



# ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 794 • 23 DE MARZO DE 2015

## INFORMA

### Certifican estudios en el idioma inglés



Una necesidad que abre perspectivas académicas, culturales, laborales y del conocimiento

6y7

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Demostraciones lúdicas del número  $\pi$

3y4

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Feria de la Salud para el bienestar de los alumnos

5

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIA GENERAL

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIO ACADÉMICO

MÉTR. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIO DOCENTE

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

# ORIENTE

INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx  
landerobo@hotmail.com

## EDITORIAL

## A favor del cuidado de la salud

Temas de salud como la nutrición, la práctica deportiva, la alimentación sana, uso responsable de la sexualidad, efectos y daños del consumo de tabaco y otras drogas, son temáticas que se han abordado de manera responsable entre la comunidad estudiantil de este centro educativo.

Si consideramos que algunos de ellos ya son problemas de salud pública, entonces entenderemos la importancia que tiene cada uno de ellos, por lo que no es recomendable ignorar cada una de las encomiendas que sugieren especialistas en temas a favor de la salud.

Por ejemplo, estudios recientes realizados y avalados por la "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición", señalan que en México 48 millones de personas están por arriba de su peso". Por esta razón es que la salud alimentaria ha tomado relevancia en las últimas fechas, principalmente por su vinculación con una serie de enfermedades asociadas con la obesidad y el sobrepeso, tales como la diabetes, la hipertensión, cardiopatías, artropatía degenerativa, accidentes cardio y cerebro vasculares, daño al hígado, entre otras.

Como podrá advertirse, no es para menos preocuparse por estas problemáticas que, evidentemente, involucran a nuestra comunidad ante los riesgos que representa todo este conglomerado en la salud de los jóvenes, quienes por ignorancia,

apatía, o simplemente por el hecho de ser joven, dejan pasar cualquier advertencia que atenta contra su salud y posterior calidad de vida.

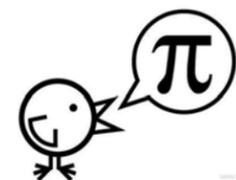
Por ello no está de más alertar, tal como lo está haciendo la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM, a través de distintos medios impresos, incluidos el boletín Oriente Informa, de los riesgos y consecuencias a causa de una mala alimentación, de la nula o poca realización de la práctica deportiva en el estudiantado, de la irresponsabilidad en el ejercicio de la sexualidad, o de la poca credibilidad que tienen acerca de los efectos nocivos en su persona a causa de una droga, lícita o ilícita.

Por eso, y así lo consideramos, que los alumnos y las alumnas no deben de ignorar que "el tabaco contiene 8 mil sustancias dañinas para el ser humano, de las cuales 200 son venenosas y 50 cancerígenos; que consumir marihuana provoca problemas de salud mental como la esquizofrenia, alteración en el ciclo menstrual, además de disminuir la producción de esperma; y que la cocaína causa trastornos en el organismo: neurológicos, convulsiones y hemorragias en el cerebro; que no ejercer la sexualidad de manera responsable lleva a embarazos no deseados, además del riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual como el sida y el virus del papiloma humano", de acuerdo a información proporcionada por la DGSM de la UNAM. 



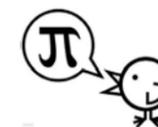
## ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ En el Plantel Oriente se celebra el Día del  $\pi$  (Pi)



# Pi pi pi pi....

## Feliz día del 3.1416



Si preguntáramos a nuestros alumnos qué es el  $\pi$  (pi), seguramente nos dirían que es el famosísimo 3.1416, ese número que nos trajo de cabeza desde la primaria hasta el infortunio, para algunos, en sus estudios de facultad, especialmente en aquellas donde se imparten las llamadas ciencias duras o exactas.

Pero sigo con mi cuestionamiento qué es el  $\pi$ . Muchos contestarán entonces que es una medida, otros que es un balance; algunos más, una fórmula para la circunferencia, un número interesante y fácil de memorizar, pero además infinito; o bien se atreverán a decir que es un número del demonio, que es causante de coincidencias para desgracias y aciertos en la humanidad, o que es



el secreto de la creación del mundo, del Universo, en fin, el pi son muchas 'cosas'. Lo observaron, también es una 'cosa'.

