



En emotiva ceremonia en la DEC se llevó a cabo la entrega formal de dos artesanías que representan al Distrito Federal y en particular al entorno del CEC Unidad Allende.



Oportunidad Renovada



Inusual inestabilidad atmosférica azota la Ciudad de México y afecta particularmente al CEC Unidad Allende.



¿Sabía que un refresco de cola de un litro contiene 36 cucharadas soperas de azúcar y que una fruta dependiendo de su tamaño tiene entre una y dos cucharadas cafeteras de azúcar?



- Directorio
- Editorial
- Noticias
- PoliSalud
- Entrevista
- Reportaje



Instituto Politécnico Nacional

Directorio

Yoloxóchitl Bustamante Díez
Directora General

Juan Manuel Cantú Vázquez
Secretario General

Daffny Rosado Moreno
Secretario Académico

Jaime Álvarez Gallegos
Secretario de Investigación y Posgrado

Oscar Súchil Villegas
Secretario de Extensión e
Integración Social

Ernesto Mercado Escutia
Secretario de Servicios Educativos

Fernando Arellano Calderón
Secretario de Gestión Estratégica

Emma Frida Galicia Haro
Secretaria de Administración

Cuauhtémoc Acosta Díaz
Secretario Ejecutivo de la Comisión de
Operación y Fomento de Actividades
Académicas

Salvador Silva Ruvalcaba
Secretario Ejecutivo del Patronato
de Obras e Instalaciones

Adriana Campos López
Abogada General

Dely Karolina Urbano Sánchez
Directora de Educación Continua

Centro de Educación Continua Unidad Allende

Directorio

Raúl Erasmo Sánchez Rubio
Director

Cuauhtémoc Arellano Alavez
Subdirector de Servicios Educativos

Ivett Guillén Morales
Jefa del Departamento de Educación
Continua

Jaime López Alanis
Jefe del Dpto. de Informática y
Telecomunicaciones

Marco Antonio Torres Esparza
Jefe de la Unidad Politécnica de
Integración Social

Gabriela Rico Flores
Jefa del Dpto. de Servicios Administrativos
y Técnicos

Comité Editorial:
Raúl Erasmo Sánchez Rubio
Director

Jaime López Alanis
Jefe del Dpto. de Informática y
Telecomunicaciones

Francisco Guillermo Lozano Blázquez
Responsable del Diseño Gráfico y la Celda
de Producción

Marcos Uribe Vaca
Soporte Técnico

Articulistas y Redacción:
Jesús Casiano Cruz
Francisco Guillermo Lozano Blázquez

Fotografía: Luis Rojas Gutiérrez,
Francisco Gmo. Lozano B.
Marcos Uribe Vaca.

En el número 60 de la Gaceta CEC Allende hablaremos de la inestabilidad atmosférica ocurrida el viernes 1 de junio en la Ciudad de México y que provocó algunos estragos en el CEC Allende.

Conforme a la iniciativa emanada en la DEC (Dirección de Educación Continua) del IPN, las autoridades del CEC Allende entregaron en una pequeña ceremonia dos artesanías que simbolizan elementos y lugares significativos de esta Capital de la República Mexicana y a su vez dos episodios históricos en el devenir de la misma.

Continuando con nuestra serie de PoliSalud, en esta ocasión reproducimos un artículo muy interesante que será dividido en partes por ser un tema de gran importancia y actualidad que afecta la salud de muchos mexicanos, "La Diabetes".

En relación con el Grupo Radorama, tendremos los últimos cursos del programa mediante el cual se capacitaron a los nuevos trabajadores y la clausura oficial del programa de 2012 y la conferencia que les dio el Sr. Arturo Brizio Carter.

Hablaremos también de la reunión de las autoridades del IPN y del Gobierno del Distrito Federal para tratar junto con los representantes del COSECOVI (Comités de Seguridad y contra la Violencia) llevada a cabo en las instalaciones del CEC Unidad Allende.

Además tendremos los cursos que se están impartiendo al personal del CEC Allende en relación a temas de informática.

En lo que se refiere a la entrevista conoceremos las acciones que en materia de salud está llevando a cabo el Lic. Luis Primo dentro del programa PoliActívate.

En el reportaje hablaremos de la conmemoración del Día del Politécnico.



Por: Francisco Guillermo Lozano Blázquez

Inusual inestabilidad atmosférica azota la Ciudad de México y afecta particularmente al Centro de Educación Continua Unidad Allende del Instituto Politécnico Nacional.

El pasado viernes 1 de junio cerca las 17:30 horas una inusual e inesperada inestabilidad atmosférica con rachas de viento aproximadas de 60 km por hora, afectó al Centro de Educación Continua Unidad Allende. El fenómeno meteorológico provocó la caída de la estructura y componentes del techo retráctil del Patio Principal, así como afectación a la cúpula de la Iglesia de San Lorenzo Mártir que se encuentra a un lado de las instalaciones de la propia Unidad Allende.

