

# SOYAMMEF

10ma Edición

**PÁGINA 14.**  
**MENSAJE DEL CONSEJO**  
**EJECUTIVO DE LA AMMEF, A.C.**

**PÁGINA 26.**  
**EDEMM: LAS BASES DE SOYAMMEF**

**PÁGINA 36.**  
**KOPLIK MEDICINA**

**PÁGINA 40.**  
**X AN - ZACATECAS**

**PÁGINA 64.**  
**IGUALDAD DE GÉNERO:**  
**UN SUEÑO ALCANZABLE**

**PÁGINA 84.**  
**PROMESA 2021**

**PÁGINA 122.**  
**CVMU: UN GRAN SUEÑO**  
**HECHO REALIDAD**

**PÁGINA 134.**  
**CIMMEF: GRANDES RETOS,**  
**ENORMES OPORTUNIDADES**

**PÁGINA 138.**  
**RETOS DESDE EL PREGRADO DE MEDICINA:**  
**PUBLICAR UN ARTÍCULO CIENTÍFICO**

**PÁGINA 156.**  
**XI AN - SLP**



## **Revista de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, A. C. (AMMEF, A. C.)**

### **La AMMEF, A. C.;**

Es una asociación que reúne a más de 60 agrupaciones de estudiantes de medicina en México. Fundada en 1994, la AMMEF, A. C. -antes IFMSA - México, es miembro de la Federación Internacional de Asociaciones de Estudiantes de Medicina (IFMSA), que representa a más de 1.3 millones de médicos en formación en 127 países a través de seis continentes.

### **Publicación:**

Ésta es una publicación de la AMMEF, A. C. bajo la coordinación del Comité Permanente de Publicaciones Médicas (SCOMP)



### **Declaración de descargo de responsabilidad:**

Las opiniones e información contenidas en esta publicación son responsabilidad exclusiva de sus autores, pueden representar la opinión colectiva de un grupo de colaboradores, pero no necesariamente la postura de la AMMEF, A. C.

## COMITÉ EDITORIAL, GESTIÓN 2021-2022

### #RevistaSoyAMMEF

#### EQUIPO EDITORIAL



**Marco Castañón  
Gómez**

**SAMHUAZ**  
Editor en Jefe

"Que las letras sean el barco  
del que está ahogado en el  
silencio."



**Samara Herrera  
Rivera**

**HUMECH**  
Editor Asociado

"No te preocupes por lo que aún no ha llegado,  
mejor disfruta día a día lo bueno y malo que  
aprendes mientras logras tus metas."



**Fátima González  
Lee Chong**

**CEMUC**

"Si no te retas a mejorar  
nunca sabrás tu verdadero  
potencial."



**Monserrat Cosme  
Chávez**

**AEMAP**

"Investigar es ver lo que todo  
el mundo ha visto, y pensar lo  
que nadie más ha pensado."



**Diana Itzel Rivera  
Dorantes**

**ATLAS**

"Ni una palabra perdida.  
Escribe, termina lo que  
escribes. Sigue escribiendo."

#### RELACIONES EXTERNAS

#### CORRECCIÓN DE ESTILO

#### CORRECCIÓN DE ESTILO

#### VERIFICACIÓN DE DATOS



**Ivana Daniela Frías  
Martínez**

**AMEA**

"Sé todo en cada cosa; pon  
cuanto eres en lo mínimo que  
hagas."



**Edgar Manuel  
Luna Gómez**

**CEMECH**

"Yo soy AMMEF, ¿y tú?"



**Citlalli Pale Baez**

**AEMAP**

"Qué valiente te ves  
temblando de miedo, pero  
arriesgándote a vivirlo."



**Natalie Hiddekel  
Torres Meza**

**AMEXA**

"Lo único imposible es  
aquello que no intentas."



**Josué Mendoza  
Viveros**

**AMEXA**

"Si te cansas, aprende a  
descansar, no a renunciar."

#### ARTE Y DISEÑO

#### FOTOGRAFÍA

#### TRADUCCIÓN



**Alondra Medina  
Rivera**

**CEMUC**

"You are the only one who  
gets to decide what you will  
be remembered for."



**Melisa Bautista  
Aguilar**

**AMEXA**

"Go hard or go home."



**Lilia Guadalupe  
Jaimes May**

**CECSQROO**

"May your heartbreak be  
the motivation you need to  
become better."



**Ana Laura Hinojosa  
Hinojosa**

**CAEM UAEH**

"Un viaje de mil millas  
empieza con un primer paso."



**Manuel Flores  
Flores**

**ACEM UNE**

"El fracaso es la oportunidad  
perfecta para empezar de  
nuevo, pero esta vez más  
sabientemente."

#### TRADUCCIÓN



**Martha Rebeca  
Escanamé Díaz de León**

**CEMUC**

"I am no bird, and no net  
ensnares me: I am a free  
human being with an  
independent will."



**Leandro Azuara  
Gerónimo**

**SOPOMEF**

"Piensa en lo que puedes  
hacer con lo que hay para  
cambiar tu realidad."



**Jasive Flores  
Hernández**

**CAEM UAEH**

"Ama tu oficio, dedícate a  
él y envejece en tu labor."

# NOTA DEL EDITOR

---

**H** Ha sido mucho aprendizaje el haber tomado el cargo de Editor en Jefe de esta revista, la responsabilidad de llevar un trabajo de calidad a cada lector dentro y fuera de la Asociación es lo que siempre motivaba a dar lo mejor de todos en el equipo editorial, un grupo de personas que siempre mantuvo el entusiasmo de ser parte de este proyecto.

SoyAMMEF siempre ha sido la voz de cientos de médicos en formación que buscan hacer la diferencia, que pretenden hacer un cambio que tenga repercusión no solo en su localidad; el compartir nuestras acciones tiene el poder de incentivar a que las personas busquen lo que por dentro llevan cargando y tengan la posibilidad de sacarlo a relucir.

