



Envejeciendo
con movimiento
VEUETSUI

07 Edición

Salud **1+** ∞
a los

Alrededor
del mundo 

Bene•ficios 

**Dra. Carmen Yolanda
Aceves Velasco**

Universidad Nacional Autónoma de México
Campus Juriquilla





Colaboradores 2023-2



Envejeciendo con movimiento UEUETSIN

Directorio

Directora editorial

MIM. Verónica Hernández Valle

Diseño

LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista
EFT. Daniela Joana Rodríguez Rendón
EFT. Ximena Morales Zarazúa
EFT. Fátima Gpe. Maqueda Pérez
EFT. Karen Fandiño García
EFT. Katia Naomi Jiménez Tovar

Colaboradores

M.I.M María Eustolia Pedroza Vargas
LFT. Sheridan Dennis Eljure Flores
LFT. Cecilia Orta Jurado
LFT. María Guadalupe Monroy Padilla
LFT. Fernando Martínez Duplán
LFT. Fernando Trejo Molina

Grupo colegiado

“Salud y envejecimiento en el ciclo vital del envejecimiento”

M.I.M Verónica Hernández Valle
M.I.M María Eustolia Pedroza Vargas
LFT. Mayra Patricia González Hernández
LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga
Dra. María Elena Salazar Vázquez
Med. Esp. Héctor Manuel Frías Vázquez Mellado
LFT. Lina Grizel Marín Robles
LFT. Fernando Martínez Duplán

Salud a los 100

Insuficiencia Venosa Periférica

1

Caminando juntos

Explorando la importancia de la piel a lo largo de los años

3

Bene-fisios

Beneficios del ejercicio en el sistema circulatorio

5

Activa-mente

Sopa de letras para la memoria

7

Alimentación saludable

Alimentación saludable en personas con insuficiencia venosa

9

Remedios de la abuela

Miel y aloe vera: Naturaleza para tu bienestar

10

Al sazón del fisio

Sabores saludables para la insuficiencia venosa

11

Manos a la obra

Compresas de semillas hechas a mano

13

Escápate a...

Casa museo del dulce

15

Charla con Té

Con la Dra. Carmen Yolanda Aceves Velasco

17

Reviviendo experiencias

Juegos del pasado

23

Tejiendo redes

Programa tus alarmas en 10 pasos

25

Cazando ofertas

Ofertas y promociones

27

Luces, cámara y acción

El encanto de los musicales

28

Curiosidades de México

El pan, un alimento muy mexicano

29

Alrededor del mundo

Roma, la capital más visitada

31

Al son de tus pies

La historia de la salsa

33

Letras de la memoria

Mi abuela me lee libros

35

Cuidando el planeta

El arte del reuso y la economía circular

37

Servicios para ti

39

Estimados lectores:

Esta es la 7ma. Edición de la revista "Envejeciendo con movimiento" UEUET-SIN. Estamos finalizando un año más y esta época nos invita a reflexionar así que, me gustaría compartir con ustedes esta frase: "El tiempo es la vida. Por eso el mejor regalo que puedes darle a alguien es tu tiempo". Disfruten cada momento con sus seres queridos.

En esta edición encontraras en la portada a la Dra. Carmen Yolanda Aceves Velasco investigadora del laboratorio de neurobiología de la UNAM. Actualmente trabaja en el estudio del yodo molecular que es un elemento clave para la protección del cáncer. En la sección "Charla con Té" conocerás sobre su trabajo como investigadora y su opinión sobre el envejecimiento activo.

En las secciones de Salud, encontraras información sobre la insuficiencia venosa periférica. Te decimos que alimentos consumir para evitar este problema, te enseñamos ejercicios que pueden ayudar a mejorar esta condición y te damos recomendaciones para cuidar la piel. Además, en la sección Activa tu Mente te hablamos de la memoria.

En las secciones de Cultura, encontraras información sobre el pan en México desde sus orígenes prehispánicos a la actualidad. Conocerás sobre Roma, la capital de Italia uno de los lugares más visitados del mundo. Conocerás sobre el estilo musical Salsa. Para aquellos que les gusta el cine, te recomendamos musicales que te harán bailar y también encontraras información de cómo cuidar el planeta ya que cada pequeña acción suma para preservar nuestro hogar la Tierra.

En las secciones Informativas, recordarás los juegos infantiles de los años 70s y 80s. Conocerás los beneficios de la aloe vera y la miel. Te enseñamos hacer una compresa de semillas que te ayudara a calentarte en esta época de frio. Te invitamos a conocer el museo del dulce en Peña de Bernal, Qro. Encontraras recetas saludables, ofertas y servicios que ofrece la Facultad de Enfermería y la Universidad Autónoma de Querétaro.

Esta revista busca promover una visión positiva del envejecimiento donde se favorezca mantenerse activos y se propicie un envejecimiento saludable. Esperamos seguir contando con tu interés.

Nos vemos en el próximo número y les deseamos lo mejor para estas fiestas Decembrinas deseándoles salud, armonía, amor, bienestar en unión con sus seres queridos.

Gracias.

Atentamente:
M.I.M. Verónica Hernández Valle
Directora editorial



Fisioterapia UAQ
2023-2

**Prácticas
geriátricas**



**Equipo de diseño
2023-2**

MIM. Verónica Hernández Valle
LFt. Miguel Ángel Reséndiz Bautista
EFt. Karen Fandiño García
EFt. Fátima Guadalupe Maqueda Pérez
EFt. Katia Naomi Jiménez Tovar
EFt. Ximena Morales Zarazúa
EFt. Daniela Joana Rodríguez Rendón

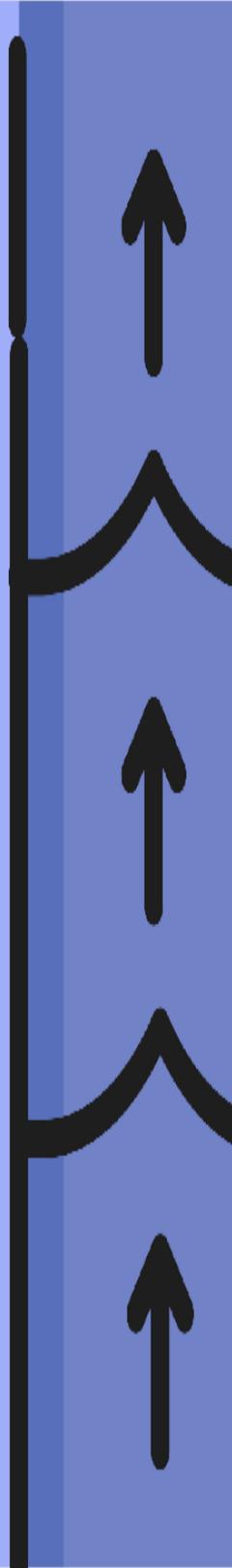
La insuficiencia venosa periférica es una afectación en el sistema circulatorio en el cual las venas tienen dificultad para regresar la sangre de las piernas al corazón.

