

PROYECTO UNAM

Texto: **Laura Romero**



Seminario sobre materia orgánica en la atmósfera

El Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM invita al seminario "Hacia la caracterización de la materia orgánica en la atmósfera", que impartirá el doctor Guillermo Montero Martínez, del Grupo de Física de Nubes, hoy viernes 10 de junio, a partir de las 12:00 horas, en el mencionado instituto (Circuito Exterior s/n), en Ciudad Universitaria. Entrada libre.

Atención a gente con discapacidad en San Ildefonso

El Antiguo Colegio de San Ildefonso cuenta con un programa especial de atención a gente con discapacidad ¡*San Ildefonso para todos!* tiene diversas opciones, como visitas guiadas, intérpretes de lenguas de señas y una miniguía Braille. Este servicio ha sido utilizado por personas con disfunción motriz, auditiva, visual, cognitiva o múltiple, incluso por aquellas que padecen Alzheimer. Las visitas guiadas están dirigidas a grupos de 20 a 40 personas y deben solicitarse con anticipación al teléfono 57-89-25-05 o al correo electrónico pedagogicos@sanildefonso.org.mx



Alumnos de Ingeniería ganan en la OlimpiANEIC

Alumnos de la Facultad de Ingeniería obtuvieron dos primeros lugares y dos terceros en la OlimpiANEIC 2016, competencia organizada por la Asociación Nacional de Estudiantes de Ingeniería Civil, cuya trigésima segunda edición se llevó a cabo en Colima. Las medallas de oro correspondieron a las categorías de Construcción e Hidrología; las de bronce, a las de Hidráulica y Sanitaria y Ambiental. Esta justa anual se divide en tres áreas: conocimientos (de participación individual), deportes y cultura, y está reservada para estudiantes inscritos en el nivel de licenciatura.

Daños por el uso de dispositivos electrónicos



Entre los efectos negativos más evidentes están las alteraciones del ciclo sueño-vigilia.

En menores, puede producir alteraciones del ciclo sueño-vigilia, problemas de interacción social, trastornos alimentarios y afectaciones a la salud física y mental

De acuerdo con expertos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional, la exposición, antes de dormir, a dispositivos electrónicos como la televisión, los videojuegos, las computadoras, las tabletas y los teléfonos móviles causa irritabilidad, problemas de conducta, riesgo de accidentes y bajo rendimiento físico, mental y escolar en niños y adolescentes. El uso excesivo de estos aparatos también puede ocasionar alteraciones del ciclo sueño-vigilia, dificultades para la interacción social, trastornos alimentarios y, en general, afectaciones a la salud física y mental.

Reloj biológico alterado

Ulises Jiménez Correa, director de la Clínica de Trastornos del Sueño, expone que nuestro reloj biológico nos ayuda a sincronizar la vigilia con el día y el sueño con la noche. Pero, si nos exponemos a iluminación artificial antes de acostarnos, ese ritmo se altera.

Entre la población, los dispositivos electrónicos usualmente se ubican en el lugar más privado de los hogares: las recámaras. Incluso, en la cama, la gente se estimula con esos aparatos y al querer dormir no le es posible; cuando lo logra se presentan despertares y en la mañana sufre cansancio, somnolencia, y el horario de sueño se hace irregular.

"Por eso es importante limitar el tiempo de uso de estos dispositivos y que sea en horarios adecuados, para que no interfieran en la calidad del sueño", subraya Jiménez Correa.

Estudios

Leticia Verdugo Díaz, del Departamento de Fisiología, destaca que cada año aumenta la utilización de dispositivos electrónicos y, aunque los indicadores no son concluyentes, la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer estableció en 2004 que los campos electromagnéticos de frecuencias extremadamente bajas tienen cierta posibilidad de ser cancerígenos.

Aunque la relación entre el uso de estos dispositivos y la afectación en humanos es aún limitada, lo mejor es tomar medidas razonables para reducir la exposición, como determinó la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa. Por ejemplo, en Francia se ha restringido la compra de celulares para menores de 12 años; la recomendación en ese continente es hacerlo a los 18 años.

Según un estudio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala efectuado en 2015, la mayoría

"Es importante limitar el tiempo de uso de estos dispositivos y que sea en horarios adecuados, para que no interfieran en la calidad del sueño"

ULISES JIMÉNEZ CORREA

Director de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM

de los jóvenes universitarios usan televisión, teléfono móvil y computadora antes de dormir. Ellos reportaron problemas de insomnio y somnolencia. Según otra investigación realizada en Noruega, los chicos que recurren a esos dispositivos en la noche tardan más en dormir y presentan un sueño deficiente.