Una décima edición no solo es el fruto de trabajo de esta gestión, sino de cada una de las personas que gestiones atrás han laborado en este proyecto, reforzando la cadena que nos une y nos recuerda que somos parte de un mismo fin, donde todos buscamos objetivos iguales y compartimos intereses que involucren a todos en nuestro alrededor.

Es por ello que se decidió optar por tomar a los Objetivos de Desarrollo Sostenible como el tema principal de la última edición de esta gestión, conmemorando 10 ediciones de SoyAMMEF; dejando claro que tenemos el poder y la obligación de hacer un cambio en nuestra comunidad, formando parte de los agentes de cambios que se interesan por la salud de todos.

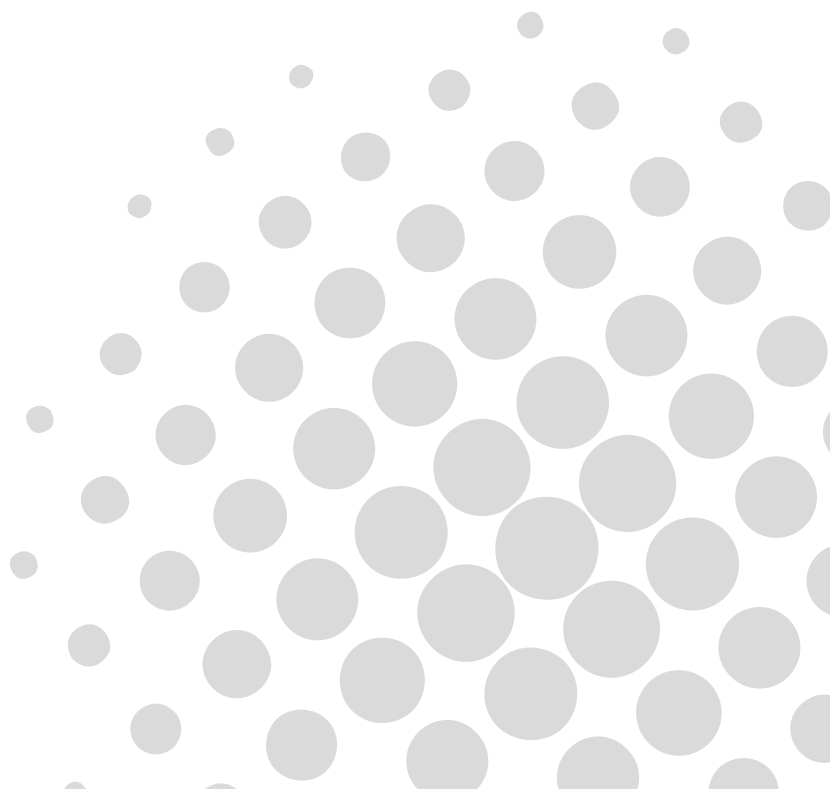


Ha sido una grata experiencia pertenecer a este equipo, modificando la manera en que se ve a los estudiantes de medicina, demostrando que nuestra profesión va más allá de las aulas de clase y que sí tenemos la oportunidad de realizar un cambio que tenga un efecto real y con resultados beneficiosos para todo nuestro sistema de salud.

Gracias a todos los lectores que hicieron posible todo esto, que edición tras edición nos mostraron su apoyo y nos alentaron a seguir adelante, a hacer un cambio a través de nuestras ideas y de nuestras palabras. Gracias al Consejo Ejecutivo de nuestra Asociación que nos permitió concretar tres ediciones y nos ayudó a difundirlas dentro y fuera de la AMMEF, A.C.

La publicación es el medio ideal para comenzar un cambio, lo que comienza como una idea crece hasta cimentarse como acción, con la fuerza necesaria de mover a las personas.

*"Que las letras sean el barco de los que  
están ahogados en el silencio."*



ENERO 2022

# SOYAMMEF

DIRECTOR EDITORIAL

Castañón Gómez Marco Antonio

EDITOR ASOCIADO

Herrera Rivera Samara

RELACIONES EXTERNAS

Cosme Chávez Monserrat

González Lee Chong Fátima Mirel del Rosario

CORRECCIÓN DE ESTILO

Frías Martínez Ivana Daniela

Luna Gómez Edgar Manuel

Pale Baez Citlalli

Rivera Dorantes Diana Itzel

VERIFICACIÓN DE DATOS

Mendoza Viveros Josué

Torres Meza Natalie Hiddekel

ARTE Y DISEÑO

Bautista Aguilar Melisa

Jaimes May Lilia Guadalupe

Medina Rivera Alondra

FOTOGRAFÍA

Hinojosa Hinojosa Ana Laura

TRADUCCIÓN

Azuara Gerónimo Leandro

Escanamé Díaz de León Martha Rebeca

Flores Flores Manuel

Flores Hernández Jasive

# SOYAMMEF



"ESCRIBIR PARA ACTUAR,  
PUBLICAR PARA *cambiar*"

DÉCIMA EDICIÓN

ENERO 2022

# CONTENIDO

Página 12

## ÉSTA ES LA AMMEF

14

MENSAJE DEL CE DE LA AMMEF, A.C

José Francisco Gómez Zapata

Cinthy Margarita Flores Félix

18

LOS ODS Y LOS DDHH DEL MÉDICO  
EN FORMACIÓN

Marco Antonio Castañón Gómez

22

SALUD Y ODS: EL IMPACTO DE LOS  
PROYECTOS ESTUDIANTILES EN LA  
AGENDA 2030

Rocío Guadalupe González González

26

EDEMM: LAS BASES DE SOYAMMEF

Dr. Gabriel Conzuelo Rodríguez

Página 30

## COLABORACIONES EXTERNAS

32

JUVENTUDES PRESENTES EN LA AGENDA 2030

Emiliano Gamboa Mabama

36

KOPLIK MEDICINA

César Augusto Hernández Rosas

Página 40

## X AN – ZACATECAS

44

PROYECTO ENTRE AMIGOS QUE GANÓ EL  
CNCC

Jorge Alberto Guevara Díaz

Hassler Stefan Macías Sánchez

48

BODY NEUTRALITY: UNA RELACIÓN  
SALUDABLE CON NUESTRO CUERPO

Aimme Galindo Cervantes

Miriam Díaz Letechipia

María Rosa Aldrett Gómez

Elizabeth Guadalupe Hernández Rojas

50

DEL “TRATO CON EL ADULTO MAYOR” A  
FENAEN

Lourdes Rebeca Flores Olmos

Daniel Uriel Hernández Peña

Katia Itzel Nieto Tello

54

TOMEMOS UNA COPA: EL ORIGEN

Sofía Rivera Alcántara

Raúl Alejandro Hidalgo Villegas

Luisa Fernanda Hernández Zaragoza

58

EL HOMBRE QUE QUIERO SER: MI  
HUELLA EN LA AMMEF, A.C.