Síntomas

Dolor intenso, pesadez o calambres, sensación de picazón y hormigueo en las piernas; dolor que aumenta al ponerse de pie; dolor que mejora al elevar las piernas; hinchazón en las piernas; piel irritada o reseca; piel enrojecida; varices en las piernas; "arañas vasculares".

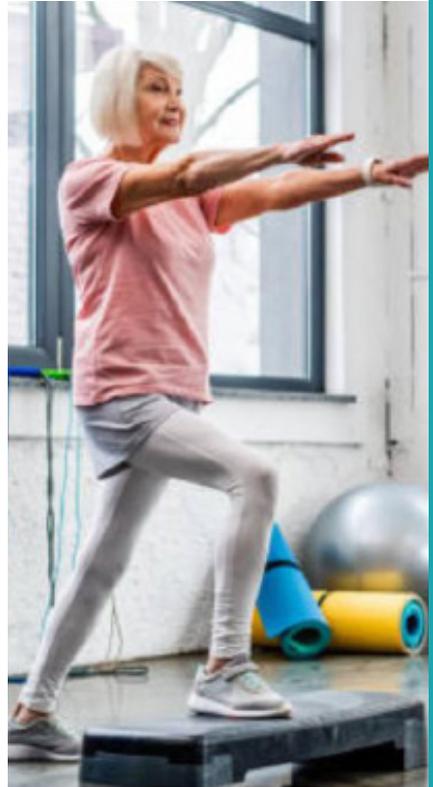
Factores de riesgo

Edad, sexo femenino, ser de estatura alta, antecedentes familiares de insuficiencia venosa, obesidad, embarazo y permanecer mucho tiempo parado o sentado.



¿Cómo prevenirlo?

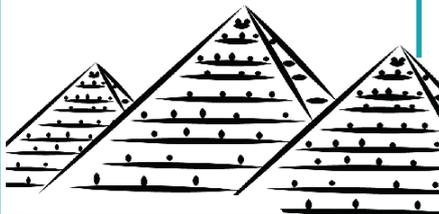
- Evita estar sentado o de pie por periodos prolongados.
- Alimentación balanceada y rica en fibra.
- No usar ropa muy ajustada
- Utilizar calzado no apretado, que sea cómodo, suave y flexible.
- Realizar caminatas entre 30 min y 90 min diariamente.
- Realizar ejercicio de manera regular



DATOS CURIOSOS

Los animales no sufren insuficiencia venosa periférica debido a que no tienen una posición erecta como el ser humano.

Desde tiempos muy antiguos, civilizaciones como la egipcia o la grecoromana, fue una patología que tenía relevancia.



Explorando la importancia de la piel a lo largo de los años

Eft. Dayana Aparicio Solís
Eft. Daniela Velazquez Hernández

¿Sabías que..?

La piel es el órgano que rodea por completo el cuerpo humano, es la capa que separa al organismo del ambiente externo y permite su comunicación con el mismo. Es uno de los órganos más importantes por su tamaño y funciones, por esto necesita de cuidados para mantener su adecuado funcionamiento. ¿Qué importancia tiene el buen funcionamiento de la piel?, ¿Por qué es importante su cuidado a cualquier edad y en mayor medida en adultos mayores? ¡Sigue leyendo para saberlo!

De acuerdo a sus funciones, cuando la piel está sana es una barrera contra agresiones externas: mecánicas, químicas, tóxicas, de temperatura, radiaciones ultravioleta y bacterias o virus. Mantiene el equilibrio de fluidos corporales actuando como barrera ante la posible pérdida de agua, mantiene el equilibrio térmico y la transmisión de una gran cantidad de información externa que accede al organismo por el tacto, la presión, temperatura y receptores de dolor. La piel es una aliada invaluable que ha estado con nosotros en cada paso del camino. Con el tiempo de manera normal a piel cede



sus funciones de manera gradual: se vuelve más delgada, pierde elasticidad, se deshidrata más rápido, es más propensa a lesiones y existe una reducción del tiempo de curación.



Estas características se acentúan en la vejez, por ello es crucial recordar que no importa en qué momento de nuestra vida nos encontremos, debemos siempre cuidarla y mantenerla sana. Aquí tienes una serie de cuidados básicos para mantener tu piel lo más sana posible:



Limpia con agua tibia

Para lavar usa jabones de pH neutro

Seca con toques ligeros sin frotar

Usa protector solar

Toma suficiente agua

Limita tu tiempo de exposición solar

Utiliza hidratantes corporales como cremas y geles



“Preservar la belleza interior y exterior es un arte que perdura con el tiempo, así como el cuidado amoroso de la piel en la etapa dorada de la vida.”



Bene•ficios Beneficios del ejercicio en el sistema circulatorio

Eft. Andrea Guzmán Gallegos
Eft. Montserrat Noriega González

El mantenimiento de la salud cardiovascular en la tercera edad es crucial debido a que una función cardíaca óptima garantiza suministro adecuado de oxígeno y nutrientes a los tejidos, lo que se traduce en una mejor calidad de vida.

Importancia del ejercicio:

El ejercicio regular reduce el riesgo de desarrollar patologías cardiovasculares, combinada con una dieta equilibrada y atención médica adecuada puede ayudar a que su corazón siga latiendo fuerte y saludable durante muchos años más.

Te sugerimos realizar lo siguiente...

Eleva las piernas subiéndolas y bajando las puntas de los pies durante 30 segundos.



Sujetándote de una silla ponte de puntas y mantenlo por 3 segundos baja repitiéndolo de 8 a 12 veces.



Separa y junta la pierna cruzando por delante y por detrás, apoyándote del respaldo de una silla (repite con ambas piernas).

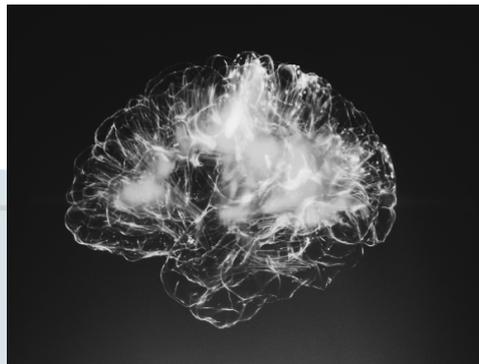


Levántate y siéntate de la silla 10 veces, en caso necesario apóyate con tus brazos para levantarte.