Lo cierto es que más de un centenar, que no 3.1416, de alumnos del Plantel Oriente, se unieron a la celebración de "este número fascinante", del que matemáticos de todos los tiempos entre ellos Arquímedes, Pitágoras, Leibniz, Liedman y otros más, han dedicado parte de su vida para "arrancar uno a uno sus dígitos infinitos, o bien para encontrar sus propiedades fundamentales".

A decir de Óscar López García, profesor y jefe del Área de Matemáticas, y enlace de esta festividad en la UNAM, el día de pi, es quizá, la única celebración que se refiere a un número; por ello, junto con otros profesores y sus alumnos se dieron a la tarea de celebrar este acontecimiento que en México se realiza por tercer año consecutivo en los planteles del bachillerato, a fin de fomentar y reforzar la cultura matemática.

Por esa razón el pasado 12 de marzo, aunque la celebración se efectúa el 14 del mismo mes, escolares de este centro educativo, a partir de demostraciones matemáticas y lúdicas, mostraron a sus compañeros "la relación entre la circunferencia y el diámetro de un círculo, a partir de este número que representa la cantidad de veces que el diámetro de un círculo cabe en su circunferencia".



El festejo a un número infinito y fascinante

Cabe destacar que en la inauguración de esta celebración, Maximiano Espina Miranda, secretario Auxiliar de la dirección de este centro educativo, en representación del titular, licenciado Arturo Delgado González, destacó que (pi) es una constante matemática que pertenece a los números irracionales, cuyo valor aproximado es  $\pi=3.1415926358979$  y se define como la razón entre la circunferencia de un círculo, dividido por su diámetro; se conoce desde hace más de 4 mil años, y suele ser un dolor de cabeza para los jóvenes, aun cuando los matemáticos desentrañan su importancia, su verdad y su gusto por este número irracional, trascendente e infinito, pero complicado para resolver un problema.

Señaló que hoy en día esta celebración se ha extendido a diversas universidades del mundo, colegios, instituciones y, en México, por los planteles del bachillerato universitario, a través del Instituto de

Pi pi pi...

3 ◀

Matemáticas que busca incentivar el aprendizaje de las ciencias exactas.

Por su parte, López García mencionó que en 1988, el físico Larry Shaw que trabajaba en el Museo de Exploración de San Francisco, tuvo la ocurrencia de impulsar esta celebración, escogiendo la fecha, precisamente el 14 de marzo que en Estados Unidos es el 14.3, aunque el sistema numérico estadounidense, se pone por delante el mes siendo éste el 3.14.

De ahí la explicación del día de esta conmemoración en el que se reúnen matemáticos y no tanto, intelectuales de izquierda, de derecha y de centro, alumnos y profesores amantes de los números para comentar sobre la importancia del pi en sus vidas, intercambiar anécdotas o teorizar como sería el mundo sin el  $\pi$ .

Por lo pronto, en este día de fiesta

matemática la comunidad de oriente compartió la idea, el razonamiento y la algarabía de que el " $\pi$ " está por todos lados y tiene relación con la geometría, con otros números, con el infinito. La historia del  $\pi$ , dice la campaña del Instituto de Matemáticas de la UNAM, está llena de ideas y contribuciones para el desarrollo de las matemáticas y el pensamiento".

Sin embargo, nos quedamos con estas frases alusivas a ese día, en el que los chavos y chavas cecehacheros se confesaban su amor y simplemente decían que se amaban hasta el fin del  $\pi$ ; una más, "¿por qué tu amor es tan difícil como las matemáticas, como el  $\pi$ ?".

Cabe destacar que en esta celebración impulsada por el Seminario Universitario para la Mejora de la Enseñanza de las Matemáticas y el Instituto de Matemáticas, se presentaron películas como "La ecuación favorita del profesor", El Infinito no puede ser tan grande",

se dictó la conferencia "¡Que no te desplumen!", además de actividades lúdicas, a cargo de varios grupos de la asignatura de matemáticas. ♀



ALUMNOS GANADORES DEL

**SÉPTIMO CONCURSO DE LA CARICATURA E HISTORIETA DE LA FÍSICA**

CARICATURAS PREMIADAS

	Seudónimo	Número de registro
Primer lugar	Naranjo	128
Segundo lugar	Vaquero	30
Tercer lugar	Yaru	7

HISTORIETAS PREMIADAS

	Seudónimo	Número de registro
Primer lugar	Laknat	19
Segundo lugar	Isla	76
Tercer lugar	Gaby Spin	131