Paula Cabrera Chew

Página 62

## **SOMOS SCORAngels**

64

IGUALDAD DE GÉNERO: UN SUEÑO  
ALCANZABLE

Oliva del Carmen García González

66

VIOLENCIA DE GÉNERO EN TIEMPOS DE  
PANDEMIA

Dulce Andrea Celestino Montelongo  
Alejandra Meléndez Zorilla

Página 68

## **SOMOS SCORPions**

70

ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD  
CIVIL EN MÉXICO, ¿EN PELIGRO DE  
EXTINCIÓN?

Alessandro Aguilar Vassallo

74

ENCUENTRO MARINO: LA  
ACIDIFICACIÓN DE LOS OCÉANOS Y EL  
CÓMO AFECTA A LOS SERES HUMANOS

Noemi Elena Osornio Pedraza

76

SIMBIOSIS SANITARIA: ¿CUÁL ES  
NUESTRO PAPEL EN EL CAMBIO  
CLIMÁTICO?

Danae Villanueva Cortés

78

LA MIGRACIÓN EN MÉXICO Y EL  
ESTUDIANTE DE MEDICINA

Horacio Fernando Sáenz Díaz

Página 82

## **SOMOS SCOPHians**

84

PROMESA 2021

Samantha Serna Fernández

88

MI EXPERIENCIA EN EL PROMESA

Frida Yael Pérez Corona

92

LA PROMESA DE UNA EXPERIENCIA  
ÚNICA

Alexis Eduardo Álvarez Vides

96

LATIDOS PARA EL CORAZÓN:  
ACCIONES PARA SALVAR VIDAS

Brenda Michelle Pérez García

102

COVIBESIDAD: OTRA SECUELA DEL  
CONFINAMIENTO

Valeria Melchor García

Romina Escobar Paz

104

ACTIVIDADES HÍBRIDAS: ¿LA LUZ EN TIEMPOS DE PANDEMIA?

Denisse García Villatoro

108

LA IMPORTANCIA DE LA ABOGACÍA EN SALUD PÚBLICA DENTRO DE LAS ACTIVIDADES DE LA AMMEF, A.C.

Brenda Angélica Loera Barba

112

SOPORTE VITAL BÁSICO, ¿HAY QUE DETENER LA MORTALIDAD POR PARO CARDÍACO!

Citlalli Pale Baez

114

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS SOBRE LA VACUNA DE LA COVID-19

Andrea Anahí Morales Hernández

Antonio de Jesús Andrade Ortega

Página 118

## **SOMOS SCOMEdians**

120

UN COMIENZO DIFERENTE: CONVERTIRTE EN ESTUDIANTE DE MEDICINA EN PLENA PANDEMIA

Irving Uriel Chale Catzin

122

CVMU: UN GRAN SUEÑO HECHO REALIDAD

Carlos Alejandro Morales Herrera

126

EDUCACIÓN: PRIMER PASO PARA LA ERRADICACIÓN DE LA DESIGUALDAD Y SU DESARROLLO DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19

Ana Luisa Ramírez Ramírez

Josué López Domínguez

Página 130

## **SOMOS SCOMPanions**

132

SOY AMMEF, MÁS QUE UNA REVISTA

Manuel Moreno

134

CIMMEF: GRANDES RETOS, ENORMES OPORTUNIDADES

Samuel Ruiz Pérez

138

RETOS DESDE EL PREGRADO DE MEDICINA: PUBLICAR UN ARTÍCULO CIENTÍFICO

Daimer Jose Perez Orozco

Fernando Jose Camacho Diaz

142

LA NEUMONÍA ADQUIRIDA EN LA COMUNIDAD, UNA ENTIDAD OLVIDADA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Bryan Eduardo Garcia Lopez

Eric Alexis Escalona Luna

Página 146

## **SOMOS SCONExion**

148

SCORA X-CHANGE: TEPIC, NAYARIT  
VERANO 2021

Anayely Méndez Hernández

152

EL INTERCAMBIO NACIONAL EN  
INVESTIGACIÓN COMO ÁREA DE  
OPORTUNIDAD

Horacio Fernando Sáenz Díaz

Página 156

## **XI AN - SLP 2022**

158

XI ASAMBLEA NACIONAL ORDINARIA

Luis Gerardo Sánchez De Alba  
Fátima M. del R Gonzalez Lee Chong

Página 162

## **REFERENCIAS**

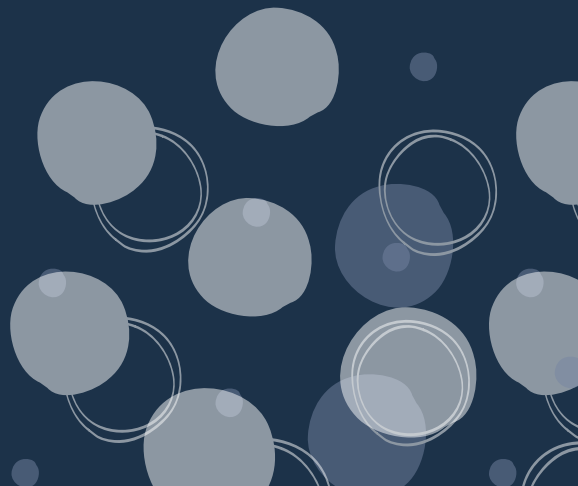
**"ESCRIBIR PARA ACTUAR,  
PUBLICAR PARA *cambiar*"**