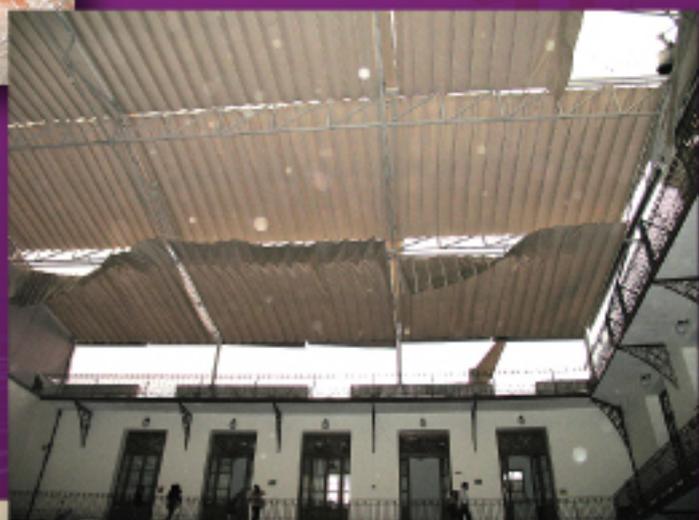
Al mismo tiempo se sufrieron otras afectaciones en el inmueble histórico, fundamentalmente la caída de una parte de la barda de adobe y ladrillo contigua al estacionamiento con acceso por la calle de Allende y el desprendimiento y consecuente inclinación de uno de los árboles que se encuentran en el patio conocido como de Las Ranas, recargándose éste en el muro del Salón Arnold Belkin, por lo que se iniciaron desde ese momento las acciones correspondientes para informar a las diversas autoridades de lo sucedido. Por fortuna, no hubo ninguna afectación al personal ni a los usuarios que en esos momentos se encontraban laborando en el Centro.

A consecuencia de este desafortunado evento, a partir de este día se desalojaron las áreas afectadas y se acordonaron las mismas para prevenir cualquier accidente; durante los días subsecuentes se llevaron a cabo las labores de retiro de los restos de la barda afectada y desde el día lunes 4 se continúan con las labores de poda y retiro del árbol afectado.

Los trabajos seguirán realizándose para poder reparar los daños colaterales que estos hechos hayan provocado.

Noticias





Noticias



Por: Francisco Guillermo Lozano Blázquez

En emotiva ceremonia en la DEC se llevó a cabo la entrega formal de dos artesanías que representan al Distrito Federal y en particular al entorno del CEC Unidad Allende.

El pasado 30 de mayo del presente, las autoridades del Centro de Educación Continua Unidad Allende acudieron a la DEC (Dirección de Educación Continua) del IPN en Zacatenco para entregar de manera formal dos artesanías mexicanas que representan, una la Campana del Bicentenario de la Independencia y Centenario de la Revolución y otra, un plato con el grabado del Ángel de la Independencia; a su vez se entregó una explicación escrita de la ubicación geográfica del Centro, la población del área metropolitana y de los principales usuarios a los que se ofertan los servicios.

Al recibirlos la Directora de Educación Continua, se mostró emocionada por la belleza y calidad de ambas piezas que complementan las muestras enviadas por cada Centro de Educación Continua que conforman la Red de Centros de Educación Continua del IPN y que serán exhibidas en las instalaciones de la misma Dirección en el área central en Zacatenco. Por último, agradeció el gesto a todos los participantes a dicha reunión.



Noticias



Por: Jesús Casiano Cruz

Está por concluir el paquete de cursos de actualización del Grupo Radiorama, en esta ocasión finalizó el denominado: “Introducción a la Administración de la Calidad” que se impartió en el Centro de Educación Continua Unidad Allende.

De acuerdo con los comentarios del Ing. Santiago Ávalos Navarro Coordinador del programa de capacitación que se les está impartiendo a los futuros trabajadores del Grupo Radiorama, se acerca a su etapa final en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Tan es así, que ya se fijó la fecha de clausura, la cual se tiene contemplada para el 7 de junio, día en que los participantes del curso podrán alcanzar la meta que se propusieron cuando se integraron al proyecto de la empresa radiofónica.

El curso de Introducción de Administración de la Calidad es uno de los últimos que conforman el paquete de capacitación y concluyó el día 30 de mayo.

En esta ocasión el adiestramiento estuvo a cargo del instructor Mario Saavedra Raya, egresado del Instituto Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey, en la Carrera de Ingeniería Industrial, posee la maestría en “Ciencia en Sistema de Manufactura” por el Instituto Tecnológico de Monterrey y es Candidato a Doctor en “Educación Superior” por la Universidad de Oviedo España.

Actualmente radica en la Ciudad de Morelia Michoacán en donde trabaja en la empresa Grupo SAAG, S.A., en un despacho de Consultoría en Ingeniería Industrial, desempeñando la función de consultor desde hace 10 años.

Además contó con la colaboración de la Ing. Industrial Erandí Velarde Cervantes, egresada de la misma institución académica que el titular, ella tuvo la encomienda de apoyar a los participantes en cualquier tipo de aclaración que se les presentara en los aspectos técnicos o académicos.

Noticias

El instructor Mario Saavedra Raya nos comentó que el curso que impartió, fué de acuerdo con los contenidos del manual operativo, del día 28 al 30 de mayo, señalando las 7 herramientas básicas del análisis de datos: La Estratificación, Diagramas de Pareto, Diagrama de Ishikawa, Diagrama de Dispersión, Gráficos de Control, Hojas de Verificación y Diagrama de Procesos. Con estos puntos los participantes conocieron la importancia de la concepción de la calidad.