La memoria es una capacidad fundamental que nos permite conocer nuestra ubicación, situación, relaciones, experiencias pasadas y nuestra identidad. Este proceso de almacenamiento de conocimiento en el cerebro involucra conexiones nerviosas que forman memorias de corto, mediano y largo plazo, similar al encendido de luces. El aprendizaje y el interés activan el proceso de memoria, y las experiencias están vinculadas a emociones. Recordamos muchas cosas a diario, pero algunas destacan debido a asociaciones particulares. Con la edad, el cerebro puede enfrentar dificultades para hacer conexiones y recordar actividades cotidianas, manifestándose en la pérdida de instrucciones, desorientación en lugares familiares y repetición de preguntas o historias. Las alteraciones de la memoria en personas mayores pueden ser señales de problemas cognitivos. El trabajo constante para ejercitar la memoria es esencial. Resolver sopas de letras es una actividad beneficiosa, ya que implica recordar, buscar letras y asociar palabras, ejercitando la memoria en términos de orientación de la

escritura y posición de las palabras, incluso con temáticas específicas. Ejercitar la memoria se vuelve una necesidad diaria, especialmente en la vejez, y contribuye a la salud integral. La sopa de letras, además de ser un juego individual disfrutable, fomenta la asociación de palabras para evocar recuerdos, fortaleciendo así la memoria.



R T P C M F O L I A
 C A F E W D A C J O
 F L O T E R I A A L
 P F A I Y Q M C R L
 E L G D S N R I D I
 L O A S O M P S I R
 O R H Z P F O U N A
 T E O P A C T M J M
 A S A I D O L E M A
 G B Z X T U R E S Z

Encuentra:

CAFE	MELODIA
SOPA	JARDIN
PLAZA	PELOTA
MUSICA	FLORES
LOTERÍA	MARTILLO

Sopa de letras para la memoria

Dra. Nadia Edith García Medina

Alimentación saludable en personas con insuficiencia venosa

Eft. Mauricio Pérez Cruz

¿Qué es la insuficiencia venosa?

Cuando las venas de las piernas tienen problemas para llevar sangre de regreso al corazón.

La insuficiencia venosa es un problema comúnmente asociado a la sensación de cansancio en las piernas. Es importante acudir con el médico, implementar la actividad física y consumir alimentos que ayuden a mejorar la circulación sanguínea para prevenir la aparición de várices. Los alimentos recomendados principalmente son las verduras y frutas frescas que ayudan a reducir la hinchazón venosa; como el brócoli, cebolla, ajo,

fresas y manzana. Otros alimentos, son las semillas, legumbres, pescado, atún y pollo, que son alimentos ricos en ácidos omega 3 y vitaminas. Como recomendaciones es importante no descuidar el consumo de agua y disminuir el de azúcar y sal

para mejorar circulación y evitar retención de líquidos.



Miel y el Aloe Vera: Naturaleza para tu bienestar.

EFT. César Arturo García Peña

No hay que pasar por alto las maravillas que la naturaleza tiene para ofrecer.

Dos regalos naturales que podemos encontrar son: la miel y el aloe vera. Estos productos han sido venerados durante siglos por sus innumerables ventajas para la salud y la belleza. En este artículo, nos sumergimos en las propiedades únicas de la miel y el aloe vera, así como en sus diversas aplicaciones para potenciar nuestro bienestar. La versatilidad de la miel y el aloe vera se refleja en su aplicación en el cuidado personal. Para una piel radiante, las mascarillas faciales de miel nutren e hidratan, mientras que el gel de



aloe vera brinda frescura y vitalidad. Los productos comerciales llenos de productos químicos pueden ser reemplazados por estos regalos de la naturaleza. El aloe vera fortalece y suaviza el cabello; la miel añade brillo y lo hidrata. Incorporar estos ingredientes en tu rutina diaria puede ser una manera efectiva de realzar tu belleza natural. La miel y el aloe vera son un recordatorio de que la naturaleza es una fuente infinita de bienestar. Sus propiedades únicas y sus beneficios para la salud y la belleza han sido celebrados durante generaciones. A medida que buscamos soluciones más naturales y amigables con nuestro cuerpo, estas dos maravillas naturales se destacan como opciones valiosas y versátiles. En tu búsqueda de un estilo de vida más saludable y armonioso, recuerda mirar hacia la naturaleza y aprovechar sus regalos enriquecedores.

Eft. Omar Sebastián Arias Aguilar | Eft. Alan Francisco Campos López

Los platillos han sido meticulosamente diseñados y elaborados de manera específica para atender las necesidades dietéticas de individuos que sufren de insuficiencia venosa periférica. Los ingredientes seleccionados y su método de preparación fueron elegidos para promover y beneficiar la salud de aquellas personas que presentan ésta condición.

Bowl de atún y vegetales con salsa de aceite de linaza

Ingredientes:

Para el bowl

- 1 lata de atún en agua, escurrido
- 1 taza de coles de Bruselas, cortadas en mitades
- 1 taza de brócoli, cortado en floretes
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 aguacate maduro, cortado en cubos
- 2 tazas de arroz integral cocido

Para la salsa de aceite de linaza

- 3 cucharadas de aceite de linaza
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1/4 de taza de cebolla morada, picada finamente
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cocinar las coles de Bruselas y el brócoli en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernos. Agregue sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque las espinacas en un tazón grande.
3. Para prepara la salsa: Caliente aceite de linaza, ajo y cebolla en una sartén. Añada pimienta y sal al gusto.
4. Desmenuce el atún y colóquelo en un lado del tazón, agregue arroz cocido en el otro lado.
5. Distribuya las coles de Bruselas y el brócoli sobre el arroz.
6. Agregue cubos de aguacate.
7. Vierta la salsa sobre el bowl.
8. Opcional, añada más pimienta negra.

Smoothie de mango con papaya y almendras

Ingredientes

- 1 taza de mango congelado en cubos
- 1 taza de papaya congelada en cubos
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras
- $\frac{1}{2}$ taza de leche (de su preferencia)

Utensilios

- Procesador de alimentos



Preparación

1. Tome las frutas y córtelas en cubos de tamaño adecuado para ser vertidas dentro del procesador de alimentos.
2. Ponga las frutas en el congelador y espere hasta que estén completamente congeladas.
3. Una vez congeladas métalas en tu procesador de alimentos.
4. Agregue la $\frac{1}{2}$ taza de leche de tu preferencia.
5. ¡Y mézclelo!
6. Una vez integrados los ingredientes, viértalos a un vaso.
7. Agregue las almendras por encima del smoothie.



