



UNIVERSIDAD VERACRUZANA

Secretaría Académica

Dirección General de Investigaciones

Dirección General del Área Académica de Ciencias de la Salud
Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios



Universidad Veracruzana
CE-DHIU

GUÍA UNIVERSITARIA

Día mundial sin tabaco

Psic. María Guadalupe Ávila Rosas

El 31 de mayo de cada año la OMS celebra el Día Mundial sin Tabaco, cuyo objetivo consiste en señalar los riesgos que supone el consumo de tabaco para la salud y fomentar políticas eficaces para su reducción.

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de muerte y actualmente es responsable de matar a uno de cada 10 adultos en todo el mundo. Para ayudar a reducir el consumo de tabaco, la publicidad, la promoción y la prohibición de patrocinio trabaja para contrarrestar:

- El carácter engañoso de las campañas de marketing del tabaco;
- la inevitable exposición de los jóvenes a la comercialización del tabaco;
- el fracaso de la industria del tabaco de manera efectiva autorregular, y la ineficacia de las

prohibiciones parciales.

De esta manera, es importante que Tú como joven reflexiones acerca de la influencia que tiene la publicidad para iniciarte o mantenerte en el consumo de tabaco, recuerda que la promoción del tabaco plantea ilusorias asociaciones entre el uso del tabaco y el éxito en las relaciones sexuales, el glamour, la rebelión o la libertad. En el caso de las chicas, se incide en especial en la autoestima y el control de peso, o bien, las estrategias se enfocan también a los deportes de aventura y competición, y se nutre de elementos como el cine, la música o programas televisivos.

La industria tabacalera concentra sus esfuerzos publicitarios en los jóvenes porque sabe que multiplica por tres la posibilidad de que se hagan adictos a la

nicotina y porque ha constatado que iniciarlos en el consumo puede asegurarle un cliente para el resto de su vida... por lo tanto que no te manipulen y elige un estilo de vida sin fumar.

Fuentes recomendadas:

Organización Mundial de la Salud, (2013). Día Mundial Sin Tabaco. Recuperado el 12 de abril de 2013, de sitio Web OMS: <http://www.who.int/tobacco/wntd/2013/en/> Córdoba, R. y Samitier, E. (s/f). 50 Mitos del tabaco. Recuperado el 12 de abril de 2013, de http://www.cnpt.es/doc/pdf/Libro_50_Mitos_Tabaco.pdf

El tema del Día Mundial Sin Tabaco 2013 es: "Prohibición de la publicidad, promoción y patrocinio del tabaco".

Universidad Veracruzana Saludable es aquella que se preocupa y ocupa de su entorno, tendiente a impactar en el mejoramiento del estilo y calidad de vida de los

CONTENIDO

Día Mundial sin tabaco II	2
Celebrando la diversidad de las familias en el mundo	2
Habilidad: capacidad para escuchar	3
El noviazgo en etapas	3
VIH/SIDA... ¿cuestión de género?	4
Avisos	4

"La epidemia mundial de tabaquismo mata a casi 6 millones de personas cada año, de los cuales más de 600 000 son para no fumadores mueren por respirar humo de segunda mano. Si no actuamos, la epidemia matará a más de 8 millones de personas cada año en el 2030. Más del 80% de estas muertes evitables estarán entre las personas que viven en países de bajos y medianos ingresos"

OMS (2013)

Día mundial sin tabaco II

Psic. Emma Ramos Gómez

Freud, en “El malestar en la cultura”, propone que hay un deslizamiento entre el malestar cultural y las “miserias” de la vida diaria por lo que “para soportarla, no podemos prescindir de calmantes: poderosas *distracciones*, que nos hagan valuar en poco nuestra miseria, *satisfacciones sustitutivas*, que la reduzcan, y *sustancias embriagadoras* que nos vuelvan insensibles a ellas.” Lo anterior, lleva a Freud a denominar a estas sustancias con el adjetivo de “quitapenas”.

Recientemente, las investigaciones realizadas en personas con adicciones, (tabaco, alcohol, entre otros) han evidenciado que los principales desencadenantes son los conflictos interpersonales y las perturbaciones emocionales. Independientemente de las causas de las adicciones, es im-

portante que sepas, que el tabaquismo es de lo más adictivo.