El objetivo fundamental del curso de capacitar a los participantes en el ramo de la radio, para que aprendan el pensamiento de la administración y la cultura de la calidad, cuando se integren en el campo laboral con el Grupo Radorama, los que concluyan, podrán desarrollar sus actividades en forma ordenada, sistemática y analítica, así como también contarán con la capacidad para resolver los problemas que se les presenten.

Al final el instructor llevo a cabo una evaluación escrita, contemplando todos los puntos contemplados en el programa de estudios, para incrementar su calificación se les tomaron en cuenta las participaciones en clase, entrega de tareas, exposiciones, entre otras, arrojando resultados favorables y de calidad, los que presentaron dicha evaluación.





Noticias

Por: Jesús Casiano Cruz

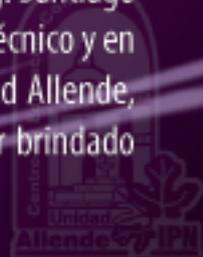
Concluyó exitosamente la capacitación a los nuevos trabajadores del Grupo Radorama en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Después de estar asistiendo los participantes a clases durante varios meses en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende, han concluido satisfactoriamente con el programa de capacitación, elaborado y desarrollado por el Grupo Radorama, este cumplimiento les permite formar parte de la plantilla del personal de manera inmediata.

Cabe recordar que los partícipes tienen la carrera de Ingeniería en Electrónica, egresados recientemente de la ESIME, Campus Zacatenco, Culhuacán y Ticomán del Instituto Politécnico Nacional, condiciones que estableció el corporativo radiofónico para que pudieran participar en el proceso de adiestramiento y acreditar el curso, regla que se cumplió sin ningún problema, ya que los jóvenes egresados en todo momento pusieron disposición para cumplir con lo establecido en el contrato de capacitación.

La clausura de los trabajos se realizó el día miércoles 6 de junio en un restaurant ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México, donde se llevó a cabo la entrega de diplomas que avalan la preparación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Antes de esto los organizadores ofrecieron a los participantes, profesores e invitados especiales una rica comida, especialidad de la casa.

El momento más esperado ese día por los agasajados, fué la entrega de los reconocimientos por parte de las autoridades del Grupo Radorama, encabezados por el Ing. Alfredo Ávalos Navarro Responsable Técnico de la Frontera Norte, Ing. Santiago Ávalos Navarro, Coordinador del curso, Carlos García Plancarte, de Soporte Técnico y en la que estuvo presente el Director del Centro de Educación Continua-Unidad Allende, para quien hubo palabras de agradecimiento y reconocimiento, por haber brindado



todas las facilidades para que el proyecto se hiciera realidad en el Centro. El Director del CEC Allende en su intervención, dijo, "agradezco las palabras del Ing. Alfredo Ávalos Navarro y felicito de manera especial a los jóvenes que concluyeron exitosamente su curso de actualización en las instalaciones del CEC Allende, lugar que siempre va a tener las puertas abiertas a la superación académica".

Los encargados de la organización del evento no escatimaron esfuerzo alguno y atención para que los nuevos trabajadores de Radioramase sintieran a gusto y disfrutaran con toda la confianza de esta gran recepción organizada especialmente para ellos por haber logrado la culminación de los trabajos de capacitación tal como se tenía planeado, aunque se les aclaró que esto apenas empieza en el campo laboral en donde se requiere de mucha preparación académica. La misma cortesía se brindó a todos los presentes. El festejo se complementó escuchando a un grupo musical, que interpretó y dedicó bonitas melodías para los festejados.



Noticias

Por: Jesús Casiano Cruz

Reunión de trabajo de autoridades del Instituto Politécnico Nacional y el Gobierno del Distrito Federal en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

El día 24 de mayo a partir de las 18:00 horas en el Salón Arnold Belkin se llevó a cabo una reunión de trabajo entre las autoridades del Instituto Politécnico Nacional y el Gobierno del Distrito Federal, sobre la problemática que se presenta en algunas escuelas y centros del Politécnico. Estuvieron presentes el Secretario General del IPN, la Abogada General del IPN, el Procurador Fiscal del Distrito Federal y el Ex Coordinador General del Gabinete de Gobierno y Seguridad Pública del GDF, así como el Director del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

En los trabajos de evaluación hicieron acto de presencia como expositores autoridades del Nivel Medio Superior: la Directora del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos núm. 6 "Miguel Othón de Mendizábal", la Directora del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos núm.13 "Ricardo Flores Magón", La Directora del Escuela Superior de Comercio y Administración, Unidad Santo Tomás, el Director de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica, Unidad Azcapotzalco, quienes dieron sus puntos de vista.

La convocatoria de esta reunión fue para analizar y evaluar la problemática que viven las escuelas y centros del Instituto Politécnico Nacional, interna y en los alrededores de sus instalaciones como son: delincuencia, drogadicción, franeleros, vendedores ambulantes, alumbrado, colocación de topes y podas de árboles; cada uno de estos puntos se analizaron de manera conjunta entre autoridades del Gobierno de la Ciudad de México y del Instituto Politécnico Nacional, con el fin de instrumentar las medidas necesarias para contrarrestarlas.



