

El Centro de Investigaciones Regionales “Dr. Hideyo Noguchi”

Y la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Yucatán



a través de los Cuerpos Académicos:

***“Estudio Integral de los Trastornos Funcionales y Degenerativos del Sistema Nervioso Central”
y “Salud, Movimiento y Discapacidad”***



CONVOCAN

A las comunidades estudiantiles y académicas a participar en la
exposición y concurso de carteles de divulgación
en el marco de la

Semana Internacional del Cerebro en Mérida 2020



Bases para participar

Del Tema y Contenido:

1. El contenido del cartel deberá estar relacionado con algún aspecto del sistema nervioso, sea éste de fisiología, farmacología, enfermedades, epidemiología, prevención, intervención, tratamiento, etc.
2. Deberá estar redactado con un lenguaje sencillo, evitando en lo posible el uso de términos demasiado técnicos, de forma tal que pueda ser comprendido por personas que no tengan formación en el área de la salud.
3. Se recomienda incluir imágenes y/o esquemas que apoyen de manera didáctica el contenido del cartel.
4. El contenido del cartel deberá estar sustentado por un mínimo de tres publicaciones científicas debidamente citadas y referidas (pudiendo ser revisiones). No se aceptarán páginas web como referencias.

De los Autores:

5. El cartel deberá ser elaborado por **estudiantes (máximo 5)** bajo la **supervisión de un profesor universitario**, quien lo avalará poniendo su nombre y firma como último autor.
6. Un **profesor** podrá **asesorar** más de un cartel, siendo **tres** el **máximo**. (EN CASO DE SOBREPASAR EL MÁXIMO, NO SERÁN ACEPTADOS LOS SIGUIENTES).
7. Un estudiante podrá participar con más de un cartel.

Del Formato del Cartel:

8. La **orientación del cartel** deberá ser **vertical**, con dimensiones de **120 cm de altura y 90 cm de ancho**.
9. El material del cartel podrá ser de cualquier tipo.
10. En la parte superior del cartel deberá ponerse uno de los dos logotipos de la Semana del Cerebro 2020, los cuales se encuentran disponibles en la página de la Facultad de Medicina (www.medicina.uady.mx).
11. Al final de la presente convocatoria se anexan dos ejemplos de carteles.

Del Proceso de Inscripción:

12. Para inscribir un cartel, uno de los autores deberá descargar y **llenar el formato de registro** (disponible en www.medicina.uady.mx), detallando el nombre completo de los alumnos autores (nombre[s] seguido de los dos apellidos), y al final el nombre del profesor asesor, quien deberá incluir su firma. **SE RECOMIENDA VERIFICAR QUE LOS NOMBRES ESTÉN ESCRITOS CORRECTAMENTE EN EL FORMATO PUES SI TIENEN ERRORES NO SE EXPEDIRÁ NUEVAMENTE UNA CONSTANCIA CORREGIDA.**
13. Una vez hecho lo anterior, deberá **enviar por correo electrónico el formato de registro adjunto al cartel en formato PDF**, a la dirección **semanacerebro.uady@gmail.com**. En un plazo de dos días como máximo recibirá un correo como acuse de recibo, en caso de no recibirlo, ponerse en contacto con el M.T.E. Antonio Couoh Salazar (antonio.couoh@correo.uady.mx).
14. **La fecha límite, sin prórroga, para inscribir un cartel será el viernes 28 de febrero de 2020 a las 15:00 h.** El **cupó** está **limitado a 50 carteles**, siguiendo el orden de recepción.
15. Todos los carteles recibidos serán evaluados por un comité científico que emitirá las recomendaciones pertinentes, mismas que se enviarán a los autores y deberán ser atendidas para su exposición. El comité científico sólo revisará los carteles en una ocasión, por lo que será responsabilidad de los autores y de su asesor hacer los cambios indicados. Aquellos carteles que el comité considere que no cumplen con los lineamientos de la presente convocatoria serán rechazados.