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

ÉSTA ES LA  
**AMMEF, A.C.**



*Mensaje del presidente de la*

**AMMEF, A. C.**

**JOSÉ FRANCISCO  
GÓMEZ ZAPATA**



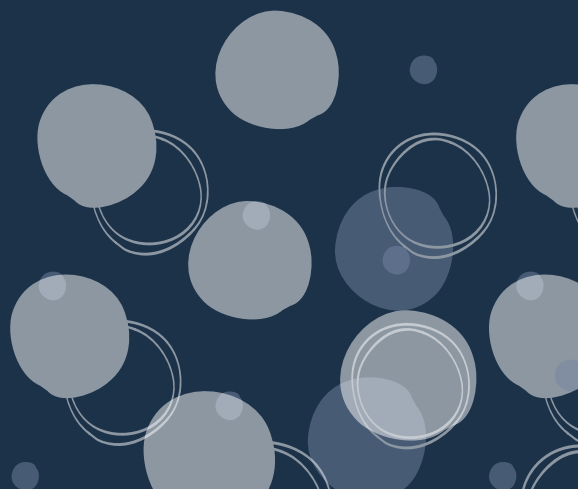
**E**stimados miembros de la AMMEF, A.C. es un gusto y honor volverlos a invitar en esta nueva edición de la revista Soy AMMEF, dicha revista tiene la importancia de ser la más grande el ambiente social-educación de todo México. Estoy plenamente orgulloso de cada persona que plasmó sus pensamientos y perspectivas mediante la puntualidad de la literatura.

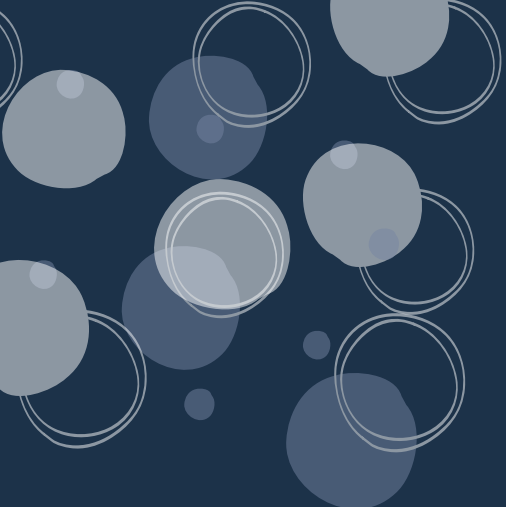
Algo que siempre me llevaré de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, es la manera de ser y el talento de cada individuo, estoy convencido que esta generación tiene muchos adeptos y el talento suficiente para guiar un mejor futuro, porque no solo necesitamos médicos de consultorio o en hospitales, sino quienes dirijan el sector salud, escriban materiales de información y cultura en salud, porque la salud no empieza o termina con la enfermedad, al contrario, la salud se hace en la vida cotidiana y en la forma de expresarse.

Una vez un miembro de la AMMEF, A.C. me preguntaba respecto a qué era lo más interesante y bonito de ser presidente de la AMMEF, A.C. y puedo decir de manera eufórica, que es la enseñanza de la especialización y talento de cada miembro, como Marco Castañón, una persona que muchos envidiamos su visión y talento hacia la literatura y a quien me gustaría reconocer en estas simples pero sinceras líneas que escribo. No había conocido a alguien con tal talento para incursionar una avanzada retórica respecto a un arte tan antiguo como la civilización misma y el cual cada vez es más difícil poder encontrar.

Los invito, queridos miembros de la AMMEF, A.C., a que lean cada una de las historias, leyendas o expresiones artísticas de cada participante, el esfuerzo se consume en esta nueva edición, pero mi invitación va más allá, va también para que todos aquellos que estén interesados en escribir algunas líneas y satisfacer el alma, por que las letras, las emisiones en un párrafo, no son más que una expresión del alma que se plasma en un texto y puede ser entendido por otro ser.

Probablemente sean de mis últimas letras emitidas para algún proyecto de la asociación, estoy orgulloso de que estas letras sean para el proyecto más noble pero ambicioso que se tiene en la AMMEF, A.C. Así que es un honor despedirme de esta sutil manera, porque es despedirme con un valor agregado de todos estos años dedicados al crecimiento de la AMMEF, A.C. Me voy con mucho orgullo y agradecimiento a cada miembro, disfruten estas líneas, y nuevamente los invito a desarrollar los talentos ocultos, porque el mundo necesita más ciencia y arte, y la medicina es arte y ciencia, pero la escritura requiere ciencia para convertirse en arte. Gracias por tanto y espero podamos cruzar nuestros caminos nuevamente.





*Mensaje de VAE de la*

**AMMEF, A. C.**

**CINTHYA MARGARITA  
FLORES FÉLIX**

**E**stimado lector;

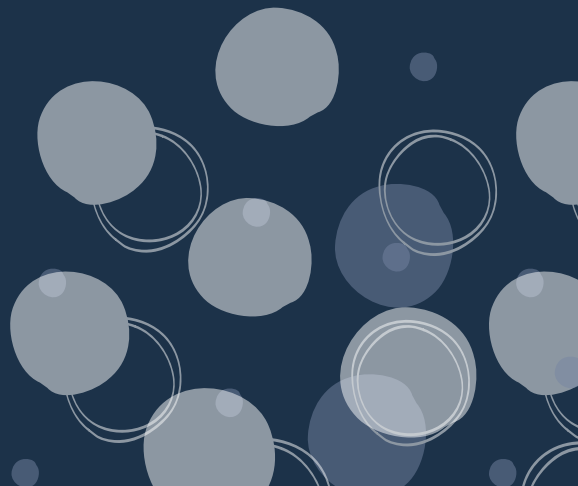
Una vez más tengo la oportunidad de ser leída en esta revista que representa, mediante la escritura, el trabajo, esfuerzo, dedicación y crecimiento de los estudiantes de medicina pertenecientes a la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, A.C. Como miembros de esta asociación, más de alguna vez pudieron haber experimentado el ser cuestionados por otro estudiante de medicina, amigos o incluso su propia familia, ¿qué es esta asociación? y ¿cuál es la razón de estar en ella?, cuando en repetidas ocasiones puede ser la que termine de agotar nuestra energía después de un día largo de clases, de haber estado todo el día en el hospital o incluso ya a cargo de una comunidad atendiendo pacientes. La realidad es que para muchos, las primeras veces que se nos cuestiona, es difícil dar una respuesta concreta y la mayoría opta por dar la explicación de todo el funcionamiento de la asociación.