Aparte de las autoridades antes mencionadas, también asistieron los representantes de las delegaciones que conforman el Distrito Federal, en donde se encuentran establecidas las escuelas de nivel medio superior, superior y los diversos centros del IPN, ellos serían los encargados de llevar a cabo todas aquellas acciones que son de su competencia como el alumbrado público en las calles que lo requieran, la poda de árboles, poner topes para evitar accidentes peatonales y automovilísticos.

Además con el compromiso de volverse a reunir en un periodo razonable para ver y volver a analizar los avances logrados hasta ese momento, y si es necesario, implementar nuevas estrategias y de esta forma continuar con lo que ya se tiene acordado para salvaguardar la integridad física de la Comunidad Politécnica.

Las autoridades del Politécnico agradecieron el esfuerzo que están haciendo las autoridades delegacionales y del Gobierno de la Ciudad de México, por haber asistido a esta reunión de trabajo en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende. La clausura de los trabajos estuvo a cargo del Secretario General del Instituto Politécnico Nacional.



Noticias



Por: Jesús Casiano Cruz

Se implementan cursos de Informática para capacitar al personal del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Autoridades del CEC Allende continúan con la política de capacitar a sus trabajadores, de esta forma, están cumpliendo con el programa correspondiente al año 2012.

Los talleres y los cursos que en esta etapa se están llevando a cabo, son los siguientes:

"Taller de Herramientas Informáticas - Antivirus". El día jueves 7 de junio, a las 13:00 hrs. en la sala de cómputo ubicada en el área de videoconferencia, se desarrolló esta actividad con una muy buena asistencia por parte del personal del Centro de Educación Continua Unidad Allende, en la que el instructor Esteban González Maceda, explicó a todos los presentes de una manera clara y sencilla, algunos problemas que se presentan en una PC o memoria tipo USB y qué es lo que se debe hacer en estos casos, cuando se utilizan estos tipos de herramientas. Es necesario decir que fue una sesión muy dinámica, donde hubo respuesta a todas las preguntas que se le hicieron al instructor.

La otra acción a realizarse el 14 de junio es el "Taller Encabezados y Pies de Páginas Diferentes y Personalizados en Word" de las 9:00 a las 11:00, en la sala de cómputo ubicada en el área de videoconferencia.

Por último, falta el curso de "Excel 2010 Avanzado" el cual se impartirá del 18 al 29 de junio, en un horario de 9:00 a 11:00 horas, en la sala de cómputo ubicada en el área de videoconferencia. En este curso los interesados tendrán que inscribirse mediante una copia de su RFC con la compañera Norma Stephanie Quezada Cabañas en el área de Informática y Telecomunicaciones. Para esta dos últimas actividades de capacitación, las autoridades del CEC Allende designaron al instructor Marcos Uribe Vaca, quien cuenta con una gran experiencia en la rama de la informática y una gran aceptación entre la Comunidad del CEC Unidad Allende.

Noticias

Al mismo tiempo los organizadores hacen un llamado a los interesados a realizar los trámites correspondientes en el Departamento de Informática y Telecomunicaciones de este Centro, en horarios de oficinas.



Por: Jesús Casiano Cruz

Filma Largometraje de “plantas medicinales” el Instituto de Ciencia y la Tecnología del Distrito Federal en las Instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

El día 17 de mayo en el “Salón Ecológico” de esta Unidad Politécnica, se realizó la producción de una cápsula informativa por parte del Instituto de Ciencia y Tecnología del Distrito Federal, motivo por el que se estableció una mesa de discusión, cuyo nombre fué “Perspectivas futuras en la investigación de plantas medicinales”, la cual fué presidida por seis distinguidos investigadores especialistas en la rama de la medicina herbolaria.

Las autoridades del Instituto de Ciencia y Tecnología escogieron las instalaciones del CEC Allende porque es un espacio de gran trascendencia en la cultura del saber y el aprendizaje, por tal motivo es idóneo para filmar los avances científicos y tecnológicos que lleva la medicina herbolaria en el campo mexicano, ya que esta producción se difundirá en diversos eventos académicos especializados en esta disciplina a nivel nacional e internacional.

El objetivo primordial de esta cápsula informativa es mostrar a la población mexicana y extranjera los avances científicos y tecnológicos en torno al uso terapéutico que se le da a las plantas medicinales, así como dar a conocer la trascendencia de las grandes aportaciones y los logros que han hecho los científicos mexicanos en el campo de la herbolaria, en esta capsula dejaron grabadas las acciones y programas existentes para informar el potencial curativo que poseen la plantas medicinales como un elemento complementario en el sistema de la salud.

La producción llevó con mucho cuidado la filmación, supervisó hasta el más mínimo de los detalles para que todo saliera bien, brindando todo tipo de apoyo a los participantes



Noticias

que integraron la mesa de discusión de los avances de las plantas que curan enfermedades del hombre.

Quien vea y escuche dicho filme encontrará un trabajo entendible y conocerá que las plantas medicinales tienen un gran aporte a la salud humana.



¿Sabía que un refresco de cola de un litro contiene 36 cucharadas soperas de azúcar y que una fruta dependiendo de su tamaño tiene entre una y dos cucharadas cafeteras de azúcar?