16. Una vez aceptado el cartel, se le enviará un correo con la especificación del número de mampara designado para su colocación.

Del Proceso de Exposición y Concurso:

17. Los **carteles** aceptados serán **expuestos del 17 al 20 de marzo** en los pasillos de la planta alta de la **Facultad de Medicina**.

18. Los carteles **deberán colocarse entre las 8 y 12 horas del martes 17 de marzo en el espacio de** la Facultad de Medicina de la UADY que haya sido asignado y dado a conocer previamente por correo electrónico.

19. Será **responsabilidad de los autores llevar el material** necesario para la colocación adecuada del cartel, pudiendo ser tachuelas, sujetadores de doble cara (tipo sticky back), etc.

20. La inauguración de la exposición de carteles será en fecha y hora por definir, la cual se notificará oportunamente a los autores. Considerar que, para la fecha definida, se requerirá la presencia de al menos uno de los autores del cartel al momento de la inauguración.

Generales:

21. Por cada cartel presentado se entregará una constancia digital de participación en la modalidad de trabajo de divulgación firmada por una autoridad universitaria.

22. Los carteles que obtengan alguno de los tres primeros lugares recibirán un reconocimiento por escrito el día 20 de marzo en la ceremonia de clausura. Será necesario que asista al menos un representante de cada grupo de autores que haya participado en el evento.

23. **Queda bajo responsabilidad de los autores retirar los carteles el viernes 20 de marzo a partir de las 13 h.** La Facultad de Medicina no se hará responsable de los carteles que permanezcan en el área posterior a este horario y fecha.

Nota: esta actividad académica no tiene carácter obligatorio; por el contrario, su objetivo es reforzar la participación libre de los estudiantes y docentes en el proceso de investigación y divulgación de contenidos relevantes para la vida académica y de la comunidad.



El Sueño: Amigo de tu Cerebro

Caro-Valadez C, Ojeda-Paredes P, Zapata-Cuevas A, Arankowsky-Sandoval G



El sueño está fuertemente asociado con el bienestar general, y nuestras funciones físicas y mentales, como la memoria, la capacidad para aprender y el desarrollo académico

La falta de sueño puede ocasionar la secreción excesiva de la hormona del estrés, cortisol, lo cual se asocia con problemas del corazón y aumento de la presión arterial.



¿Sabías qué...?

Realizar ejercicio aeróbico 5 horas antes de dormir ayuda a conciliar el sueño



Alimentos como la leche, plátano, carne, pescado y pan son ricos en triptófano, carbohidratos, calcio y magnesio, los cuales favorecen la producción de sustancias relacionadas con la relajación e inducción del sueño.



Para dormir mejor se recomienda una cena ligera y fácil de digerir, con pocos líquidos.



Existe un círculo vicioso entre las malas relaciones sociales y los problemas del sueño. El aislamiento social impide que disfrutemos tanto de los beneficios del sueño como la consolidación de la memoria. ¿Quién hubiera pensado que llevarse bien con la gente que te rodea podría ser tan benéfico?



En los adultos mayores y las mujeres la duración y profundidad del sueño se ven afectados por factores como las hormonas, entre otros.



Dormir pocas horas contribuye a problemas del peso, ya que aumentan los niveles de la hormona grelina que desencadena el hambre, y al mismo tiempo disminuyen los niveles de la hormona leptina que regula la sensación de saciedad. Por lo tanto, terminas hambriento y no te llenas.



Existe una asociación entre los altos niveles de ansiedad e insomnio, por lo cual la práctica de técnicas de relajación como estirarte antes de dormir puede ser de gran ayuda.

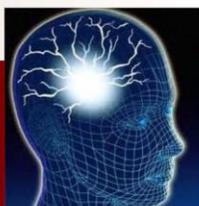


¿Tienes un examen y no te deja dormir? No te preocupes, se ha demostrado que dormir una siesta de incluso 10 minutos te ayudará a mejorar tu memoria.