Esta revista representa precisamente la respuesta a ese tipo de incógnitas, pues es donde tenemos la oportunidad de leer a estudiantes que diariamente contribuyen a nuestra asociación debutando con iniciativas en su comité, contando los aprendizajes obtenidos a través de distintas experiencias, representando a nuestra asociación a través de publicaciones o en la participación de eventos de índole nacional e internacional.

En esta ocasión, me causa singular alegría el saber que tiene contenido enfocado a los Objetivos del Desarrollo Sostenible, pues durante mi gestión como Vicepresidenta de Asuntos Externos me propuse el colaborar con más agrupaciones que pudieran brindarnos conocimientos al respecto, al igual, que de manera personal me capacité en como colaborar en el cumplimiento de la Agenda 2030, con el fin de lograr que los esfuerzos de nuestra asociación pudieran contribuir con su cumplimiento.

Tengo que admitir que no fue un trabajo sencillo, pues en ocasiones sentí que la visión que teníamos como asociación y lo que proyectábamos a través de nuestras actividades, dejaban de lado la importancia de contribuir a esta agenda; sin embargo, comprendí que existía desconocimiento del tema y esto era el primer obstáculo al que nos teníamos que enfrentar. Se comenzó con una capacitación a Oficiales Nacionales a lo largo de aproximadamente 8 semanas, en conjunto con el ex presidente Jurgen Adam, quien brindó sus conocimientos como parte de la comunidad de embajadores de MyWorld Mx. Esto fue un paso crucial, pues al ellos estar conscientes de la importancia de alinear nuestros esfuerzos a la agenda 2030, pudieron ser portavoces con cada una de sus áreas de trabajo,

Con esta edición, estoy más que segura que las metas planteadas a futuro en relación a contribuir a la Agenda 2030 darán resultados posiblemente antes de lo que se tenía previsto, pues el esfuerzo individual es sumamente importante, pero el esfuerzo colectivo es el que nos lleva al éxito.



# LOS ODS Y LOS DDHH

## del médico en formación



[Castañón Gómez Marco Antonio]

*Editor en Jefe SoyAMMEF*

**C**omencé a conocer más sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) al entrar a nuestra Asociación, los había escuchado de repente en alguna reunión, ocasionalmente en alguna clase y muy rara vez en alguna conversación con amigos o familia; así que pasó algún tiempo para darme cuenta que su aplicación tiene gran peso en nuestra formación como personal de salud.

Nos estamos acercando a la fecha marcada para el cumplimiento de 17 ODS que prometieron ser la principal motivación de los gobiernos durante 15 años en aplicación de acciones que resultaran en un beneficio para toda su población. Sin embargo, a pesar de que ha pasado algún tiempo, aún queda bastante por avanzar.

No únicamente nuestro país cuenta con algunos obstáculos al momento de ver cumplida alguna meta de cualquier ODS, pues cada territorio tiene sus propias dificultades al momento de completar los objetivos pactados para la Agenda 2030; esto debido a factores tanto internos como externos de cada país.

Hay algunas fallas o cuentas más empinadas a seguir cuando se trata de llevar a cabo acciones que tengan un resultado favorecedor para todos, más cuando la política o la economía se ven entrometidos; sin embargo, muchas veces la falla radica en la participación de los ciudadanos para que esto se vea aplicado, todo esto comenzando por una falta de conocimiento acerca de estos tópicos.



El no conocer qué es lo que se necesita para avanzar, será lo que nos ate y nos impida dar un paso más; el no saber cómo lidiar con la caída, será lo que nos dificulte volver a subir. Es por ello que todos necesitamos tener conocimiento sobre lo que los ODS implican en nuestra sociedad y cuál es el papel que desempeñan en distintas áreas, como en este caso lo son los Derechos Humanos (DDHH) de los médicos en formación.

Hay ODS específicos que tienen relación cercana con los DDHH del médico, cuyos objetivos se relacionan estrechamente con el cumplimiento de estos, algunos tienen una relación más cercana que otros, pero todos tienen, en algún punto, el papel de otorgar mejores condiciones de trabajo y de preparación a los profesionales de la salud.

Podría pensarse que el ODS 3 (Salud y bienestar) es el que más se relacionaría con los DDHH, y aunque tiene mucha cercanía y comparte varios puntos que son indispensables como lo son el acceso a la salud para todos o mantener costos bajos en la atención médica, hay algunos otros que tienen vinculación directa a la formación de los médicos.

El ODS 16 (Paz, Justicia e Instituciones sólidas) tiene relación con tres DDHH del médico: “Ejercer la profesión libre y sin presiones de cualquier naturaleza”; “Abstenerse de garantizar resultados en la atención médica” y “Salvaguardar su prestigio profesional”. Este ODS es de vital importancia en nuestro país, donde los casos de violencia varias veces son el pan de cada día en nuestro vecindario, donde una persona que salva vidas tiene que velar primero por la suya por agentes externos que no le permiten tener tranquilidad.