MANOS A LA OBRA

Compresa de semillas hechas a mano

Eft. Karen Fandiño García
Eft. Fátima Maqueda Pérez

¿Para qué sirve?

La compresa de semillas resulta útil como auxiliar para el alivio de dolor articular y muscular, además de que las hierbas aromáticas ayudan con el estrés y problemas de sueño.

Instrucciones (calcetín)

1. Coloca las semillas o granos secos dentro del calcetín o media llenándolo 3/4.
2. Introduce la hierba aromática de tu preferencia y revuelve con las semillas.
3. Haz un nudo al calcetín o con ayuda del hilo y aguja cose el extremo abierto para formar un costalito con el calcetín.

Materiales

Hilo



Granos / semillas secos



Aguja



Tijeras

Retazo de tela / calcetín / media



Hierbas aromáticas





Instrucciones (tela)

1. De los retazos de tela, corta dos rectángulos, con la aguja e hilo cose 3 de las 4 orillas formando un costal, asegurándose de que no tenga orificios.
2. Coloca las semillas o granos secos dentro del costal llenándolo 3/4. Después introduce la hierba aromática de tu preferencia y revuelve las semillas.
3. Usando la aguja e hilo cierra el costal uniendo las orillas del extremo que queda abierto.

¿Cómo usarlo?

1. Toma tu compresa, llévala al microondas por 2 minutos o ponla a baño maría por 5 minutos.
2. Coloca una toalla en la superficie corporal donde colocarás la compresa.
3. Coloca el costal de semillas sobre la toalla.
4. Retira una vez que se enfríe o se pierda la sensación de calor.

PRECAUCIÓN

Tener cuidado si hay pérdida o alteración en la sensibilidad para evitar quemaduras.





Fotografía: Facebook Casa Museo del Dulce

Escápate a



Casa Museo del Dulce

Eft. Jacqueline González Rojas
Eft. Roxana Carrillo Araujo

La casa Museo del Dulce está ubicada en el corazón del Pueblo Mágico de Bernal, Querétaro donde podrás conocer la historia de los dulces típicos de la región, pero también sus procesos de elaboración. Fue fundada en el año 1961 por el Señor Julio Gua-

dalupe Rodríguez Velázquez, quien se encargó de elaborar dulces utilizando frutas cristalizadas, leche de cabra, amaro y ajonjolí. Este museo nos permite admirar la presencia de nuestros ancestros, representado en cada uno de sus hermosos rin-

cones artesanales, además de contar con una amplia colección de exquisitos dulces.



En la casa Museo del Dulce podrás encontrar una variedad de dulces de leche, obleas, frutas, tamarindo, natas, natillas, macarrón, camote, coco en barra, cono relleno de cajeta y deliciosos rollos de guayaba.

- 1 Recibimiento
- 2 Cocina antigua
- 3 Historia del origen del dulce
- 4 Exhibición de dulces de los estados y de la República
- 5 Exhibición y muestra de elaboración del dulce

Al visitar la Casa Museo del Dulce podrás recorrer su diferentes salas de exhibición:



Fotografía: Facebook Casa Museo del Dulce



Fotografía: Facebook Casa Museo del Dulce



Fotografía: Facebook Casa Museo del Dulce

“Un dulce es una historia, arte, ritual, creatividad, humor, halago, energía, color, olor, sabor, pero sobre todo, es una pequeña y simple muestra de amor.”
-Casa Museo del Dulce



Con la Dra. Carmen Yolanda Aceves Velasco

EFT. Laura Nayeli Rivera Nuñez
EFT. Ariadna Elizabeth Ramírez Moreno
EFT. Angela Pamela Zarzte Robles
EFT. Jorge Alberto Olvera Rodríguez

*Saludos estimados lectores, hoy nos encontramos en el laboratorio de neurobiología de la UNAM, y estamos con nuestra invitada la doctora **Carmen Yolanda Aceves Velasco**.*

E: Doctora, nos podría contar ¿qué trabajos está haciendo actualmente?

Dra. Carmen Aceves: Trabajamos en el laboratorio de metabolismo energético y somos uno de los grupos fundadores del instituto. Yo principalmente empecé a trabajar con el desarrollo de la glándula mamaria, cuando se diferencia para producir leche, las investigaciones nos llevaron poco a poco a preguntarnos ¿Qué pasaba cuando esta glándula se volvía tumoral? Originalmente trabajábamos con hormonas tiroideas que son cruciales en la diferenciación de tejidos y sobre todo con la diferenciación del sistema nervioso durante los periodos perinatales.

Cuando nosotros empezamos a ver si las hormonas tiroideas participaban en esta transformación cancerígena o mantenían el metabolismo, encontramos que no se diferenciaba de un tejido normal. Sin embargo, sí obtuvimos un resultado que mostraba que el yodo se captaba y tenía diferentes comportamientos. El yodo es parte estructural de las hormonas tiroideas,

que regulan el metabolismo de todo nuestro organismo, pero también hay una gran captación del yodo por la glándula mamaria lactante. El neonato elabora sus propias hormonas tiroideas y éstas son esenciales para desarrollo óptimo del sistema nervioso en este periodo. Biológicamente se ha seleccionado a la glándula mamaria como una captadora de yodo extraordinaria, para pasarlo a la leche y asegurar el aporte necesario para





el óptimo desarrollo del neonato. De hecho, a nivel mundial se agrega yodo a la sal (sal yodatada) para asegurar el aporte necesario de yodo. Sin embargo, cuando la glándula se vuelve tumoral disminuye mucho la captación de yodo. Sin embargo, si suplementamos al organismo con la forma química conocida como yodo molecular, las células cancerosas lo capturan y disminuyen su proliferación. Después de esta observación, empezamos a buscar en la literatura y encontramos por ejemplo que en la epidemiología mundial la mayoría de las sociedades o poblaciones asiáticas tenían una incidencia menor de cáncer de mama, cáncer de próstata, de enfermedades cardiovasculares. Se interpretaba que comían mucho más sano, y vivían con menos estrés. Cuando Japón por ejemplo se volvió primer mundo, y tenía todos los factores de riesgo, seguían siendo

