

## PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá [robargu@hotmail.com](mailto:robargu@hotmail.com)

## “El rinoceronte”, en la Facultad de Ciencias

El Taller de Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM invita a su puesta en escena de “El rinoceronte”, del dramaturgo y escritor francés de origen rumano Eugène Ionesco, mañana viernes 1 de abril, a las 13:00 y 17:00 horas, en el Auditorio “Carlos Graef” de la Facultad de Ciencias, en Ciudad Universitaria.



# Pocos empleos en el DF para personas con discapacidad

Para proponer posibles soluciones a las necesidades de las personas con discapacidad en el Distrito Federal, un grupo de especialistas de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM, encabezado por la maestra Esther Zúñiga Macías, evaluó la condición de las que buscan empleo.

Los datos obtenidos a partir de una muestra representativa en el DF revelan una situación incierta, toda vez que los signos económicos del país tienden a la inestabilidad.

De acuerdo con cifras actualizadas del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, noviembre de 2010), la tasa de desempleo en nuestro país alcanza 5.7 por ciento, es decir, más de dos millones de personas se encuentran sin empleo.

En cuestiones de género, según la muestra estudiada por los especialistas, hay un contraste entre las personas con discapacidad: 70 por ciento son hombres y 30 por ciento mujeres.

“Al momento del estudio, 43 por ciento de las personas con discapacidad entrevistadas tenían entre 24 y 35 años de edad. Hay que apuntar que después de los 35 años la situación se torna difícil para que consigan una plaza laboral. La quinta parte de la muestra, 20 por ciento, declaró tener 51 años o más, y sólo una persona reportó 57 años”, abunda Zúñiga Macías.

Las cifras anteriores forman parte de una investigación más amplia, cuyo propósito es encontrar coincidencias y deficiencias en los ámbitos público y privado, y así formular recomendaciones a las instituciones de educación media y superior, las cuales pueden concebir ventanas de oportunidad para que las personas con discapacidad aspiren a conseguir un empleo.

## Física, mental y sensorial

Según este estudio, 80 por ciento de las personas con discapacidad entrevistadas adquirieron su discapacidad; y de ellas, 53 por ciento son solteras.

“En términos generales, las personas con alguna discapacidad se catalogan dentro de la categoría ‘solteros’, porque al carecer de empleo no son autosuficientes para formar una familia. Por otro lado, 80 por ciento de las que entrevistamos dijeron que eran oriundas del Distrito Federal. Todas ellas padecen alguna de las tres grandes discapacidades: física, mental y sensorial, que a su vez se divide en auditiva y visual”, agrega Zúñiga Macías.

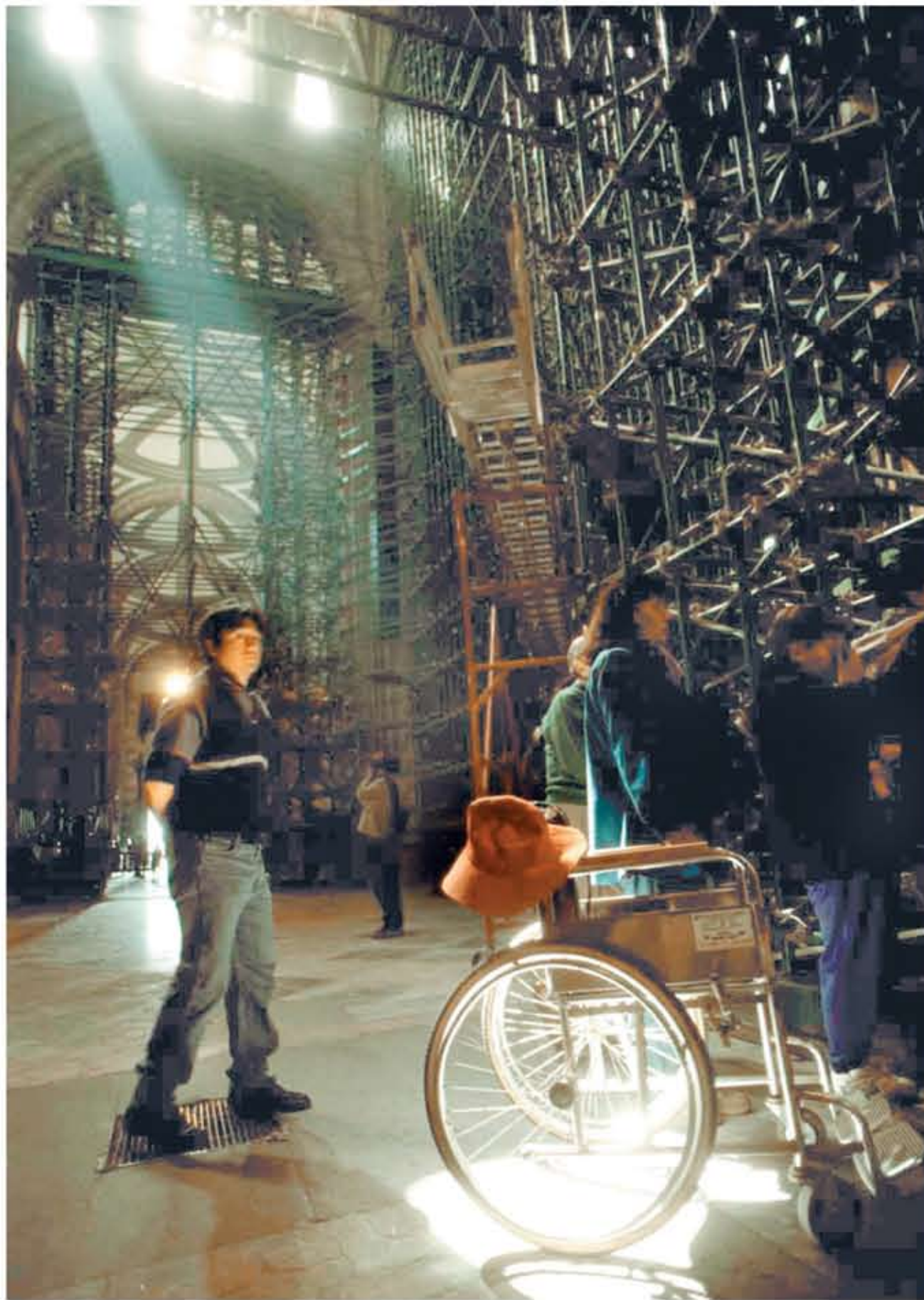
La mayoría de quienes buscan un trabajo presentan discapacidad física, seguidos de quienes padecen discapacidad mental; no obstante, de acuerdo con la especialista, que ha estudiado esta condición en la población mexicana desde hace varias décadas, los segundos son los que tienen más limitaciones para conseguir empleo.