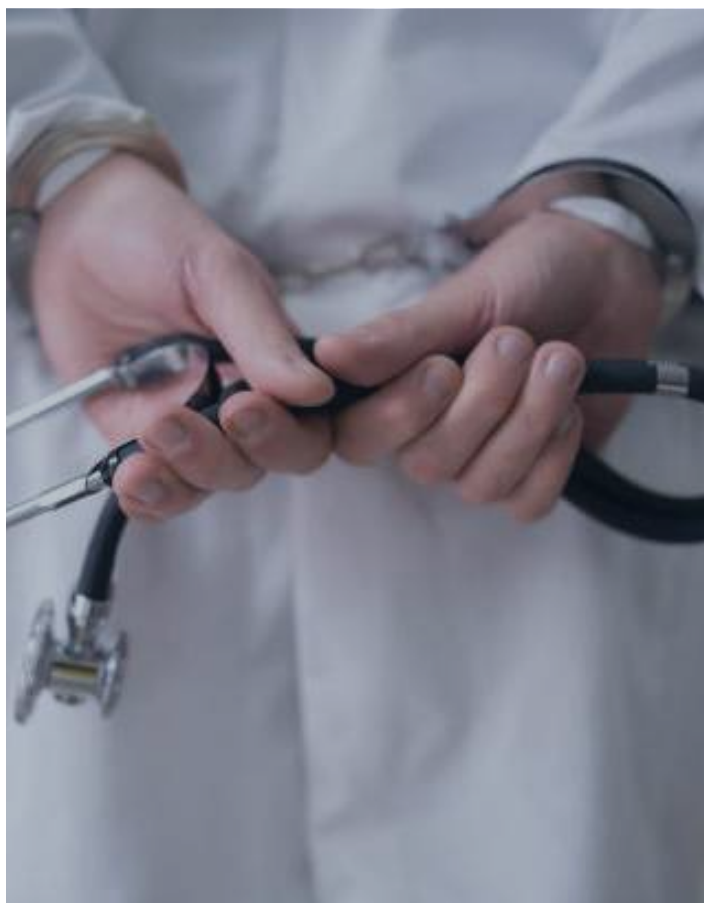
El ODS 5 (Igualdad de género), así como el ODS 10 (Reducción de las desigualdades), comparten dos DDHH: “Recibir trato respetuoso por parte de los pacientes y sus familiares, así como del personal relacionado con su trabajo profesional” “Tener acceso a educación médica continua y ser considerado en igualdad de oportunidades para su desarrollo profesional”. La discriminación que sufren tanto mujeres como personas del colectivo LGBTQ+ en nuestro país, sigue siendo punto importante al momento de buscar una atención médica igualitaria y justa, muchas veces la desinformación provoca situaciones que nadie debería vivir. Aquí mismo se busca que los médicos en formación tengan una formación igualitaria, que nada ni nadie les impida un salario o trato justo, sin importar género o orientación sexual.

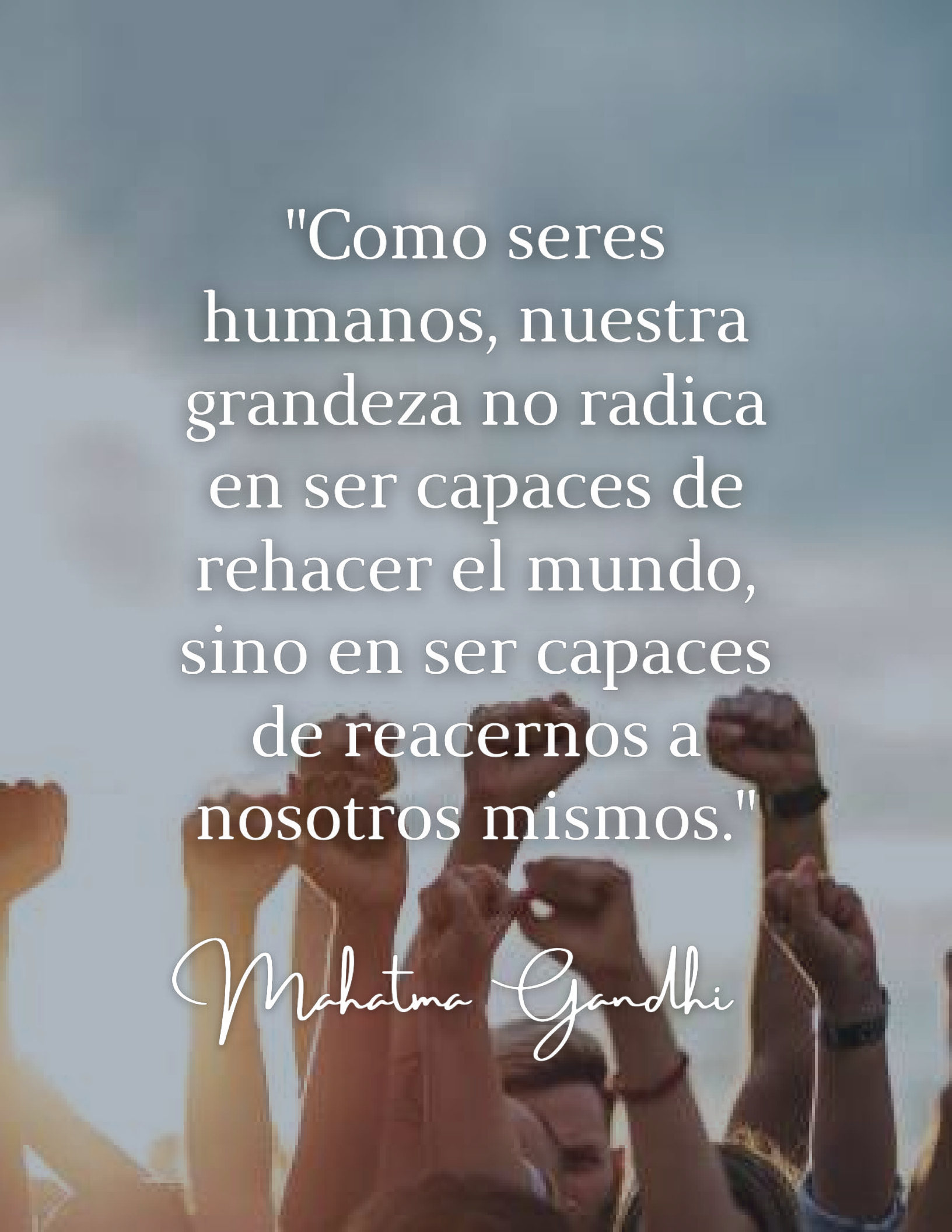
El ODS 4 (Educación de calidad) es uno de los que más peso tiene en los DDHH tratándose directamente de la formación de estos: “Laborar en instalaciones apropiadas y seguras que garanticen su práctica profesional” “Tener acceso a educación médica continua y ser considerado en igualdad de oportunidades para su desarrollo profesional”. Éste es uno de los ODS que más peso debería tener en nuestro medio, pues gracias a él podríamos tener acceso a más información, a más oportunidades que nos den realmente un impulso en la calidad clínica que en algún momento ofreceremos.