Por eso entérese aquí ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la [diabetes tipo 1](#), el cuerpo no produce insulina. En la [diabetes tipo 2](#), el tipo más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar [problemas serios](#). Puede provocar lesiones en los [ojos](#), los [riñones](#) y los [nervios](#). La diabetes también puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales e incluso la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, la llamada [diabetes gestacional](#).

Un análisis de sangre puede mostrar si tiene diabetes. El ejercicio, el control de peso y respetar el plan de comidas puede ayudar a controlar la diabetes. También debe controlar el nivel de glucosa y, si tiene receta médica, tomar [medicamentos](#).

Guía para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2

Introducción:

El médico dice que usted tiene diabetes. Este artículo le ayudará a aprender a controlar la diabetes y a saber cómo prevenir algunos de los problemas graves que esta enfermedad puede causar. Lo hemos escrito con ayuda de personas como usted que tienen diabetes y que quieren saber más sobre ella. Esperamos que la Guía para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 conteste muchas de sus preguntas. Puede que quiera compartirla con su familia y sus amigos, para que ellos también entiendan mejor la diabetes y sepan cómo ayudarle a llevar una vida sana. Y recuerde que siempre le puede hacer todas las preguntas que tenga al equipo de profesionales de la salud.

Tener diabetes significa que su nivel de glucosa en la sangre (que frecuentemente se llama "azúcar en la sangre") es demasiado alto. En la sangre siempre hay algo de glucosa porque el cuerpo la utiliza como fuente de energía. Pero si existe en exceso, es perjudicial para la salud.

¿A qué se debe el nivel alto de glucosa en la sangre?

La glucosa proviene de los alimentos que usted come y también se produce en el hígado y los músculos. La sangre transporta la glucosa a todas las células del cuerpo. La insulina es una sustancia química (una hormona) producida por el páncreas. El páncreas libera insulina en la sangre. La insulina ayuda a la glucosa de los alimentos a entrar a las células. Si el cuerpo no produce suficiente insulina, o si la insulina no funciona de forma adecuada, la glucosa no puede entrar en las células. Entonces el nivel de glucosa se queda en la sangre y se eleva demasiado, causando prediabetes o diabetes.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en la sangre son más altos que lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes. Las personas con prediabetes corren un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2 y de sufrir enfermedades del corazón y derrame cerebral. Por fortuna, si usted tiene prediabetes puede disminuir el riesgo de presentar diabetes; bajando un poco de peso y realizando actividad física moderada usted puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 e incluso volver a tener niveles normales de glucosa en la sangre.

¿Cuáles son los signos de la diabetes?

Los signos de la diabetes son:

- sentir mucha sed
- orinar con frecuencia
- tener mucha hambre o sentir cansancio
- bajar de peso sin habérselo propuesto
- tener heridas que sanan lentamente
- tener piel seca y sentir picazón
- perder la sensibilidad en los pies o sentir hormigueo en los mismos
- tener visión borrosa

Quizá haya experimentado uno o más de estos signos antes de averiguar que tenía diabetes. También es posible que no haya tenido signo alguno. Hacerse una prueba de sangre para determinar su nivel de glucosa en la sangre mostrará si usted tiene prediabetes o diabetes.



¿Qué clase de diabetes tiene usted?

La diabetes puede presentarse a cualquier edad. Hay tres clases principales de diabetes. La diabetes tipo 1, llamada antes diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, en general se diagnostica inicialmente en niños, adolescentes o jóvenes. En esta forma de diabetes, las células beta del páncreas ya no producen insulina porque el sistema inmunitario del cuerpo las ha atacado y destruido. El tratamiento de la diabetes tipo 1 consiste en insulina u otra medicina inyectable, comer de forma sana, realizar actividad física con regularidad, tomar aspirina todos los días (en el caso de algunas personas) y controlar la presión arterial y el colesterol.

La diabetes tipo 2, llamada antes diabetes de comienzo en la edad adulta o diabetes no insulino dependiente, es la más frecuente. Puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la niñez. Esta forma de diabetes comienza generalmente con la resistencia a la insulina, que es una afección que hace que las células de grasa, musculares y del hígado no utilicen la insulina adecuadamente. Al principio, al páncreas le hace frente al aumento de la demanda produciendo más insulina. Con el tiempo, sin embargo, pierde la capacidad de secretar suficiente insulina como respuesta a las comidas. El sobrepeso y la inactividad aumentan las probabilidades de que se presente la diabetes tipo 2. El tratamiento consiste en tomar medicamentos especiales, comer de forma sana, realizar actividad física con regularidad, tomar aspirina todos los días (en el caso de algunas personas) y controlar la presión arterial y el colesterol.

Algunas mujeres presentan diabetes gestacional durante las últimas etapas del embarazo. Aunque esta forma de diabetes en general desaparece después del parto, una mujer que haya tenido diabetes gestacional tiene mayor probabilidad de presentar diabetes tipo 2 más adelante. La diabetes gestacional es causada por las hormonas del embarazo o por la escasez de insulina.

El National Diabetes Information Clearinghouse ofrece el siguiente librito gratis *Lo que usted debe saber sobre la diabetes gestacional*. También se encuentra disponible en Internet en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/gestational_ez/index.aspx

¿Por qué hay que controlar la diabetes?

Al cabo de muchos años la diabetes puede producir problemas graves en los ojos, los riñones, los nervios, las encías y los dientes. Pero el problema más grave es la enfermedad del corazón. Una persona con diabetes tiene más del doble de probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón o un derrame cerebral que una persona que no tiene diabetes.