## Hipótesis corroborada

En su estudio, los especialistas corroboraron una hipótesis de trabajo: el porcentaje de personas que adquieren alguna discapacidad por negligencias médicas es muy alto: 23 por ciento; y vieron que 80 por ciento de las entrevistadas asistieron a rehabilitación.

“Por fortuna ya se superó lo que ocurría hace tiempo: que algunos padres de menores discapacitados perdían años

Su situación es incierta, toda vez que los signos económicos de nuestro país tienden actualmente a la inestabilidad



DIFICULTADES. Después de los 35 años, la situación se torna difícil para que consigan una plaza laboral

buscando la cura milagrosa. Iban de médico en médico y no consideraban la rehabilitación. Si no los habilitaban, mucho menos los rehabilitaban”, afirma la especialista.

Otras cifras: sólo 23.33 por ciento de las personas con discapacidad entre-

vistas son autosuficientes, económicamente hablando (la mayoría depende de su familia, que en muchos casos es la madre); 16.66 por ciento son jefes de familia y, de manera sorprendente, 46.66 por ciento dijeron tener dependientes económicos.

Por lo que corresponde a la escolaridad, 80 por ciento asistieron a escuelas regulares, es decir, no cursaron estudios en escuelas especiales; y sólo 13.33 por ciento concurren a ambos tipos de escuela; 10 por ciento concluyeron la educación primaria; 20 por ciento, la

“Cabría recordar que cuando las empresas atraviesan por periodos de crisis económicas, como ocurre hoy en nuestro país, los candidatos más viables para los recortes de personal son las personas con alguna discapacidad”

Esther Zúñiga Macías, especialista de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM

secundaria; 26.66 por ciento, el nivel medio superior; y 36.66 reportaron tener estudios de nivel superior.

“Debo aclarar que sólo dos personas podían comprobar esta última afirmación”, indica Zúñiga Macías.

## A la calle

De la muestra citada se desprende que las personas con alguna discapacidad salen regularmente a la calle en busca de un puesto de trabajo; sólo 20 por ciento indicaron que no lo hacían.

Por otro lado, casi 30 por ciento reportaron alguna actividad económicamente productiva (comercializar productos, ayudar en la construcción o apoyar en las labores de alguna pequeña empresa familiar); sin embargo, algunas aseguraron tener años buscando infructuosamente un empleo.

## Nueva ley

Todo parece indicar que el número de personas con discapacidad aumentará de manera significativa, por lo que se hace necesario adoptar medidas para solventar este fenómeno social.

“Cabría recordar que cuando las empresas atraviesan por periodos de crisis económicas, como ocurre hoy en nuestro país, los candidatos más viables para los recortes de personal son las personas con alguna discapacidad. Esta situación incluso está documentada ampliamente por la Organización Internacional del Trabajo”, comenta la especialista universitaria.

Ahora bien, recientemente se aprobó la nueva Ley del Distrito Federal, en la que se contempla una cuota de 5 por ciento de los puestos laborales reservados para esas personas.

En opinión de Zúñiga Macías, tendrían que establecerse mecanismos de transparencia para que las plazas de reserva sean sometidas a concurso.