La ceremonia de premiación se llevará a cabo en la sala de exposiciones de la biblioteca, el 25 de marzo a las 10:30 A.M

**Ambiente 100% libre de humo de tabaco**

**evita sus consecuencias vive saludablemente**

\* El incumplimiento de la Ley General para el control del tabaco, su reglamento y demás disposiciones, serán sancionados con:

1. Amonestación con apercibimiento
2. Multa de hasta cien veces el salario mínimo vigente

**QUEJAS O DENUNCIAS**  
01 800 9 NO FUME (66 3863)

★ LEY GENERAL PARA EL CONTROL DEL TABACO  
Última reforma publicada DOF 06-01-2010  
Comisión de Seguridad del Consejo Interno CCH Oriente



Feria de la salud en la escuela

**Lo más importante, el bienestar de nuestros estudiantes**

Bajo el lema "¡Participa, infórmate, cuídate y diviértete!", se presentó en el Plantel Oriente la Feria de la Salud, donde de manera lúdica los cecehacheros conocieron su estado físico, aprendieron sobre las consecuencias de las adicciones, así como a cuidar lo más importante: su salud de mente y cuerpo.

En este evento, realizado el pasado 13 de marzo y organizado por la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM y el departamento de Psicopedagogía local, se cultivó el valor de la vida saludable. Los

asistentes tuvieron la oportunidad de medir su índice de masa corporal y calcular la capacidad pulmonar por medio del espirómetro. También se difundieron mejores hábitos de higiene bucal, y se impartieron pláticas sobre los efectos perniciosos del tabaquismo y el alcoholismo.

Asimismo, se presentaron talleres de activación física, donde los jóvenes "estiraron" sus músculos al ritmo de la música y con clases de baile y zumba, además de asesorías sobre el plato del buen comer e información sobre salud sexual y los distintos métodos anticonceptivos, lo cual, a decir del personal de Psicopedagogía de la escuela, refuerza que nuestros alumnos estén informados y se mantengan sanos.

Cabe destacar que durante esta jornada cuyas actividades se encaminaron a fomentar el bienestar de nuestros alumnos, también participaron colectivos y organizaciones civiles y de gobierno como la Fundación de Investigaciones Sociales (Fisac), Centro de Atención Primaria de Adicciones (CAPA), Condonería Nómada, Centros de Integración Juvenil, la Secretaría de Salud del DF, así como representantes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), entre otros. ♀





Graciela Díaz Muciño



## What happen in East ?

# 23 students from the East Campus obtained certification by Trinity College London, Gordon Dair

Sus rostros reflejaban la alegría por haber alcanzado un propósito adicional a su formación académica del bachillerato. Ése fue haber alcanzado la certificación internacional del idioma inglés en una institución reconocida por la mayoría de las universidades británicas.

Acompañados de sus padres, familiares y amigos, esperaban ansiosos el inicio de una ceremonia donde se les entregaría su certificación por haber alcanzado y superado el nivel de inglés superior al nivel A2, que es el nivel de esta lengua que llegan los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades, después de haberla cursado durante los cuatro semestres de su bachillerato.

Todo estaba dispuesto para una ceremonia de reconocimiento por el esfuerzo, la dedicación y el empeño que pusieron 23 de 25 jóvenes de este plantel en una travesía formativa que los condujo a fortalecer el dominio de esta lengua, la cual dijo Graciela Díaz Muciño, profesora del Departamento de Idiomas y coordinadora de un proyecto INFOCAB, hoy en día ya no es sólo un idioma o una asignatura obligada en el Colegio; ahora su aprendizaje se convierte en una herramienta creativa que los acerca al estudio profesional, laboral y al conocimiento general.

Por ello añadió, el objetivo del proyecto fue detectar y atender a estudiantes de este centro educativo con talento y con interés en el estudio de la lengua anglosajona, quienes con esta participación se apoderaron de los aprendizajes que exige este idioma universal. De ahí, añadió, el gusto de hacerles un reconocimiento público en presencia de los padres de familia y autoridades académicas de esta escuela.

Durante esta ceremonia, efectuada el pasado 13 de marzo, el licenciado Arturo Delgado González, director de este centro escolar, al dirigirse a los homenajeados destacó que el inglés es un idioma internacional que actualmente se ha convertido en una necesidad que abre perspectivas académicas, como las de nuestros estudiantes, pero

también agrandan el panorama cultural, tecnológico, recreativo y, hoy en día, laboral para cualquier profesionista.