Conocer de qué va cada ODS, especialmente los que tienen un papel vinculado a nuestra formación, es uno de los cimientos que deberíamos tener en nuestra preparación, el conocer qué es lo que debemos de exigir, cómo es que debemos de ser tratados, para qué es que nos estamos formando y cuál es verdaderamente nuestro propósito al querer ejercer la carrera de Medicina.

Si no conocemos nuestros DDHH, no podremos pedirlos, no habrá alguien que nos indique cuáles deberían ser nuestras áreas de oportunidad hacia los demás ni con nosotros mismos y en el momento en que realmente lleguemos a necesitarlos, no tendremos la capacidad de abogar por ellos.

El que algunos ODS estén en relación con los DDHH, debería ser punto de partida para que todos nos hagamos conscientes sobre lo que realmente importa en nuestra formación y cómo eso influye en la atención que brindaremos en un futuro.





"Como seres  
humanos, nuestra  
grandeza no radica  
en ser capaces de  
rehacer el mundo,  
sino en ser capaces  
de reacernos a  
nosotros mismos."

*Mahatma Gandhi*



# SALUD Y ODS:

*El impacto de los proyectos  
estudiantiles en la agenda 2030.*



[**González González** Rocío Guadalupe]  
rociogp.gonzalez@gmail.com

**C**omo estudiantes involucrados en la gestión de proyectos de impacto social y educativo, entendemos de sobra el papel que juega la promoción y la prevención en salud, así como el fomento a la educación digna para el desarrollo de la Agenda 2030. No es difícil encasillar nuestros esfuerzos en el área de la salud y la educación médica de acuerdo con los 17 Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS). Pero... ¿Qué pasaría si descubriéramos que las actividades de los estudiantes de medicina alrededor del mundo tienen un alcance mayor al imaginado?

Partamos de un concepto básico de la International Federation of Medical Students Associations (IFMSA): Los programas. Estas “áreas de trabajo”, o como se definen habitualmente: “corrientes descentralizadas de actividades”, permiten a los miembros de cada NMO (Organizaciones Miembros Nacionales, por sus siglas en inglés), y de toda la federación, conjuntar esfuerzos y enrolar sus actividades con la finalidad de obtener un aval internacional, recibir asesoría de coordinadores expertos y, más importante que nada, convertir a sus proyectos en un elemento representativo del trabajo internacional.

¿Cuál es la relación entre los Programas IFMSA y los Objetivos del Desarrollo Sostenible? Hasta hace un año, ninguna. Pero, hoy contamos con una iniciativa que comienza su segunda gestión consecutiva de trabajo: El Small Working Group (SWG) para la alineación de Programas IFMSA a ODS.

A principios de 2021, el objetivo era claro: Fue necesario hacer una revisión exhaustiva de los Program Proposals vigentes de los 13 programas, de manera que la Agenda 2030 pudiera ser reflejada explícitamente por los objetivos específicos en cada uno de ellos. Esto nos ofrecía una perspectiva hacia el futuro de las actividades.

Ahora, ¿qué hacíamos con las actividades ya enroladas? El trabajo conjunto de la Vicepresidencia de Actividades y la Vicepresidencia de Asuntos Externos de IFMSA convirtió al SWG en una plataforma colaborativa para la creación de un reporte de incidencia internacional en materia de Agenda 2030. Así nació el reporte “IFMSA’s Contribution Towards the SDGs”, cuya finalidad fue recopilar toda la información relevante de las actividades enroladas a Programas IFMSA durante la gestión 19/20 y la gestión 20/21.

Cualquiera pensaría que una federación estudiantil y sus respectivos capítulos nacionales en cada país miembro, quienes muestran una clara visión de impulso a los sistemas educativos y de acceso a la salud, representan a una población con impacto específico a objetivos como el ODS 3: Salud y Bienestar y el ODS 5: Educación de Calidad, sin embargo, esta hipótesis inicial no podía estar más lejos de la realidad.

Trabajar con Programas IFMSA implica entender la idea conceptual y tangible de los “determinantes de salud”, requiere una visión crítica y sistemática de cómo las problemáticas relacionadas con la falta de acceso a servicios de salud, la pobre educación sexual integral, las deficiencias en el proceso formativo de los médicos, la violación a los derechos humanos de las poblaciones más vulnerables, etc., son la punta del iceberg que enmascara una cadena de condiciones negativas que han llevado a cada una de las situaciones a convertirse en un determinante negativo para la salud; así mismo, provocan que el ser humano, como individuo y como paciente, se relacione directamente con su entorno de formas poco óptimas.



De esta forma, tras analizar el trabajo realizado por parte de los coordinadores de actividades enroladas a programas de distintos NMOs, llegamos a una conclusión importantísima: Si queremos construir salud, debemos reconstruir el mundo. El funcionamiento colectivo y conjunto de organizaciones nacionales que representan a un país, tal como lo hace AMMEF, A.C., permiten a través de su misión y visión, abordar más áreas de las que creíamos hacer de manera consciente.