"Dormir menos de cinco horas implica un riesgo, porque en ese tiempo de descanso se efectúan muchos procesos fisiológicos fundamentales, entre ellos, el crecimiento", señala Verdugo Díaz.

Recomendaciones

Aurora Jaimes Medrano, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, explica que el sueño también sirve para consolidar el aprendizaje y los procesos de memoria. Cuando se dificulta dormir por el uso de dispositivos electrónicos hay irritabilidad, intranquilidad e inquietud motora. La alteración del sueño puede asociarse, incluso, a sintomatología de depresión o ansiedad.

Cuando una persona usa excesivamente aquellos y tiene una adicción a juegos, presenta otras conductas, como las observadas en el abuso de drogas o alcohol.

Ante este panorama, no sólo se debe usar luz tenue en los dispositivos electrónicos, sino apagar, por lo menos una hora antes de ir a la cama, cualquier medio electrónico. Su uso continuo por más de cuatro horas afecta de manera directa el tiempo y la calidad del sueño", apunta Jiménez Correa.

Los niños duermen menos conforme crecen; un recién nacido lo hace entre 16 y 20 horas al día; a los cinco años se requieren entre 13 y 15 horas; y a los 10, de 10 a 12 horas. Así, el infante, de acuerdo con su edad, debe cubrir una cuota de sueño adecuada.

"Por ello, el tiempo de uso de los aparatos también debe ir a la par con la edad", concluye Jaimes Medrano. ●

IV TIANGUIS DE LA DIVERSIDAD TEXTUAL

ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ

La cuarta edición de "Los Otros libros. Tianguis de la Diversidad Textual" se llevó a cabo en las instalaciones de Radio UNAM (Adolfo Prieto número 133, en la colonia del Valle).

Durante tres días (tarde-noche del viernes; el sábado, de 10 de la mañana a nueve de la noche; y medio día del domingo), 69 editoriales independientes se congregaron en el vestíbulo y el patio de la radiodifusora universitaria, para ofrecer al público lector los libros que producen, la mayoría de los cuales son de autores que abordan la literatura desde ángulos poco convencionales.

De manera paralela a la venta y exposición de libros, cada hora, por el 96.1 de FM, se transmitieron entrevistas de cinco a seis minutos de duración con algunos de los editores y escritores presentes en este tianguis.

Y el domingo, los radioescuchas pudieron oír, en esa misma frecuencia, un programa especial integrado por dos mesas de análisis: una dedicada al libro como objeto y otra sobre la autoedición como una opción para los jóvenes escritores, así como una entrevista a tres de los pioneros de la edición marginal en México: José María Espinasa, Guillermo Fadanelli y Carlos Martínez Rentería.

La gente que acudió a las instalaciones de Radio UNAM también tuvo la oportunidad de escuchar cuentos para niños contados por una narradora oral, y cuentos y crónicas para adultos.

"Desde hace cuatro años organizamos, con mucho éxito, este tianguis de la diversidad textual. Cada vez participan más editoriales y vienen más personas", comentó Andrea Castañeda, de la Subdirección de Extensión Cultural de Radio UNAM, encargada de la logística relacionada con dicho foro y productora de las entrevistas radiofónicas y del programa especial.

EL DATO



Libros de literatura poco convencional.

Para su realización, Radio UNAM pone toda la infraestructura y se encarga de hacer una campaña de difusión, tanto radiofónica como por medio de carteles en el metro y de lonas en las calles.

"Uno de nuestros objetivos es mostrarle a la gente que no sólo existen los libros que se venden en Sanborns. También hay otra clase de libros muy interesantes que nada tienen que ver con los *best sellers*, y nosotros se los ponemos en bandeja para que los conozca", agregó Castañeda.

Éstos son algunos de los sellos que participaron en "Los Otros libros. IV Tianguis de la Diversidad Textual": Editorial Resistencia, La Cifra, Ediciones y Punto, Ediciones Sin Nombre, Taller Ditoria, Ediciones Santiamén, Itaca, Editorial Nueve Vidas, Ficticia Editorial, Editorial Aldus, Canica Azul, Moho, Cascarón Artesanal y Ediciones Transversales.