Acompañado de la profesora Edith Catalina Jardón Flores, el titular de la escuela felicitó a los profesores Graciela Díaz Muciño y Alberto Gómez Mendoza por haber colaborado en la preparación de los estudios de estos jóvenes, quienes ya poseen parte de esas herramientas indispensables para afrontar el conocimiento básico y universal.

En tanto Alejandra Rivera Ferrer, jefa del Departamento de Inglés del Colegio, resaltó que cada uno de los jóvenes, a través de este proyecto, reflejaron su interés por ir más allá de su formación curricular, pues al alcanzar la certificación, adquirieron experiencias que les serán útiles para todo el campo del saber, que actualmente está escrito y contenido en una lengua anglo.

En su oportunidad, el profesor Gómez Mendoza, envió felicitaciones para quienes obtuvieron esta importante certificación, motivo por el cual, como profesores, están emocionados por su logro. Esto demuestra su compromiso y responsabilidad para ser mejor estudiante, dijo.

Asimismo, resaltó que la certificación es parte de su experiencia en la UNAM, por lo que su futuro está en sus



manos, situación totalmente cierta si continúan vinculados a la Universidad y si aprovechan todos los recursos que esta gran institución les ofrece. No debe haber límites sobre lo que puedes pensar y lograr, concluyó.

Cabe resaltar que el aprendizaje para alcanzar la certificación, reconocida a nivel nacional e internacional, fue avalado por un enviado del Trinity College London, Gordon Dair, quien acudió a los planteles Sur, Oriente y Vallejo para realizar el examen a los alumnos seleccionados, con lo cual se garantiza el rigor de dicha certificación. ♀





# Salud

Dr. Cipriano Borges Cordero  
cipriano.borges@gmail.com



ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD

## ¿QUE ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD? REFLEXIONES ...

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud”.

Este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos; los individuos, las organizaciones, las comunidades, familias, escuelas y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos.

En términos más sencillos, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger la salud.

Asimismo, implica una manera particular de colaborar

La promoción de la salud considera la salud de toda la comunidad; en nuestro caso, abarca estudiantes, profesores y administrativos, es decir, de todas las personas que comparten la Universidad Nacional Autónoma de México.

### DEBE SER PARTICIPATIVA

La promoción de la salud implica la colaboración de todos los interesados directos de la comunidad en la selección, la planificación, la ejecución, la evaluación y el mantenimiento de las intervenciones, las políticas y las condiciones que fomentan la salud.

### DEBE SER INTERSECTORIAL

Trabajar en conjunto para crear comunidades más saludables. Un marco para la colaboración entre socios comunitarios, organizaciones de apoyo; crear fuerzas de trabajo multisectoriales o comités de estudiantes y maestros promotores de la salud en su entorno educativo.

La meta última de la promoción de la salud es el mejoramiento continuo de la salud y las condiciones relacionadas con ésta, en toda la comunidad universitaria, haciendo hincapié en las necesidades de los alumnos detectados en el Examen Médico Automatizado como de alta vulnerabilidad.

Toda la  
**UNAM**  
en línea  
[www.unamenlinea.unam.mx](http://www.unamenlinea.unam.mx)

## UNA MIRADA HACIA LA REALIDAD CON

# BIRDMAN

Por: Marlen Vázquez del  
Mercado Solís



Más allá de la virtuosa técnica e imaginación que proyectó el director de cine, el mexicano Alejandro González Iñárritu en su película *Birdman* que, por cierto ganó cuatro de las estatuillas (de entre sus múltiples nominaciones) en los pasados premios Oscar por Mejor película, Mejor fotografía, Mejor Guión y por supuesto Mejor director, deja atrás los convencionalismos del cine hollywoodense y abre puertas a una visión más pura de la realidad social que vivimos hoy en día, sin dejar atrás la fantasía propia del cine.

*Birdman*, aclamada internacionalmente, aborda temas que actualmente se han hecho cotidianos, y podríamos decir que se han convertido en problemas sociales que nos afectan o nos han afectado, en especial a nosotros los jóvenes, como la drogadicción, la importancia y abuso de las redes sociales, ausencia familiar o disfuncional, vidas superficiales y, sobre todo, vivir en medio de pantallas de celulares, dejando atrás experiencias vivenciales reales.