¡Soñar también ayuda! Incluso durante los sueños, ocurren patrones de actividad nerviosa que ayudan a nuestro cerebro a fortalecer la memoria, así que la próxima vez que sueñes con cosas extrañas, recuerda que no es tan malo.



Se ha reportado que hasta un 32.7% de las personas con depresión tienen problemas para dormir, ya que una mala calidad de sueño causa desórdenes en las emociones, pensamientos y motivaciones.



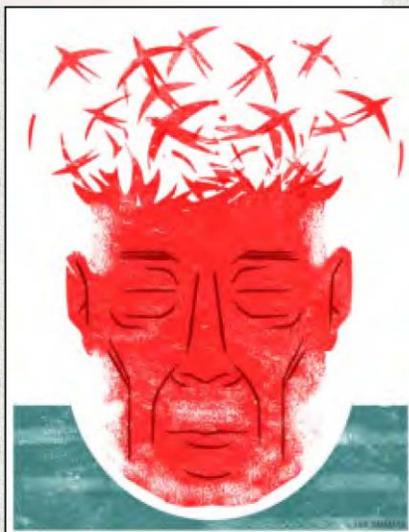
Universidad Autónoma De Yucatán
 Facultad de Medicina
 Alicia Almeida Rubio
 Alondra Tamayo Escalante
 Walther Cahum Uc
 Gridley Quezadas Burgos
 Asesor: MC. Russell Arcila Novelo

Conociendo la Enfermedad de Alzheimer

Olvidos: ¿normales?

Esta enfermedad constituye el 75% de toda la gama de demencias del adulto mayor. Uno de los principales motivos por los que las personas llegan en fases avanzadas, es la creencia generalizada de que los olvidos son 'normales' en el adulto mayor.

El Instituto Mexicano del Seguro Social en Yucatán refiere que el padecimiento se presenta en personas a partir de los 50 años y la mayor incidencia se manifiesta en mujeres a partir de los 70 años de edad (59%).



Factores de riesgo:
 Edad, antecedentes familiares, herencia, golpes en la cabeza y problemas del corazón.

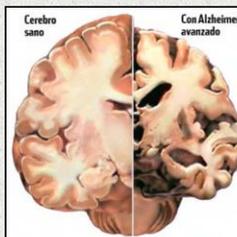
Prevención

- Mantenga la mente en acción.
- Socialice.
- Lea con frecuencia, vea documentales y películas que permitan la reflexión.
- Haga ejercicio, por lo menos camine media hora al día para que su cuerpo combata atrofas cerebrales y musculares.



¿Qué es el Alzheimer?

Es una demencia progresiva caracterizada por la pérdida de las células nerviosas y sus conexiones, que se manifiesta por la pérdida de la memoria más tempranos y pronunciados.



¿Sin cura...?

No existe algún tratamiento que pueda curarla pero está comprobado que los adultos mayores que llevan una vida sana, que se mantienen activos, que leen y se ejercitan reducen el riesgo de presentar demencias.



FUENTES:

- Romano M, Nissen M, Del Huerto N, et al. Enfermedad de Alzheimer. Revista de Posgrado de la VIª Cátedra de Medicina. N° 175 Noviembre 2007.
- Lara Muñoz JP et al. Perfil de síntomas psicológicos y conductuales en pacientes con enfermedad de Alzheimer y demencia vascular. Alzheimer. Real Invest Demenc. 2010; 46:14-23
- Birks J, Grimley E et al. Rivastigmina para la enfermedad de alzheimer. Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas 2009, Número 2.
- Boletín de la delegación del IMSS en Yucatán. Coordinación de Comunicación Social del IMSS - Comunicado No. 3861-10 Acontecer Médico. 2010

Correo electrónico: gridley14@hotmail.com



Síntomas

- Pérdida de memoria.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultad para hacer tareas simples.
- Desorientación en tiempo y espacio.
- Pérdida de capacidad de juzgar.
- Dificultad para tener pensamientos elaborados.
- Pérdida de objetos.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Cambios de conducta.
- Pérdida de iniciativa.