protegidos; entonces había algo más que simplemente tener una vida sin estrés. También encontramos que, en las migraciones de oriente a occidente, las poblaciones orientales aumentaban la incidencia de estas patologías, por lo que se descartó que fuera una protección por raza. Parte de la explicación se encontró en su dieta; Los orientales tienen dos componentes distintivos y fundamentales en su cultura culinaria: el consumo continuo de soya que tiene fitoestrógenos, es decir estrógenos de origen vegetal que disminuyen la señalización de los estrógenos en el cáncer y la ingesta elevada de yodo, 25 veces más. En su dieta está incluido el consumo rutinario de algas marinas como condimento, en sopas, etc. Las algas marinas wakame contienen 30 mil veces más yodo que cualquier otro ser vivo. Además, lo contienen en diferentes formas químicas incluido el yoduro y el yodo molecular. Nosotros observamos



que el yodo molecular era un elemento clave en la protección contra el cáncer. Nosotros hemos seguido el trazo de este yodo y hemos encontrado que efectivamente cuando nosotros damos en la dieta yodo molecular se forman un lípido yodado que es captado ávidamente por las células cancerosas y tiene efectos antiproliferativos, y de diferenciación celular. Lo que hemos hecho desde hace 25 años es buscar cuales son los mecanismos que utiliza el yodo para tener el efecto final, que es que es detener la progresión tumoral o mejorar la respuesta de estos cánceres cuando se les da quimioterapia.

Buscamos el mecanismo que utiliza el yodo que ayuda a detener la progresión tumoral

E: ¿Cuál es su inspiración cuando realiza investigación?

Dra. Carmen Aceves: Creo que, en general, lo que a todos los científicos nos apasiona es crear conocimiento nuevo. Los investigadores nos formamos para preguntarnos: ¿qué hay?, ¿qué no se conoce?, ¿cómo operan los mecanismos?, ¿qué está pasando dentro de las células?; esa es la principal motivación.

Por el otro lado, en nuestro caso, somos un laboratorio de investigación básica conformado por biólogas que nos interesaba conocer cuáles eran los mecanismos que se relacionan en el desarrollo de órganos, sin embargo, gracias a observaciones fortuitas, encontramos que el yodo molecular tenía características importantes contra las células cancerosas y que, al trabajar con médicos y probar en protocolos clínicos, proponerlo como un adyuvante en las terapias actuales. El yodo

molecular no tiene efectos secundarios a la dosis que recomendada, pero hay que supervisar su consumo ya que el exceso puede generar hipotiroidismo. Actualmente tenemos protocolos clínicos donde estamos dando seguimiento a las pacientes que lo toman y hemos encontrado una ampliación significativa del tiempo libre de enfermedad (recaídas).

A todos los científicos nos apasiona crear conocimiento nuevo

E: ¿Cuáles son los retos de la investigación en nuestro país?

Dra. Carmen Aceves: Creo que el reto de los investigadores mexicanos e internacionales en biología es el mismo, conocer cómo opera la vida, cómo se desarrolla en diferentes aspectos naturales y sobre todo en la patología. La gente que nos relacionamos con la biología, lo estamos también con los aspectos de la salud/enfermedad. Lo que nos interesa es conocer porque las células se vuelven patológicas.

El reto de los investigadores mexicanos e internacionales en biología es el mismo, conocer cómo opera la vida

E: Como usted sabe, nuestra revista se titula "Envejeciendo con movimiento" y busca difundir información la cual está enfocada hacia las personas mayores y a que tengan un envejecimiento saludable, por lo que quisiera preguntar: ¿Qué opina o que nos puede decir sobre la vejez?

Dra. Carmen Acevedo: Bueno, yo como bióloga, sé que el aumento en la esperanza de vida que nos hemos dado como especie lleva riesgos. Envejecemos y biológicamente estamos afectando a nuestro organismo, entonces creo que envejecer con salud implica que nos cuidemos. Las personas piensan que uno es viejo cuando se llega a los 80 años, sin embargo, biológicamente uno comienza la vejez después de los 40 años, pues es cuando extendemos nuestra biología más allá, por lo que, a partir de los 40 años tenemos que empezar a cuidarnos. Tengo que empezar a tener una dieta más sana, tengo que hacer ejercicio. Además, tengo que tratar de tener una mayor interacción con mi familia; porque muchas veces aunque el cuerpo esté sano si uno está aislado, si está deprimido eso va a afectar muchísimo en nuestra salud. Por lo tanto, yo creo que una salud integral tiene que iniciar desde joven, entonces creo que es muy importante tener eso en mente. Cuidarnos desde jóvenes para tener una vejez saludable.



La salud integral inicia desde que uno se considera joven

E: Que recomendaciones le daría a las personas sobre su trabajo de investigación

Dra. Carmen Aceves: Nosotros hemos visto que el yodo es un micronutriente que está relacionado con muchas propiedades antioxidantes.

El yodo es un micronutriente presente en todos los seres vivos, lo utilizan desde las bacterias, hasta los mamíferos, pero lo utilizamos de diferentes maneras. El yodo molecular se pega en las membranas biológicas y en el caso de las bacterias es un bactericida porque las rigidiza y las mata.

Si nos vamos a los animales, desde los invertebrados utilizan el yodo como un marcador de salud. Como el yodo siempre está asociado a compuesto orgánicos, porque se pega a los lípidos y a las proteínas, se consideran como un detector de alimento, entonces si en el medio hay yodo, quiere decir que hay alimento y los organismos utilizan el yodo como un mecanismo sensor e inductor de reproducción.

Nosotros no solamente trabajamos con los cánceres, también trabajamos con enfermedades benignas como la hiperplasia prostática. Lo recomendamos como suplemento a partir de los 40 años para que esa glándula no crezca y generar mejorar la calidad de vida en la vejez masculina.

El yodo es un micronutriente relacionado con muchas condiciones antioxidantes

E: ¿qué tan importante considera que es mantenerse activo durante esta etapa?

Dra. Carmen Aceves: Obviamente es primordial, yo creo que mente y cuerpo están unidas. Ahora ya se conoce que el cambio neuronal o neurogénesis se induce cuando hacemos cosas novedosas, cuando nos retamos intelectualmente, y esto va a permitir que nuestro cerebro se mantenga activo, rejuvenecido y eso es lo que va a ayudar al resto del organismo. Ahora, si se tiene un factor de riesgo o comorbilidad, esto puede afectar directamente a la neurogénesis, es por eso que debemos cuidar mente y cuerpo. Por eso opino que es esencial el mantenernos activos.

Debemos cuidar mente y cuerpo

E: ¿Qué recomendaciones considera usted que pudiera dar para tener un envejecimiento saludable?

Dra. Carmen Aceves: Más que nada evitar los factores de riesgo. Los factores de riesgo obviamente son: la obesidad, el sedentarismo, el fumar, el tomar demasiado alcohol, el no hacer ejercicio, el aislarse. Todos estos son factores de

riesgo para todas las enfermedades que tenemos después de los 40 años.