Dicha realidad la viven cada uno de los personajes que se desenvuelven en la película, en especial Sam, la hija de Riggan Thomsom "*Birdman*", pues es el personaje más joven y que muchos de nosotros nos sentimos en algunos aspectos, identificados con él.

Para explicarte y entender mejor esto, analicemos la película desde el personaje de Sam, pues en ella

recaen los aspectos más importantes que hemos mencionado como son las adicciones, el abuso de las redes digitales y la ausencia de una familia funcional.

El entorno de la vida de Sam está permeada por esa insaciable búsqueda de éxito y reconocimiento que anhela su padre, lo que provoca que esté abandonada emocionalmente, por lo que podríamos decir que la vida tan superficial que se lleva en ese teatro, ha provocado que esta jovencita se refugie en las drogas y las redes digitales, pues no existe realmente un ser, sino tiene una cuenta en Facebook, Twitter, Blogs o hasta en YouTube, cosa más banal en la vida.

Consideramos que con este breve análisis, tú que ya viste la película o estás a punto de hacerlo, podría interesarte la problemática que se aborda de refilón, para darte cuenta de los problemas que, aun cuando no los vivamos personalmente, tengamos conocimientos de los problemas que a todos los jóvenes nos conciernen o no pero posiblemente estemos expuestos a vivirlos.

Esperamos que con este pequeño comentario te dejemos un poco más en claro, cómo una película que pudimos haber creído que era una sola historia de un héroe veterano en búsqueda del éxito, se convierte en una visión de la realidad que, por medio de la imaginación y técnica, se ha convertido en una película reconocida y admirada, por cierto muy recomendable para chavos y chavas como ustedes.

¿Crees que delimitar un tema de investigación es complicado? ¿No sabes cómo redactar un objetivo o una hipótesis?

¿Tienes dudas sobre cómo se organiza una entrada bibliográfica?

Realizar una investigación es algo que está al alcance de todos.

Compruébalo en el material Proyecto de investigación de TLRND IV, donde encontrarás las respuestas a estas dudas y más.

<http://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/Unidad/Unidad2/proyectoDeInvestigacion>



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
DIRECCIÓN GENERAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECRETARÍA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE  
DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LA CIENCIAS  
PROGRAMA JÓVENES HACIA LA INVESTIGACIÓN



Invitan a la Conferencia

### “matemáticas y música”

Ponente:  
Dr. Pablo Padilla Longoria  
Instituto de Investigación en Matemáticas Aplicadas y Sistemas. UNAM

Martes 24 de marzo de 2015  
9:30 hrs.

Sede: Siladin.  
CCH Oriente

Comité organizador:  
Zaira Eréndira Rojas García  
Jaime Martínez Gutiérrez

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECRETARÍA ESTUDIANTIL  
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORIA

### INVITAN AL

Curso-Taller para alumnos

### “Recursos didácticos convencionales y tecnológicos para el aprendizaje de las matemáticas”

Impartido por: Zaira Eréndira Rojas García  
24, 25 y 26 de marzo de 2015 y 6 y 7 de abril de 2015

13:00 a 15:00  
Sala Telmex CCH Oriente

Inscripciones: Coordinación del PIA.

## Oficina del Abogado General

### Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD)



#### Funciones de la UNAD

Brindar asesoría y atención a los miembros de la comunidad universitaria que hayan presenciado o fueren afectados por algún hecho ilícito dentro de las instalaciones universitarias.

Canalizar ante las autoridades competentes los asuntos derivados de las denuncias presentadas.

Dar seguimiento a las denuncias presentadas.



Teléfono: 56-22-63-78 y 01800-ABOGRAL (226-47-25) ---  
Correo electrónico: 01800abogral@unam.mx



## PSICORIENTA

Psic. Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

## Razones de peso (Obesidad Adolescente)

Hasta los 15 años Armando era un adolescente “lento de vida” y saludable, no consideraba como un inconveniente el que le costara cada vez más trabajo realizar algún esfuerzo físico mínimo; por ejemplo, subir escaleras, caminar cinco minutos, o el que su ropa pareciera disminuir de talla, con la cual cada día le era más difícil entrar en ella. Imaginaba que eran situaciones que no se relacionaban con su peso, hasta que en una clase de educación física, casi sufre un desmayo por el esfuerzo realizado. Y aun cuando no había presentado síntomas de ningún otro tipo de enfermedades, este hecho fue la señal de alarma para que sus padres decidieran que era necesario reducir su peso, además de consultar a un nutriólogo.