Existen receptores a la nicotina en todo el sistema nervioso, tanto central como periférico, razón por la cual el efecto de esta droga se ejerce, no sólo en el cerebro sino en las fibras musculares lisas del intestino y del colón; cuando la adicción a la nicotina avanza, la persona adicta se hace tan dependiente a la nicotina que puede llegar a fumar un cigarrillo cada cuarenta y cinco minutos, convirtiéndose en un fumador compulsivo.

En el humo del tabaco o puro, se encuentran más de *dos mil* productos tóxicos, incluyendo monóxido de carbono, cianuro y elementos radioactivos, siendo el más abundante la nicotina, que produce la adicción y el alquitrán, el que al quemarse, produ-

ce hidrocarburos halocíclicos (que son carcinogénicos), estando firmemente relacionados con el *cáncer bronquial escamoso*, que es de una *alta mortalidad*. Ajeno a los fumadores directos, los estudios epidemiológicos demuestran un aumento de la incidencia del *infarto de miocardio en los fumadores pasivos*.

Por ello, te invitamos a respetar los espacios libres de humo de tabaco, o bien, si quieres disminuir o dejar de fumar en CEnDHIU te podemos orientar.

Fuente recomendada:

Alvarado, S. (s.f.) . *Adicciones. Adicción a la nicotina*. Recuperado el 08 de abril de 2013, de Rehab in Mexico: <http://www.adicciones.org/enfermedad/nicotina/index.html>

“Los esfuerzos deben fundarse en el fortalecimiento de los valores y habilidades humanas, la comunicación, la educación, el respeto mutuo y el amor familiar”.

Rehab in Mexico (s/f).

Celebrando la diversidad de las familias en el mundo

Psic. Rosa Mayra Alba Bonilla

La Organización Mundial de la Salud define familia como "los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio. El grado de parentesco utilizado para determinar los límites de la familia dependerá de los usos a los que se destinen los datos y, por lo tanto, no puede definirse con precisión en escala mundial".

Actualmente, el movimiento de las sociedades se palpa en la manera cómo las familias se integran a partir de la diversidad de identidades sexuales y de género, como las conformadas por las parejas del mismo sexo y sus hijos, por padres o madres separados que a la par de sus descendientes, engendrados en

una relación heterosexual, deciden continuar su trayectoria familiar con una pareja de su mismo sexo, así como las familias que, con un grado mayor de invisibilidad, se integran por personas heterosexuales con transexuales o transgénero.

En este momento en la sociedad, existen grupos que trabajan por crear o consolidar familias sustentadas en la no discriminación, el respeto, la igualdad y la legitimidad, resultado fundamentalmente, a que las parejas del mismo sexo empiezan a obtener su derecho a contraer matrimonio y a asumir legalmente una maternidad o paternidad en pareja. En este contexto, de una sociedad dividida entre quienes siguen otorgando validez y legitimidad al orden

moral construido y entre quienes han dado muestras de una mayor apertura a la diversidad, al reconocimiento de los derechos civiles, sexuales y reproductivos de la Comunidad Lésbico, Gay, Bisexual, Transexual y Transgénero (LGBT), es que se crean Asociaciones e Instituciones que buscan promover una sexualidad diversa, libre de estigma y discriminación, para el desarrollo integral de las personas; por eso este 12 de mayo se pretende instituir el Día Internacional de la Igualdad de las Familias.

Para mayor información consulta: Cuenta Conmigo Diversidad Sexual Incluyente, A. C. (2012). Obtenido de Cuenta Conmigo: <http://www.cuentaconmigo.org.mx/quienes->

“ Vive tu sexualidad con libertad... y responsabilidad”.

Cuenta Conmigo Diversidad Sexual Incluyente, A. C. (2012).

Habilidad: capacidad para escuchar

Mtra. Laura Eugenia Hernández Capitanachi

A continuación te sugiero algunos *tips* que te ayudarán a escuchar mejor a las personas que te rodean, compañeros, amigos, maestros, familia, pareja. Es importante que comiences tomando en cuenta los dos primeros factores, que hablan acerca de la capacidad para escuchar.

