

Miden 'el pulso' de la salud del campus Monterrey



Por Martha Mariano | campus Monterrey

El estrés, la ansiedad, la falta de sueño y la mala alimentación son padecimientos comunes identificados en los estudiantes, por lo que la **prevención debe ser su principal aliada para un máximo rendimiento y bienestar integral.**

Conscientes de esta situación, alumnos de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey** cada año buscan sensibilizar y atender a sus compañeros del campus y a miembros de la comunidad Tec, mediante la prestación de diversos servicios médicos a través de **MEDITEC.**

"MEDITEC es el conjunto del esfuerzo de las carreras de la salud por llevar un contexto de educación a la comunidad", afirmó **Manuel Pérez Jiménez, Decano de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.**

"Es una tradición muy importante que aparte de llevar aspectos de la educación médica también genera una conexión entre todas las áreas de salud, el bienestar y la prevención".

¿QUÉ DEFINE A UN UNIVERSITARIO SALUDABLE?

En el **ADULTO JOVEN** las capacidades físicas saludables se definen por el máximo de efectividad, la destreza manual y una mayor agudeza visual.

La frecuencia cardiaca normal de un **ADULTO JOVEN** en reposo es entre 60-100 latidos por minuto.

Se considera un **PESO SANO** cuando una mujer mide entre 1.51 m y 1.68 m y pesa entre 47.85 k y 64.90 k, mientras en un hombre cuando mide entre 1.50 m y 1.90 m y pesa entre 51.3 k y 97.1 k.

Los hombres y mujeres que alcanzan su **MAYOR PLENITUD**, consiguen puntos altos de coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia.

Los **ADULTOS JÓVENES** presentan deficiencia de minerales como calcio, hierro, zinc, vitaminas A y D, B12, B6, niacina y tiamina, por lo que es recomendable llevar una dieta rica en estos elementos como semillas, cereales, pescado, verduras y lácteos.

Se estima que los **HOMBRES** crecen hasta los 21 años y las **MUJERES** hasta los 17-18 años; una de cada 10 mujeres puede crecer hasta los 21 años.

Llevado a cabo el **23 y 24 de octubre**, este año el evento contó con la participación de más de 200 alumnos de los primeros semestres de las carreras de Médico Cirujano (MC), Licenciado en Nutrición y Bienestar Integral (LNB), Médico Odontólogo (MO), Ingeniero Biomédico (IMD) y Licenciado en Psicología Clínica y de la Salud (LPS).

“Queremos estimular en los alumnos la voluntad por el servir y despertar en ellos la motivación necesaria para que puedan seguir trabajando en su trayecto profesional”, aseguró Pérez.

Durante **dos días**, más de 800 asistentes recibieron servicios como la aplicación de vacunas contra la influenza y la hepatitis, evaluación de glucosa, toma de presión arterial, exámenes de pulmones, oídos, ojos, nariz y pruebas psicológicas, por mencionar algunos.

LOS STANDS DE **MEDITEC** Y SUS SERVICIOS

	<h2>Vacunación</h2>	<p>Aplicación de vacunas:</p> <ul style="list-style-type: none"> > DPT > Hepatitis B > Influenza
	<h2>Bienestar integral</h2>	<p>Evaluación de:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Glucosa > Índice de masa corporal > Peso > Altura
	<h2>Traumatología</h2>	<p>Pruebas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Fuerza > Lesiones > Traumatismos
	<h2>Neumología</h2>	<ul style="list-style-type: none"> > Auscultación pulmonar
	<h2>Odontología</h2>	<ul style="list-style-type: none"> > Exploración dental > Pastillas reveladoras de placa
	<h2>Stand de la mujer</h2>	<p>Prevención sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Cáncer de mama > Cáncer cervicouterino
	<h2>Gastroenterología</h2>	<ul style="list-style-type: none"> > Ultrasonidos de la vesícula biliar e hígado > Prevención sobre enfermedades gastrointestinales
	<h2>Cardiología</h2>	<p>Toma de:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Presión arterial > Frecuencia cardíaca > Electrocardiogramas
	<h2>Endocrinología</h2>	<ul style="list-style-type: none"> > Palpaciones y ultrasonido de la glándula tiroides

“Hemos detectado padecimientos comunes en los estudiantes del Tec como estrés, **ansiedad, pérdida de sueño, mala nutrición**”, explicó Omar Rafael Ortega Ruíz, coordinador general de MEDITEC.

*“Por ello **consideramos que un nutriólogo o un psicólogo no deben ser vistos como un lujo o algo innecesario, queremos que nuestros compañeros lleven una vida saludable**”.*

Agregó que este evento es muy importante ya que permitió que los jóvenes pudieran tener su **primer contacto con pacientes reales a través de su diagnóstico y evaluación.**

“Quisimos crear un ecosistema donde se complementaran diversas áreas de Ciencias de la Salud para beneficiar con consultas a los alumnos, profesores y colaboradores”, compartió.

SIGUE LOS TIPS DE LOS EXPERTOS



Para el estrés y el cansancio

- Haz ejercicio.
- Realiza meditaciones antes de dormir.
- Apaga tu celular al finalizar el día.
- Organízate.
- Acaba con los malos hábitos como el cigarro y la cafeína.

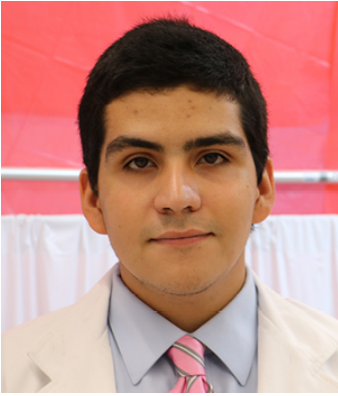
Para la mala alimentación

- No te saltes el desayuno.
- Mantén tus horarios de comida.
- Evita la comida chatarra.
- Carga con algún snack saludable.
- Incluye en tu dieta alimentos ricos en vitaminas y minerales.

MEDITEC nació a finales de la década de los 70 cuando estudiantes de la carrera de Médico Cirujano decidieron poner en práctica sus conocimientos en un servicio que les permitiera atender casos de pacientes reales.

“Esta feria comenzó siendo un stand en la entrada de la biblioteca y de eso a lo que hay hoy en día es una trascendencia importante en el contexto de nuestra labor como educadores o como parte de la responsabilidad que tenemos con la comunidad”, expresó el Decano.

Su vocación: atender a los demás



“

“Me parece una buena actividad, estamos dando un servicio gratuito a la comunidad y es una experiencia muy gratificante poder llevar a cabo un chequeo médico correcto, es algo que nos gusta hacer”.

Gerardo José Cárdenas Trejo

MC

”



“

“Como estudiante de medicina yo creo que es muy importante porque finalmente el trato al paciente es lo más importante en nuestra carrera y eso no se aprende en los libros”.

Natalia Beltrán Lezama

MC

”



“

“MEDITEC es un evento muy interesante, no estudio medicina, pero me interesa mucho mi bienestar y mi salud y creo que es un muy buen elemento para los estudiantes del Tec de Monterrey”.

Gerardo Montoya

INT

”



“

“Es una buena idea porque normalmente la cultura del mexicano es de ‘si algo me duele o algo me pasa, se me va a quitar’, entonces creo que es algo importante que la gente vea que no es solamente acudir al médico por una gripa, sino que también hay que revisarse la piel, los ojos y el cuerpo en general”.

Alondra Lizeth Vázquez

MC

”

Con información de Jorge Ramírez y Sebastián Martínez.