E: Ya estamos en nuestra última etapa de la entrevista doctora, le quisiéramos comentar que esta revista es hecha por docentes y estudiantes de la licenciatura en Fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro. Y en ese sentido nuestras estudiantes quisieran hacerle dos preguntas: ¿Usted considera importante el trabajo multi e interdisciplinario para la investigación?

Dra. Carmen Aceves: Sí, por supuesto porque nosotros hemos aprendido como investigadores que tanto en estudios preclínicos (modelos animales) como en protocolos clínicos, que tener un medio enriquecido e incorporar visiones multidisciplinarias enriquece sustancialmente la comprensión de los problemas. Lo que ustedes hacen como fisioterapeutas, es crucial para que los tratamientos tengan éxito.

E: ¿Qué recomendaciones les daría a los estudiantes que les gustaría realizar a futuro investigación?

Dra. Carmen Aceves: Primero interactuar con el problema que les interesa. Segundo, ver cuáles son los principales componentes hablando del área a donde se va a enfocar. Y retomar mucho más esta medicina social en donde le demos tiempo al paciente, platiquemos con él, conozcamos que está pensando, cuáles son sus expectativas respecto

a nosotros y no solamente que lo tomamos como un número más.

E: Para concluir esta interesante entrevista. Quisiéramos saber si tiene redes sociales y dónde podemos encontrar información sobre sus proyectos de investigación.

Dra. Carmen Aceves: Muchas gracias por esta oportunidad. Nosotros en el instituto tenemos la página www.inb.unam.mx. Ahí podrán ingresar a cada laboratorio. También hay videoclips que duran 1 minuto hablando sobre lo que realiza cada grupo.

Como laboratorio pueden ingresar en nuestra página:

<https://www.yodica.org/>

en donde invitamos a la gente interesada conocer nuestros hallazgos y la forma de participar en nuestros protocolos. Pueden escribirnos al correo:

yodica@inb.unam.mx

Nosotros estamos trabajando con cáncer de mama, próstata, neuroblastoma, entre otros y podemos orientarlos en este proceso, de igual manera tenemos una sección de veterinaria donde podemos checar a sus mascotas.



Un juego para recordar

EFT. Betsie Camila Hernández Zarazúa
EFT. Mirla Alvarado Castellanos

Bienvenidos nuestra sección dedicada a explorar la riqueza de experiencias, recuerdos y la importancia de mantener viva la esencia de épocas pasadas. Aquí, nos sumergimos en la nostalgia y el valor de conservar juegos emblemáticos como: avioncito, bote pateado, tira y afloja, cebollita, canicas, etc. Recordar es revivir, y en estas páginas, celebramos la conexión generacional a través de juegos que han dejado huella en la memoria colectiva. Revivir los juegos tradicionales es más que una simple travesía nostálgica; es un acto que trasciende el tiempo y enriquece nuestra comprensión de la cultura, la historia y la interacción humana. Estos juegos no solo son entretenimiento del pasado, sino valiosas cápsulas del conocimiento colectivo que han sido transmitidas de generación en generación. ¡Acompáñennos en este viaje al pasado lleno de diversión y significado!



Cebollitas



Canicas



La rueda de
San Miguel



Tira y afloja



El avioncito



La cuerda

Eft. Eliseo Martínez Pichardo
Eft. Manuel Leonardo González



Desbloquea tu celular y abre la aplicación de reloj

1

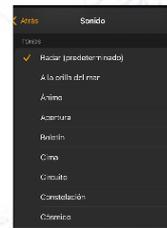
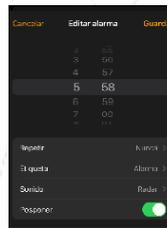


5 Personaliza el nombre



3 Configura la hora

2 Selecciona la opción de alarma



6 Configura el sonido 

7 Ajusta la duración 

8 Confirma y guarda la alarma 

9 Activa la alarma 

10 Realiza una prueba



5 Establece la frecuencia

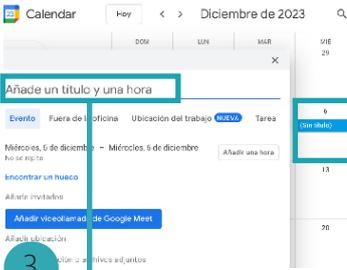


Programa tu recordatorio en 10 pasos



Desbloquea tu celular y abre la aplicación de calendario

1

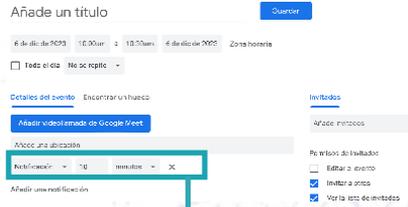


Escribe el título de tu recordatorio

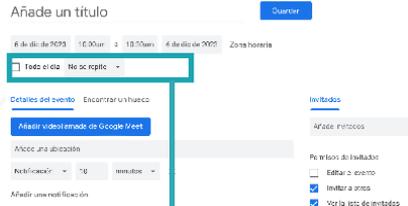
3

2

Selecciona la fecha y hora



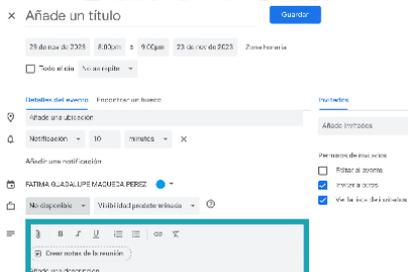
6 Establece la notificación



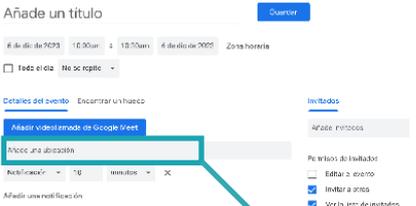
7 Selecciona la frecuencia



4 Establece la duración



8 Agrega notas adicionales



9 Activa la alerta



5 Establece la ubicación



10 Confirma y guarda el recordatorio.



El pan, un alimento muy mexicano

EFT. Fernando Bulhosen Tirado

El pan, una de las delicias culinarias más universales, ha ocupado un lugar especial en la cultura mexicana durante siglos. Más que un simple alimento, el pan en México es un testigo vivo de la fusión de culturas y tradiciones, un reflejo de la identidad mexicana y una manifestación de la creatividad culinaria.



españoles en el siglo XVI trajo consigo la introducción del trigo y las técnicas de panadería europeas, lo que dio origen a la panadería que conocemos hoy en día

Historia de la Panadería en México

La historia del pan en México se remonta a la época prehispánica, donde los pueblos indígenas como los aztecas y los mayas ya elaboraban una variedad de panes utilizando ingredientes autóctonos como el maíz. Sin embargo, la llegada de los conquistadores

Los Panes Tradicionales de México

En la vasta y diversa geografía de México, cada región tiene sus propios panes tradicionales, que reflejan la historia y los ingredientes locales. Algunos ejemplos notables incluyen:

- Bolillo: Este pan crujiente y ligeramente crujiente es el acompañamiento perfecto para las tortas, un popular sándwich mexicano lleno de sabores y rellenos variados.
- Concha: Una deliciosa y dulce elección, las conchas son panecillos decorados con una capa crujiente que se asemeja a una concha de mar. Son un elemento básico en las panaderías mexicanas y una opción favorita

para el desayuno o el almuerzo.