Si usted tiene diabetes, el riesgo que corre de sufrir un ataque al corazón es igual al de una persona que ya ha sufrido uno. Tanto los hombres como las mujeres con diabetes corren este riesgo. Es posible que ni siquiera se presenten los signos típicos de un ataque al corazón.

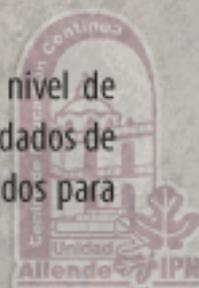
Usted puede reducir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón controlando la presión arterial y los niveles de grasas en la sangre. Si fuma, pídale consejo al médico sobre cómo dejar de hacerlo. Recuerde que cada paso que dé para lograr sus metas le ayudará.

Véase [por qué es importante controlar la diabetes](#) sobre cómo puede tratar de prevenir o retrasar los problemas que se presentan a largo plazo. La mejor manera de cuidar su salud es colaborar con el equipo de profesionales de la salud para mantener sus niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol dentro de los límites deseados.

¿Cuáles son los niveles deseados de glucosa en la sangre?

Todos tenemos algo de glucosa en la sangre. En las personas que no tienen diabetes, el nivel normal es de 70 a 120. La glucosa en la sangre se eleva después de comer, pero vuelve a un nivel normal después de 1 ó 2 horas.

Pregunte al equipo de profesionales de la salud cuándo debe medirse el nivel de glucosa en la sangre con un medidor. Pida que le digan si los niveles recomendados de glucosa en la sangre que se mencionan a continuación son los más adecuados para usted. Luego, escriba sus propios niveles deseados.



PoliSalud

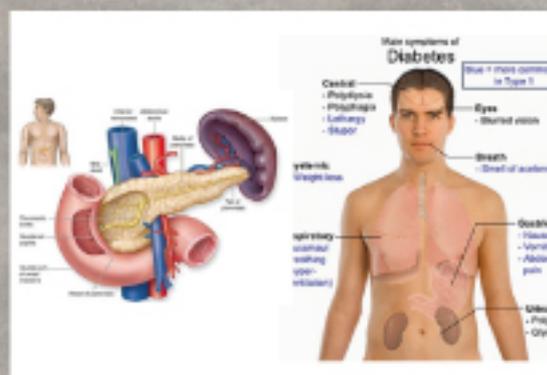
Niveles recomendados de glucosa en la sangre para la mayoría de las personas con diabetes

Cuándo	Niveles recomendados	Mis niveles deseados
Antes de las comidas	de 70 a 130	de _____ a _____
1 a 2 horas después del comienzo de una comida	menor de 180	menor de _____

Puede ser difícil lograr sus niveles deseados en todo momento, pero cuánto más se aproxime a su objetivo, más reducirá el riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes y mejor se sentirá. Cada paso cuenta.

Continuará...

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabetes.html



Debemos darnos la oportunidad de ser felices, de vivir con una mayor calidad de vida y de hacer a la vez más felices a los que nos quieren y nos rodean, llamense familia o amigos.

La Diabetes es un grave problema de salud pública que además de costarnos a nosotros individualmente le cuesta también y en gran medida al país.

Tenemos la necesidad de cuidarnos a nosotros mismos, no lo dejemos a la decidia.

SALUD



SECRETARÍA
DE SALUD



Por: Jesús Casiano Cruz

Entrevista al Lic. Luis Primo, colaborador del CEC Unidad Allende.

Saludos.- ¡Buenas tardes! ¿Nos puede permitir una entrevista para la Gaceta CEC Allende?

Respuesta: Sí.

Pregunta.- ¿Quiere decirnos su nombre completo?

Respuesta: Luis Primo.

Pregunta.- ¿Qué carrera estudió y de qué institución educativa es egresado?

Respuesta: Nutriólogo en el CICS Milpa Alta del IPN.

Pregunta.- ¿Podemos saber la fecha de ingreso como trabajador al Instituto Politécnico Nacional y cuando se incorporó al Centro de Educación Continua Unidad Allende?

Respuesta: 16 de julio de 1982, al CECUA en agosto de 2004.

Pregunta.- ¿A qué área o Departamento está asignado en el Centro de Educación Continua Unidad Allende?

Respuesta: A la UPIS (Unidad Politécnica de Integración Social).

Pregunta.- Lic. Luis Primo ¿nos permite que esta entrevista gire en torno al Programa de PoliActívate?

Respuesta: Sí.

Pregunta.- Para los lectores de la Gaceta CEC Allende ¿nos puede explicar en qué consiste el Programa PoliActívate?

Respuesta: Es dar a conocer al personal de este Centro la importancia de la cultura física y deportiva.

Entrevista

Pregunta.- ¿Desde cuándo se aplica este programa en el Centro de Educación Continua Unidad Allende?

Respuesta: Desde la 2ª quincena del mes de febrero del presente año.

Pregunta.- ¿Aparte de usted, quien más funge como responsable de este Programa Institucional en el Centro de Educación Continua Unidad Allende?

Respuesta: La compañera Claudia Martínez Mingolé de la Subdirección de Servicios Educativos del CEC Unidad Allende.