“Como se ha demostrado, nuestra población con discapacidad tiene la preparación adecuada para ocupar cualquier puesto, y se espera que no haya ningún obstáculo para aplicar la ley con transparencia. Otro punto que debe resolverse es el de los criterios para certificar la discapacidad. En este momento no se tienen los baremos (cálculos matemáticos para facilitar la lectura de ciertas mediciones) que permitan concluir quién puede incluirse en un programa de este tipo. Se tiene que delimitar el concepto ‘discapacidad’, independientemente de los criterios que se tengan para la certificación”, concluye. Más información en el siguiente correo electrónico: [ezuniga@servidor.unam.mx](mailto:ezuniga@servidor.unam.mx) (Rafael López).

# Contrarrestan los efectos del jet lag

Investigadores del Laboratorio de Cronobiología Clínica y Experimental de la Facultad de Medicina de la UNAM, encabezados por Alberto Manuel Ángeles Castellanos, dieron a conocer un estudio acerca del jet lag.

Este síndrome de descompensación de horarios es generado por una alteración entre el reloj biológico y el tiempo externo, en la que intervienen claves temporales medioambientales.

Los organismos vivos poseen un reloj endógeno que es también un sistema de medición temporal, conocido como sistema circadiano. De esta manera, al estar en condiciones constantes, por ejemplo, de oscuridad, dicho reloj genera un ritmo endógeno que mantiene al organismo sincronizado.

Al vivir en un ambiente cíclico generado por el movimiento de rotación de la Tierra, los organismos reciben una información alterante del ciclo luz-oscuridad, y estas fases de iluminación se convierten en señales temporales externas que el cerebro registra vía la retina situada en los ojos, a través del llamado haz retinohipotalámico.

“Este haz lleva la información luminosa y temporal al núcleo supraquiasmático. Éste es el reloj biológico. Posteriormente, el núcleo supraquiasmático se sincroniza con el ciclo ambiental



SÍNDROME. Lo genera una alteración entre el reloj biológico y el tiempo externo

externo”, dice Ángeles Castellanos.

Al enviar información temporal a otras áreas del cerebro, el núcleo supraquiasmático dicta la temporalidad a los órganos vitales (corazón, pulmones, hígado, páncreas, corteza suprarrenal y estómago), conocidos también como osciladores periféricos. Cualquier cambio temporal se ve reflejado en ellos.

“Además, existen genes dentro de las neuronas del núcleo supraquiasmático y de los osciladores periféricos, llama-

dos ‘genes reloj’, cuya síntesis es de 24 horas y no se puede acortar. En ellos se origina el mecanismo molecular que tiene que acoplarse al nuevo ciclo al que el viajero acaba de llegar.”

Cuando se viaja en avión hacia el este, a Europa en nuestro caso, se “adelanta” el día, lo cual genera la desincronización. El organismo humano recibe, a través de los ojos, información de un tiempo que está transcurriendo en el exterior, pero el reloj endógeno registra

un tiempo de seis horas de atraso.

“Lo que hace la maquinaria de este reloj es modificar el tiempo para ajustarse a ese día tan corto o a esa noche tan corta, dependiendo de la hora en que se viaje. En ese momento aparece el desajuste entre el tiempo del ambiente externo y el reloj interno de los osciladores periféricos.”

Una de las alteraciones más evidentes de este desajuste se presenta con el horario de los alimentos. Para muchas personas no acostumbradas a comer de noche, la digestión se complica porque las enzimas digestivas actúan en horarios distintos y no están acopladas a los tiempos de otro huso horario.

“Esta desincronización externa entre el ciclo luz-oscuridad y el reloj da como resultado, a su vez, una desincronización interna entre el reloj y los osciladores periféricos, que puede provocar algunos síntomas como taquicardia. También hay alteraciones digestivas, constipación, fatiga, insomnio, irritabilidad y confusión”, afirma el investigador universitario.

Se presume que por cada hora de avance en los desfases de horarios es necesario un día para que el organismo humano se ajuste.

“Se recomienda usar antifaz para dormir durante el vuelo y, una vez que

“Para el caso específico del jet lag encontramos un uso terapéutico del alimento, al que llamamos cronoterapia alimenticia”

Alberto M. Ángeles Castellanos, de la Facultad de Medicina de la UNAM

se haya llegado al destino final, hacer ejercicio para no sucumbir al sueño. Debido a que los metabolitos hormonales que más se alteran son el cortisol y la melatonina, incluso se prescriben dosis de 5 miligramos de melatonina días antes de viajar.”

Los investigadores concluyeron que la pérdida de sincronización y, sobre todo, la pérdida de amplitud del ritmo de algunas variables metabólicas mejoran con el alimento.

“Para el caso específico del jet lag encontramos un uso terapéutico del alimento, al que llamamos cronoterapia alimenticia. Tras años de trabajo pudimos concluir que el alimento es clave para restablecer los ritmos.”

Un método práctico para combatir con eficacia el jet lag es ayunar durante el vuelo y ajustar los tiempos de alimentación con los horarios del destino final (Rafael López).