Él, recuerda que nunca le faltaron amigos, sin embargo, las relaciones con sus compañeros de clase no fueron siempre sencillas, pues regularmente era objeto de burla por parte de algunos de ellos, o en ocasiones se sentía excluido del grupo por ser el “gordito”, que no era bueno para ningún deporte, o al que las chicas no tomaban en serio. Estas situaciones por momentos lo deprimían y lo hacían sentirse culpable por tener ese peso.

Actualmente, Armando lleva un régimen de alimentación controlado por un nutriólogo y ha incorporado la actividad física a su vida y, a un año de ese incidente, ha percibido cambios en su calidad de vida, lo que le ha hecho sentirse mejor cada día.

La obesidad y el sobrepeso son problemas de salud pública, que va aumentando de manera alarmante, pues según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en México 48 millones de personas están por arriba de su peso; es decir, padecen esta problemática. Es por esta razón que la salud alimentaria ha tomado relevancia en



edad temprana y, por supuesto, a contraer los efectos psicológicos que afectan el desarrollo personal. Por eso es importante que si bien la historia de Armando, no te está sucediendo, sería prudente revisar cuáles son tus hábitos alimenticios y las horas que dedicas a mantenerte en el internet o viendo televisión, pues probablemente el riesgo de desarrollar obesidad o sobrepeso son mayores.

Y aunque el cambio de hábitos y la integración de alguna actividad física son una de las tareas más difíciles que deben afrontarse para adoptar un estilo de vida diferente, es fundamental iniciarlos para prevenir el desarrollo de problema de salud.

Quizá iniciar con pequeñas metas e incrementarlas paulatinamente, sería una estrategia adecuada, por ejemplo practicar 20 minutos de caminata diaria, así como disminuir el consumo de alimentos con un alto contenido en grasa, y de bebidas azucaradas; o tal vez dedicarle menos tiempo al facebook y salir a trotar en el parque cercano de tu casa, aspectos que seguramente podrías considerar para iniciar con este cambio.

Y si tu historia es parecida a la de Armando, sería recomendable consultar a una especialista que pueda brindarte la atención pertinente.

las últimas fechas, principalmente por su vinculación con una serie de enfermedades asociadas con la obesidad y el sobrepeso, tales como la diabetes, la hipertensión, cardiopatías, artropatía degenerativa, accidentes cardio y cerebro vasculares, daño al hígado, entre otras.

No obstante, que desde el sector salud se han implementado diferentes estrategias encaminadas a combatir el sedentarismo y modificar los patrones de alimentación con el objetivo de disminuir la obesidad, éstas no han sido lo suficientemente eficaces para lograr exitosamente la modificación de este panorama. Lamentablemente, entre los jóvenes, éste no es un padecimiento que les sea ajeno, pues actualmente uno de cada tres presenta sobrepeso u obesidad.

Hoy, entre los adolescentes, la comida rápida con un alto contenido de grasa y el consumo de bebidas azucaradas son la prioridad. Los estilos de vida son cada vez más sedentarios, las actividades que se realizan reportan muy poca actividad física, las distancias que se recorren se llevan a cabo en medios de transporte, y las horas de ocio se dedican a ver televisión, navegar por Internet o practicar los videojuegos. Todo ello es lo que ha incidido en el aumento de la tasa de obesidad entre esta población.

Como podrás advertir, malos hábitos alimenticios, así como la falta de actividad física, entre otros factores, aumentan el riesgo de subir de peso y, por consecuencia, el peligro de desarrollar enfermedades a

#### Bibliografía:

García Eduardo, Horwitz Marla, Pardo Jeanette, Arroyo Pedro. La obesidad: Perspectivas para su comprensión y tratamiento, Edit.Médica Panamericana, México, 2010, p.p.103-107  
Sobrepeso y Obesidad en la Juventud www.spps.gob.mx/avisos/1770-sobrepeso-obesidad.html, consultada 17/03/2015  
La obesidad adolescente: vivir con estigmatización y enfermedad prematura Rodríguez Melissa en mexico.cnn.com/salud/2011/08/12/la-obesidad-adolescente-entre-estigmatización-y-enfermedades-prematas consultada 13/03/15