FACTOR 1. PROPICIAR UN AMBIENTE DE MAYOR CONFIANZA AL ESCUCHAR

- Revisar la cercanía o distancia emocional que establece al relacionarse con la persona.
- Identifique las barreras psicológicas que le impiden relacionarse

con mayor cercanía y trate de superarlas paulatinamente.

- Recuerde que la confianza es algo que se gana lentamente al demostrar al otro su disponibilidad y su lealtad en repetidas ocasiones y que puede perder al fallarle a esa persona.

FACTOR 2. DESTINAR UN TIEMPO RAZONABLE PARA ESCUCHAR

- Revise si en realidad tiene usted poco tiempo para destinarlo a escuchar a una persona o si utiliza usted esta limitante como pretexto para no escuchar.
- Busque un equilibrio adecuado entre el tiempo razonable que

necesita destinar para escuchar a los demás y el que requiere para hacer el resto de sus actividades.

- Si dispone de poco tiempo manifiéstelo así a su interlocutor con el cuidado que la situación merece y desarrolle otros aspectos de la capacidad para escuchar con el propósito de compensar dicha limitante.

Practica estos dos aspectos y verás cómo obtienes resultados favorables en la comunicación interpersonal.

Fuente recomendada:

Rodríguez Combeller, C., García Díaz, M. y Díaz Ibañez, J. (1987). *Persona, familia y trabajo*. México: Diana.

“Escuchar es una ‘actitud’ ...”.

Rogers, (1997).

El noviazgo en etapas

Mtra. Manoella Alegría Del Ángel

De manera convencional, el noviazgo es una relación de pareja transitoria entre dos personas que brinda la oportunidad de conocerse más afondo; es una etapa maravillosa, llena de retos; mismo que se desarrolla a partir de varias etapas más o menos consistentes, aunque no determinantes:

- **Amistad.** Cada uno trata de conocer al otro mientras participa de actividades no románticas, sociales, recreativas, espirituales e intelectuales.
- **Citas casuales.** Dos amigos comparten actividades que disfrutan juntos. Los momentos placenteros son compartidos junto con una amistad que puede prometer algo para el futuro.
- **Relación firme.** Esta etapa revela si las dos personas involucradas son capaces de mantenerse dedicadas a la misma relación.

Además, se debe tomar en cuenta la diferencia entre amar a alguien y estar enamorado.

- **Pre compromiso.** Es la etapa en la cual una pareja comienza a discutir la posibilidad de casarse o vivir juntos. Es importante echar una mirada en profundidad a sus estilos de vida o personalidades, para saber si son lo suficientemente compatibles como para continuar la relación de manera saludable.
- **Compromiso formal.** Este trae un profundo sentido de dedicación y pertenencia; ello, ofrece una oportunidad de ajustarse al hecho de que se formará pronto una nueva familia, y un nuevo miembro se unirá a la familia grande.
- **Matrimonio.** Tiene que ser la continuación de la fase romántica de cortejo, caracterizada por afectividad, respeto, cortesía y diver-

sión. Es la formalización de la relación de pareja para compartir una vida juntos.

Si en tu proyecto de vida en pareja está el casarte o unirte en pareja para formar próximamente una familia, es necesario que antes de dar este paso tan importante, evalúes tu relación con base en el respeto, la tolerancia, el mutuo conocimiento, la comunicación, las metas tanto individuales como de pareja, así como las responsabilidades que implica la vida en pareja. Como pareja cada quien debe tener su espacio individual, lo cual no significa descuidar la relación, sino simplemente respetar la individualidad de cada quien.

Referencia recomendada:

Santa Cruz, X. (2007). *El arte de construir pareja*. Recuperado el 08 de abril de 2013, de Ecovisiones: <http://www.ecovisiones.cl/informacion/psicologia/elartedeconstruirpareja.htm>

Recuerda que si la pareja no funciona bien desde sus inicios, ni la relación conyugal ni la futura familia lograrán crecer armónicamente.

VIH/SIDA...¿cuestión de género?

Psic. Elizabeth Vásquez Romero

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) unos 15 millones de mujeres padecen SIDA a nivel mundial y la mayoría de ellas (80%) fueron contagiadas por su pareja.

