoco se conoce el día exacto del nacimiento de Jesús, aunque se sabe que fué durante el reinado de Herodes. A mediados del siglo IV, el Papa Julio I estableció la fecha del 25 de diciembre, día próximo a muchas fiestas del solsticio de invierno que se celebran en la antigüedad.

La aparición de Papá Noel también llamado Santa Claus, Sinterklaas o Pere Noel, según el país- así como la tradición del árbol navideño o la representación del pesebre, son costumbres que provienen tanto de la leyenda como de la realidad.

La figura de Papá Noel, por ejemplo, esta inspirada en la vida del obispo de Mira - en la actual Turquía- conocido hoy como San Nicolás, que fué muy popular por su bondad y generosidad con los pobres.



EL ÁRBOL:

Cuando en invierno los árboles perdían sus hojas, los germanos los vestían para que los espíritus buenos que en ellos habitaban regresaran pronto. Los adornos más comunes eran manzanas o piedra pintadas, eso fué el origen de los adornos, las bolas de cristal se incorporan alrededor de 1750 en Bohemia.

Buena parte de la tradición del árbol de Navidad, en cambio, tuvo su origen en una leyenda europea: se dice que durante una fría noche de invierno, un niño buscó refugio en la casa de un leñador y su esposa, que lo recibieron y le dieron de comer. Durante la noche el niño se convirtió en un ángel vestido de oro: era el niño Dios.

Reportaje

Para recompensar la bondad de los ancianos, tomó una rama de un pino y les dijo que la sembraran, prometiéndoles que cada año daría frutos. Y así fué: aquel árbol dio manzanas de oro y nueces de plata. Fué San Francisco de Asis quien populariza la costumbre de armar un pesebre. En su viaje a Belén, en el año 1220, quedó asombrado por la manera como se celebraba allí la Navidad. Entonces, cuando regresó a Italia le pidió autorización al Papa Honorio III para representar el nacimiento de Jesús con un pesebre viviente. A partir de ese momento, la tradición se extendió por Europa y luego por el resto del mundo. Hoy Papá Noel, el arbolito y el pesebre son los símbolos universales de la Navidad. Tan universales como la costumbre de desearles a todos y en todas partes, felices fiestas.



SIGLO XII:

La tradición católica de San Nicolás se expande por Europa, mezclándose con celebraciones similares.



SIGLO XVII:

Emigrantes holandeses llevan la tradición a EE.UU. En España se convierte en los Reyes Magos, desde allí se difunde hacia Latino América.



1087:

Los restos de San Nicolás son llevados a Bari, Italia, donde se construye una iglesia en su nombre. Curiosamente en Italia quien trae los regalos de Navidad no es San Nicolás sino una bruja buena.

EL PESEBRE:

La escena que representa el nacimiento de Cristo se fué completando con el paso del tiempo a principios del siglo IV: Cristo en un pesebre y habían solamente una vaca y un asno. A fines del siglo IV: Se agregan una estrella, Virgen María, recién a partir del año 431, con el Concilio de Efeso, aparece en el centro de la imagen.

Siglo V:

Los Reyes Magos:

El Papa San León estableció que eran tres los Reyes Magos que fueron a adorar al niño guiados por una estrella. Melchor, Gaspar y Baltazar.

Regalos: Oro incienso y mirra

Significado: Rey y Dios Hombre

FUENTE: <http://www.yucatan.com.mx>





Centro de Educación Continua Unidad Allende



"La Técnica al Servicio de la Patria"