Pregunta.- ¿Qué dependencia del IPN los capacitó para el desarrollo adecuado de esta actividad en el Centro?

Respuesta: La Dirección de Desarrollo y Fomento Deportivo.

Pregunta.- Para esta noble misión que realizan en el CEC Allende ¿Quién los designó para formar parte de este programa?

Respuesta: El Propio Director de este Centro de Educación Continua.

Pregunta.- ¿Cuando los capacitaron qué tipo de temas les enseñaron del Programa PoliActívate?

Respuesta: Nos proporcionaron los conocimientos básicos que permiten la organización, planificación y desarrollo de la activación física dentro de la comunidad Politécnica fundamentalmente.

Pregunta.- Nos puede señalar ¿Cuál es el objetivo general del Programa?

Respuesta: Convencer al personal de este Centro la relevancia de su participación en el desarrollo de la activación física de manera individual y colectiva para la conservación y el mejoramiento en su caso de la salud física y el trabajo en equipo para este logro.

Pregunta.- ¿Qué le dicen a una persona cuando se presenta ante ustedes a pedir información?

Respuesta: Se le da a conocer el programa de PoliActívate y se le presenta un rol de actividades en las que puede participar.



Pregunta.- Antes de aceptar a una persona como parte del Programa, ¿qué requisitos debe reunir?

Respuesta: Que básicamente esté en condiciones para desarrollarlo, posteriormente se le pregunta su estado de salud y se realiza la toma de (TA) y su peso y talla.

Pregunta.- ¿Para qué les sirve tener un Poli-carnet a la comunidad de Allende y a ustedes en este Centro?

Respuesta: Para registrar los parámetros de las pulsaciones que presenta en cada actividad física que realiza (muy bien, bien, regular o mal).

Pregunta.- ¿Qué tipo de estrategia de difusión han hecho o tienen pensado hacer para que el personal de esta Unidad, conozca y participe?

Respuesta: Carteles, material impreso, correo electrónico y de manera personal a través del Director del propio Centro.

Agradecemos de antemano su disposición para responder a esta entrevista.



Por: María de los Ángeles Rodríguez

DÍA DEL POLITÉCNICO

Sentido del deber y amor a la Patria son prendas personales invaluableles con las que podemos identificar a dos grandes hombres de la historia de nuestro país: el general Lázaro Cárdenas del Río y el Ingeniero Juan de Dios Bátiz Paredes, unido por el destino, en la milicia y en su obra educativa. Su coincidencia de ideales los llevó a fundar el Instituto Politécnico Nacional. Como reconocimiento a tan ilustres personajes, la comunidad politécnica celebra, cada 21 de mayo, el Día del Politécnico. ¿Por qué ese día? Desde sus inicios, en el IPN se celebra el Día del estudiante técnico en mayo. En los antecedentes, encontramos que el 17 de mayo de 1940, el Ing. Juan de Dios Bátiz y el Lic. Gonzalo Vázquez Vela enviaron un telegrama al general Lázaro Cárdenas señalándole que ese día fueron inaugurados oficialmente los cursos del Instituto Politécnico Nacional en las instalaciones del Casco de Santo Tomás. Quizá ésta fue la razón por la que los alumnos tomaron esa fecha para la celebración del día del estudiante técnico; organizaban eventos culturales, deportivos, así como la elección de la reina.

Estos festejos culminaban con un baile en el que participaban casi todos los estudiantes de las escuelas congregadas en el Casco de Santo Tomás.

Al correr del tiempo, esta celebración conjunta fué perdiéndose; tal vez por la expansión y separación de las escuelas ya no era tan fácil que se reunieran todos los alumnos como cuando estaban ubicadas en el viejo Casco de Santo Tomás; este festejo se fue transformando y cada escuela lo festejaba o por su aniversario o por la celebración de su día; es decir: el 3 de mayo, el día del arquitecto; el 23 de octubre, día del médico, etc. Paralelamente a estos festejos, las administraciones del Instituto, preocupadas por reconocer a los valores institucionales, otorgaban a los miembros de la comunidad diferentes estímulos por su desempeño sobresaliente. Para fortalecer la mística politécnica, lazo de unión de todos los componentes de nuestra comunidad educativa, el Consejo General Consultivo aprobaba las propuestas para reconocer a los

Reportaje

a los valores humanos más sobresalientes, ejemplo de la comunidad politécnica. Durante la administración del Dr. Héctor Mayagoitia Domínguez, en la sesión del Consejo General Consultivo del 14 de febrero de 1980, se aprobó la entrega de la Presea Lázaro Cárdenas como reconocimiento a los mejores estudiantes del Instituto Politécnico Nacional, así como la Medalla Juan de Dios Bátiz para el personal docente.

Se formó una comisión del propio Consejo para que preparara a detalle este proyecto; quedó integrada por el Ing. Alfonso Lozano Inman, el Profr. Jorge Maksabedian, la estudiante Socorro Barajas, el Dr. Juan Manuel Ortiz de Zárate y el Dr. Eusebio Mendoza Ávila y coordinada por el Lic. Cuauhtémoc Anda Gutiérrez. Esta comisión se dio a la tarea de revisar los estímulos y reconocimientos que eran entregados tanto a nivel institucional, como en las escuelas, con el propósito de normar su otorgamiento. En la sesión del Consejo General Consultivo del 25 de abril de 1980, quedó instituida como Comisión de Honra al Mérito Politécnico. En uso de las facultades que le fueron conferidas, propuso al pleno del Consejo que se señalara el 21 de mayo como Día del Politécnico, por ser la fecha de nacimiento del general Lázaro Cárdenas, así como el día en que fue sepultado el Ing. Juan de Dios Bátiz. Si gran parte de su vida, ambos personajes habían trabajado en pro de la Institución, justo era que esa fecha quedara señalada para rendirles homenaje.