De acuerdo a los reportes del Centro Nacional para la Prevención y el control del VIH y SIDA (2012) refiere que hay 28,844 mujeres viviendo con SIDA y 11,627 viviendo con VIH a nivel nacional y sólo en el Estado de Veracruz hay 3,192 mujeres viviendo con VIH. Si bien el VIH/SIDA es un asunto de salud, la epidemia como tal es un asunto de género.

Las estadísticas demuestran que tanto su expansión como su impacto no son aleatorios, pues afecta de manera desproporcionada a las mujeres y a las adolescentes, que social, cultural, biológica y económicamente son más vulnerables. La epidemia tiene ca-

racterísticas propias entre los grupos de edad, los sexos y las diferentes preferencias sexuales, pero hoy todo mundo está expuesto al VIH/SIDA. Aún así es importante subrayar que las características biológicas del cuerpo femenino, por una parte y el ambiente sociocultural por la otra, hacen que las mujeres estén más expuestas al contagio que los varones.

Los factores determinantes de la mayor vulnerabilidad de la mujer incluyen el conocimiento inadecuado sobre el tema, el acceso insuficiente a los servicios preventivos, la incapacidad para negociar relaciones sexuales protegidas y la falta de métodos de prevención del VIH que puedan ser controlados por las mismas mujeres. Las relaciones de poder entre hombres y mujeres ponen en desventaja a la mujer en cuanto a la negocia-

ción del uso del condón. En muchas sociedades, el ideal femenino se caracteriza por la pasividad de la mujer y la subordinación de sus expectativas en provecho de los deseos sexuales del varón, mientras que la masculinidad se caracteriza por la conquista sexual, las parejas múltiples y el control casi total de las interacciones sexuales.

Fuente recomendada:

Hernández, M. C. (2012). La prevención del VIH/SIDA desde una perspectiva de género. *Psicología y Salud*, 155.

Síguenos y comenta nuestro muro en www.facebook.com/cendhiu

DIRECTORIO

Dr. Raúl Arias Lovillo
Rector

Dr. Porfirio Carrillo Castilla
Secretario Académico

Mtra. Leticia Rodríguez Audirac
Secretaria de la Rectoría

Mtro. Víctor Aguilar Pizarro
Secretario de Administración y Finanzas

Dr. César Ignacio Beristain Guevara
Dir. Gral. de Investigaciones

Dr. Alejandro Carlos Cuervo Vera
Dir. Gral. del Área de Ciencias de la Salud

Mtro. Enrique Hernández Guerson
Coordinador CEnDHIU

Mtra. Manoella Alegría Del Ángel
Editora

AVISOS

Se solicitan alumnos interesados en realizar su **servicio social** en **CEnDHIU**. Informes con la Psic. Rosa Mayra Alba Bonilla al tel. 8203279 o al correo mayraalbab@yahoo.com.mx

¿Quieres dejar de fumar? Acude a la clínica contra el tabaquismo. Informes al tel. 8203279

¿Te interesa tener una alimentación saludable? Asiste al CEnDHIU, controla tu peso y mantente en forma.

Además, se aplican **pruebas rápidas para la detección de VIH**. Si estas interesado visítanos en nuestras instalaciones

Programas de TV y Radio

CEnDHIU y Televisión Universitaria presentan **"Naturalmente Universitario"**. No te lo pierdas cada miércoles a las 18:00 hrs. por la página web www.uv.mx/television/vivo.html

CEnDHIU y Radio Universidad Veracruzana presentan **"Naturalmente Universitario...¡légale, aquí estamos!"**. Todos los jueves a las 10:00 hrs en el 1550 kHz AM, o a través de la página web www.uv.mx/radio/vivo.html

CENTROS CENTINELA CEnDHIU

Asesoría psicológica, dotación de condones, prueba de detección de VIH, talleres y más:

Centro Centinela DADUV ubicado en el Gimnasio universitario "Miguel Ángel Ríos" en la zona universitaria.

Centro Centinela Humanidades (primer piso de biblioteca) ubicado en Fco. Moreno y Ezequiel Alatríste, col. Francisco Ferrer Guardia.