

1º día de la *Primera Semana de la Salud en la Facultad de Derecho*

Por: Cecilia López S

Más allá de estudios formales, la salud es un tema que nos concierne a todos y, por lo mismo, es menester contar con conocimientos básicos al respecto para poder tener una mejor calidad de vida. Mientras que es indiscutible la importancia de contar con el apoyo y la guía de un profesional, es también cierto que la salud empieza por acciones del día-a-día y, por esto, es responsabilidad de cada uno tener las herramientas básicas para saber cómo cuidarnos mejor. En razón de ello, el 28 de septiembre inició la *Primera Semana de la Salud en la Facultad de Derecho*.

Con la participación de la Dra. Alma de los Ángeles Ríos Ruíz, la Mtra. María Elena Orta García y el Lic. Fausto Ledesma Rocher en el *presidium*, el Lic. José Barroso Figueroa inauguró la semana de la salud hablando sobre los diversos problemas que hoy en día enfrenta México en este rubro (obesidad, tabaquismo, alcoholismo, cáncer) y la importancia de este ciclo de conferencias para tener los conocimientos suficientes para preservar el buen estado de salud.

Tras la inauguración, tuvo lugar la primera conferencia titulada *Factores de riesgo y conductas de autocuidado* a cargo de la Mtra. Graciela Galicia Segura y la Lic. Juana Maceda Salinas, ambas de la Dirección General de Orientación y Servicios de la UNAM



La adolescencia y la juventud se caracterizan por los diversos cambios físicos, psíquicos y sociales que se experimentan, explicó la Mtra. Galicia. Y son considerados como el sector de la población más sano. Este concepto de salud es una construcción social que depende del contexto cultural de cada lugar y integra factores como la paz, la economía, el trabajo, la alimentación y la recreación, entre otros, continuó.

No obstante lo anterior, la Lic. Maceda explicó que los jóvenes están expuestos a una serie de riesgos. Los factores de riesgo son consideradas conductas adversas que desencadenan una mayor posibilidad de enfermedades o inclusive de muerte; por el contrario, los factores de protección son los que evitan dichos riesgos, tales como la autoestima, los valores, el ambiente familiar y el reconocimiento social, entre otros.

El Dr. Francisco Straffond, en la conferencia *Alimentación y obesidad* habló sobre el grave problema de obesidad que enfrenta México. Atribuyó este problema a un desbalance entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan y a malos hábitos alimenticios como la llamada "dieta T" y los ayunos prolongados.

Además de la conferencias, se instalaron diversos módulos para monitorear y orientar a los estudiantes sobre diversos temas. El laboratorio farmacéutico Pfizer instaló una unidad móvil donde los mayores de 25 años pudieron obtener un análisis sobre su peso, porcentaje de grasa corporal, colesterol, glucosa, entre otros indicadores básicos sobre su estado de salud. Igualmente, se instaló una carpa en la explanada de la Facultad donde se realizaron actividades deportivas para los alumnos, así como otros stands para que los alumnos pudieran obtener el refuerzo de la vacuna de Hepatitis B, realizar un diagnóstico de medicina del deporte, aprendieran sobre la actividades deportivas de la UNAM, entre otros relacionados con la salud de la población general.