Noticias

Palabra”, “El Tamaño del Infierno”, “El Matemático”, “Irak con Q”: “Bitácora de una guerra” y “La Alameda de la Santa María”, texto que da cuenta de este barrio de corte porfiriano y que actualmente tiene en su Kiosco Morisco, un punto de referencia por su muy peculiar arquitectura.

En la referida calle de Álamo, también vivió la señora Julia Azuela Rivera, hija menor de Don Mariano y madre del maestro Manuel Toral Azuela, profesional muy reconocido por su capacidad, honestidad y experiencia laboral que le dan varias décadas de servicio en los talleres gráficos del Instituto Politécnico Nacional. El maestro Toral Azuela, nos comparte que su primo de Don Arturo, en sus tiempos de adolescente era común verlo en los jardines de su casa reunir a los parientes de su edad y recetarles sendos discursos para afinar sus dotes de orador; igualmente, incursionó en la música y desde muy joven aprendió a tocar el violín.

Queden estas breves reflexiones como un sentido testimonio de gratitud a un hombre que se prodigó en cultivar la cultura a través de las letras y que su ejemplo es honra y mérito para quienes lo conocimos.



Arturo Azuela



Por: Lic. Ramiro Aguirre Garín

ARTURO AZUELA ARRIAGA (IN MEMORIAN) 1938 - 2012

El pasado 7 de este mes de junio falleció el maestro Arturo Azuela Arriaga, su deceso nos ha consternado y dedicamos estas breves líneas en su memoria para señalar que Don Arturo compartió su sabiduría de historiador al participar en el Ciclo de Conferencias "La Literatura en la Revolución Mexicana" que se llevó a cabo durante el mes de noviembre del año pasado en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

Nuestra congoja es mayor porque el país pierde a un hombre de letras, que se forjó en la academia como investigador y profesor frente a grupo; de su presencia aquel 30 de noviembre, recordamos su disposición para hablarnos de la novela "Los de Abajo" cuyo autor es su abuelo Don Mariano Azuela.

En esa ocasión, a pesar de que ya acusaba los estragos de la enfermedad que lo aquejaba se mostró de buen humor y mientras se daba la hora para iniciar sus comentarios, departió cordialmente con el M. en C. Raúl Erasmo Sánchez Rubio, titular de nuestro centro de trabajo y nos compartió algunas de sus vivencias en el Politécnico: Maestro de la ESIME, su amistad con Julio Téllez y su afición a la fiesta de los toros, la edición de algunos títulos de su autoría bajo el sello editorial de nuestra casa de estudios, el reconocimiento que le ofrecieron los alumnos y autoridades del CECyT "Lázaro Cárdenas cuando el Lic. Roberto Jiménez Zamacona fungía como Director de este plantel.

El maestro Arturo Azuela Arriaga fue un humanista muy cercano al IPN, nació en la calle de Álamo # 242 de la Santa María la Ribera, colonia separada del Casco de Santo Tomás tan solo por el Circuito Interior; en este espacio vivió su adolescencia y aquí se fue fraguando el escritor de textos como "La Casa de las Mil Vírgenes", "El Don de la

Noticias

Palabra”, “El Tamaño del Infierno”, “El Matemático”, “Irak con Q”: “Bitácora de una guerra” y “La Alameda de la Santa María”, texto que da cuenta de este barrio de corte porfiriano y que actualmente tiene en su Kiosco Morisco, un punto de referencia por su muy peculiar arquitectura.

En la referida calle de Álamo, también vivió la señora Julia Azuela Rivera, hija menor de Don Mariano y madre del maestro Manuel Toral Azuela, profesional muy reconocido por su capacidad, honestidad y experiencia laboral que le dan varias décadas de servicio en los talleres gráficos del Instituto Politécnico Nacional. El maestro Toral Azuela, nos comparte que su primo de Don Arturo, en sus tiempos de adolescente era común verlo en los jardines de su casa reunir a los parientes de su edad y recetarles sendos discursos para afinar sus dotes de orador; igualmente, incursionó en la música y desde muy joven aprendió a tocar el violín.

Queden estas breves reflexiones como un sentido testimonio de gratitud a un hombre que se prodigó en cultivar la cultura a través de las letras y que su ejemplo es honra y mérito para quienes lo conocimos.



Arturo Azuela



De pie atrás, Manuel Toral Azuela; de izquierda a derecha Salvador Azuela Arriaga; Jorge Toral Azuela y en sus piernas María de la Luz González Azuela; Mario Santos Azuela en las piernas de una persona no identificada; Arturo Azuela Arriaga sobre las piernas de su hermana María Guadalupe, y Carmen Toral Azuela.



Centro de Educación Continua Unidad Allende



"La Técnica al Servicio de la Patria"