- Pan de Muerto: Como mencioné anteriormente, el pan de muerto es un ícono durante el Día de los Muertos en México. Este pan dulce y decorado con cráneos y huesos es una forma de honrar y recordar a los seres queridos fallecidos.

Cada uno de estos panes tradicionales de México cuenta una historia única y ofrece una experiencia culinaria especial que refleja la riqueza de la cultura y la diversidad del país.

El Pan y la Sociedad Mexicana

El pan en México va más allá de la mera alimentación. Se ha convertido en un elemento social y cultural. Las panaderías son

lugares donde las comunidades se reúnen, donde se comparten historias y se fortalecen lazos familiares. El pan también ha sido tema de canciones, poesía y literatura, mostrando su relevancia en la cultura popular mexicana.

En resumen, el pan en la cultura mexicana es una manifestación de la rica historia y diversidad de México. Es un vínculo entre el pasado y el presente, entre las diversas regiones y comunidades, y una deliciosa forma de celebrar la vida y la memoria de los seres queridos. La próxima vez que disfrutes de un pan recién horneado en México, ten en cuenta que estás saboreando siglos de tradición y cultura en cada bocado.



Roma, la capital más visitada

EFT. Axel Rafael Aguilar González
EFT. Mariana Zamora López



La capital de Italia, Roma, es una de las ciudades más visitadas de Europa y del mundo ya que es como ir en un viaje al pasado gracias a toda la historia que se puede encontrar en ella, debido a que cada una de sus épocas de máximo esplendor dejó reliquias que hoy en día podemos conocer y apreciar: el foro romano, el Coliseo, el panteón de Agripa, el arco de Constantino, el castillo Sant'Angelo, la plaza de España, la fontana di Trevio, la basílica de San Pedro de Vaticano.

como la Bóveda del techo de la Capilla Sixtina realizada por el autor Miguel Ángel entre 1508 y 1512, dicha capilla forma parte del recorrido de "Museos Vaticanos".

El pequeño Estado del Vaticano conocido como el corazón de la iglesia católica es parte de la ciudad de Roma, independientemente de las creencias religiosas de cada persona, esta ciudad se trata de un lugar con gran

Roma también es considerada la capital del arte del Alto Renacimiento, es por ello que esta ciudad es una exposición de arte al aire libre donde se fusionan diferentes épocas que perviven eternamente, en ella podemos encontrar obras





interés histórico, artístico y con una gran arquitectura, en esta ciudad el acceso en transporte público es fácil, ya sea tren, metro o autobús.

MUSEO DEL VATICANO

Se encuentra abierto de lunes a sábado de 9:00 a 18:00 hrs. Los museos del Vaticano no abren los domingos a excepción del último domingo del mes, en el cual la entrada es gratuita.

AUDIENCIA PAPAL

La audiencia papal se lleva a cabo los días miércoles cuando el papa se encuentra en el Vaticano, en ella se realizan lecturas y pequeñas lecciones predicadas por el papa además de que permite a los visitantes verlo y recibir su bendición.

¿QUÉ RECOMENDACIONES NECESITO SEGUIR?

- Considerar que el idioma nativo es el italiano
- La moneda nacional es el euro (€)
- No se necesita visa para ingresar al país
- Cualquier época del año es buena para visitar la ciudad pero en verano los días suelen ser muy sofocantes.
- Reservar con anticipación las actividades y tours.
- El costo de algunos tours por el Vaticano y Roma pueden ir desde los €30 hasta los €100.
- El viaje completo en pesos mexicanos puede variar desde los \$13,000 hasta los \$60,000.





La historia de la salsa

Eft. Katia Naomi Jiménez Tovar
Eft. Estefanía Rodríguez Ponce

Aunque la salsa es considerada un baile cubano su historia comenzó un poco más allá de América Latina...

La fusión entre colonos españoles, franceses y esclavos africanos dio lugar a una curiosa mezcla de estilos musicales afrocaribeños. Con el paso del tiempo se extendió por toda América Latina y llegó a Estados Unidos a finales de los años 60, este periodo es muy importante para el desarrollo del baile ya que los bailes latinos se han popularizado en todo el mundo, no sólo en Cuba y su aparición está asociada a la larga transformación y difusión de los bailes cubanos.



Estilos de la salsa según sus movimientos:

Salsa cubana: Es considerada la primera y en muchos países es la más bailada por ser la de más fácil ejecución. La distribución de los pasos es circular y su estilo es mas callejero y libre ya que el estilo que adquiere depende de los adornos que quieran darle los bailarines.



Salsa en línea: las figuras se ejecutan dentro de una imaginaria línea recta, suelen ser complicadas y abundan figuras más propias de los espectáculos. En función del estilo y del ritmo la distribución de los pasos es muy marcada y los bailarines hacen elaboradas florituras con los brazos.



La salsa es por naturaleza transformacional, multinacional, multigeneracional, representa el patrimonio compartido de la revolución del baile y la música latina dando la vuelta al mundo.



Lugares para bailar en Querétaro

Jardín Zenea ubicado en el centro de la ciudad de Querétaro. Los viernes y sábados por la noche encontrarás un excelente ambiente para bailar y dejarse llevar por la salsa y otros ritmos de baile.



Calle 16 de Septiembre, Centro Santiago de Querétaro



Dato interesante

La ciudad de Cali, en Colombia, es conocida como la Capital Mundial de la Salsa, al ser la cuna de grupos y orquestas como el Grupo Niche, la Orquesta Guayacán y el intérprete Willy García.



Letras de la memoria

Mtra. Martha Beatriz Soto Martínez
Coordinadora de BIUAQ

La literatura infantil y juvenil ha recuperado en diversas historias a las abuelas y a los abuelos, esas personas que se convierten en las mejores versiones de sí mismas, frente a sus nietas y nietos. Así mismo, se cuentan historias de niñas y niños con sus abuelos, o con adultos mayores. Te invitamos a que conozcas algunas de esas historias con las siguientes recomendaciones.

Mi abuela me lee libros

Autor: Inja Kim

Ilustradora: Jinhee Lee

Editorial: LeeTra

Esta historia comienza así: "Shim Kyeok; ese es el nombre de mi abuela materna. Ella vive sola en el campo. Le gusta estar tranquila en su casa. Me gustaría que fuera a un centro de ancianos a convivir con otras abuelas. Pero la abuela dice que estar en casa es más cómodo. Mi abuela no sabe leer.



Dice que le encantaba escuchar a mi mamá cuando, de pequeña, le leía libros que traía del colegio. Yo aprendí a leer fácilmente gracias a que mi mamá me

leía muchos libros. —¿Podría también mi abuela aprender las letras si le leo todas las noches?."



Esta es una historia basada en la vida real, la abuela de la autora no sabía leer ni escribir y fue su hija quien le motivó a acercarse a los libros. Nos comparte la relación con los libros de 3 generaciones en donde la lectura en voz alta abraza a quienes escuchan e invita a adentrarse en las historias y querer leer por sí solos. Esta historia nos muestra cómo

aprendemos mucho de la experiencia de nuestras y nuestros abuelos pero también de lo que ellos pueden aprender de nosotros. El libro lo puedes encontrar en la

Biblioteca Infantil Universitaria (BIUAQ), te invitamos a que la visites y conozcas esta linda historia.



¿Qué es el reúso?

Se define como la práctica de darle una segunda vida a objetos o materiales en lugar de desecharlos de inmediato.

Materiales que pueden reusarse:

- ✓ Ropa vieja
- ✓ Latas
- ✓ Botellas de plástico
- ✓ Residuos de comida

¿Qué es la economía circular?

Es un tipo de economía diferente a la que estamos acostumbrados. En lugar de usar y tirar cosas, se trata de darles el mayor uso posible, es decir, reciclarlas y hacer que duren más tiempo.

Existen "puntos limpios" en diversas localidades del estado, donde pueden colocarse diversos materiales que no son aptos para ser depositados en los contenedores convencionales, cómo:

- ✓ Pilas y baterías
- ✓ Electrodomésticos
- ✓ Restos de pintura
- ✓ Aceites
- ✓ Medicamentos
- ✓ Mobiliario
- ✓ Productos químicos
- ✓ Escombros
- ✓ Colchones



A menudo, subestimamos el impacto de los pequeños cambios, pero en el contexto de la conservación del medio ambiente, estos cambios son cruciales. Cuanto

más nos comprometemos con el reciclaje y la adopción de prácticas sostenibles, mayor será el impacto positivo que propiciemos en nuestro entorno natural y

en la preservación de nuestro planeta para las generaciones futuras.



“Recuerda que nunca es tarde para tomar acciones que beneficien a nuestro planeta.”

CAZANDO OFERTAS

Eft. Samantha Carolina Aguilar Ruiz
Eft. Carlos Mauricio Ayala Pichardo



¡Las mejores ofertas y promociones para ti!



Restaurante Piacere Italiano

Paseo Constituyentes
#1285 INT AR 032 colonia
el pueblito centro C.P.
76900.

-10%



La Michoacana

Privada Mariano de las
Casas colonia centro
C.P.76000

-10%



Turismo en viajes

Avenida Constituyentes
#15- 1 colonia San Francis-
quito C. P. 76058

-5%



Servicio de transporte público especializado N°038

5 de mayo S/N colonia el
pueblito centro C.P. 76900

-10%





¡Prepárate para una experiencia cinematográfica llena de ritmo y emoción!

Eft. Axel Rafael Aguilar González | Eft. Mariana Zamora López



EL GRAN SHOWMAN

Con música increíble y una historia inspiradora, 'El Gran Showman' celebra la vida de P.T. Barnum, un visionario que transforma lo ordinario en extraordinario. La película nos sumerge en un espectáculo de sueños, amor y la búsqueda de la autenticidad.



MAMMA MIA

En una isla griega, una novia en busca de su padre desconocido desata un torbellino de comedia y romance al invitar a su boda a tres posibles candidatos. Al ritmo de ABBA, 'Mamma Mía!' te lleva en un viaje lleno de música, amor y secretos reveladores.



LA LA LAND

En el vibrante Los Ángeles, 'La La Land' narra la historia de amor entre Mia, aspirante a actriz, y Sebastian, pianista de jazz. Con cautivadores números musicales, la película fusiona romance y ambición en una oda a la magia del espectáculo.

Servicios *para ti*

Eft. Ximena Morales Zarazúa



SUAF Campus Corregidora

Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia
Carretera libre a Celaya Km. 3.5
Corregidora, Qro.

Tel: 442 192 1200 Ext. 5725

Horario: Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 hrs



SUAF Centro Universitario

Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia
Cerro de las Campanas s/n Col. Las
Campanas. Querétaro, Qro.

Tel: 442 192 1200 Ext. 5750

Horario: Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 hrs



Farmacia UAQ

Cerro de Las Campanas, s/n, Centro Univer-
sitario, Santiago de Querétaro, Querétaro

Tel: 442 192 1200 Ext. 5515

Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs



Análisis Clínicos UAQ

Centro Universitario. Edificio 9, planta baja.
Facultad de Química

Tel: 442 192 1200 Ext. 5517

Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 15:30 hrs



Secretaría de bienestar

Av. Estadio 106, Centro Sur, 76090 Santiago
de Querétaro, Qro

Tel: 800 63 94 264

Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 21:00 hrs

Fines de semana de 9:00 a 21:00 hrs



Procuraduría de protección al adulto mayor

Avenida Boulevard Bernardo Quintana No.
10000, Edificio Anexo letra A, Col. Centro Sur
C.P. 76090 Santiago de Querétaro, Qro.

Tel: 442 238 77 00 Ext. 5515

Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 16:15 hrs

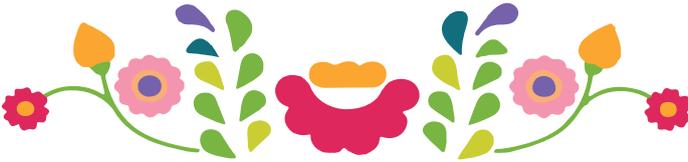


“El tiempo es la vida...”

Por eso, el mejor regalo que puedes darle a alguien es tu tiempo.”



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
QUERÉTARO



Envejeciendo
con movimiento
UEUETSIN



Envejeciendo con movimiento



Ueuetsin