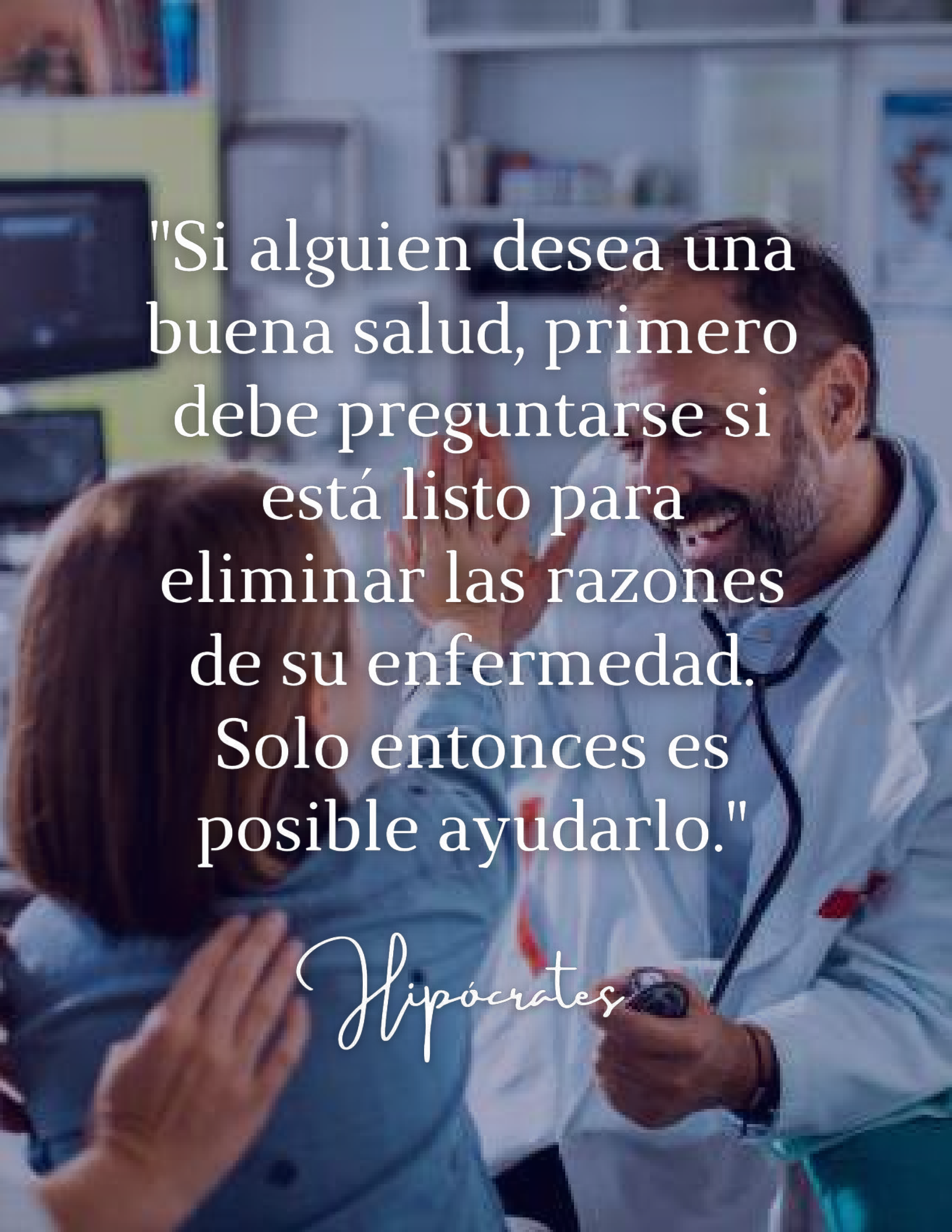
La tendencia es clara, todas las actividades realizadas en el marco de los Programas IFMSA tienen un componente asociado al ODS 3 (Salud y Bienestar) y/o ODS 5 (Educación de calidad), sin embargo es visible como, de alguna u otra manera, las actividades permiten abordar integralmente el impulso a estas áreas mediante la incidencia de sus problemas de raíz, y por ende, impulsar simultáneamente el alcance de otros objetivos.

Por ejemplo, aquellas actividades enroladas a Environment & Health, se enfocaron a promover estilos de vida saludables y en armonía con el medio ambiente, lo que además generaba un impacto positivo en los ODS 6 (Agua limpia y saneamiento), ODS 7 (Energía asequible y no contaminante), ODS 11 (Ciudades y comunidades sostenibles), ODS 13 (Acción por el clima), etcétera.

El trabajo realizado en materia de Ethics & Human Rights in Health, estaba directamente relacionado con el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades) y ODS 16 (Paz, justicia e instituciones sólidas).



Entonces, ¿qué aprendimos? Definitivamente nuestra área de intervención está lejos de ser un carril individual enfocado a la salud y la educación. Por el contrario, somos responsables de desarrollar muchísimas oportunidades de crecimiento en estos rubros, pues la base se encuentra cimentada sobre determinantes muy diversos. Esta estructura nos permite entender de forma integral la salud de las poblaciones, y creo personalmente, que esto es lo que nos hace diferentes y nos convierte en líderes en salud: La capacidad de entender que nuestras acciones en el clima, en la colaboración entre organizaciones, la participación política, el impulso a la equidad de género y la apertura a nuevas plataformas de crecimiento, es la manera más completa y colaborativa de impulsar la salud de nuestro país y del mundo entero.



"Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse si está listo para eliminar las razones de su enfermedad. Solo entonces es posible ayudarlo."

*Hipócrates*

# EDEMM:

## *Las bases de SoyAMMEF*



[Dr. Conzuelo Rodríguez Gabriel]

*NOMP 2009-2010*

S

“Sean diferentes...” Aún recuerdo las palabras del profesor Meneses al dirigirse a nosotros durante su última clase del curso de neumología en el año 2010. Fue cerca de esa época que lanzamos el primer número de la revista SOY AMMEF —en ese entonces llamada Estudiantes de Medicina en Movimiento (EDEMM) —. Dicha revista no fue sino el resultado de un esfuerzo por crear un escaparate para aquellos interesados en difundir sus primeras investigaciones, casos clínicos o revisiones de literatura en temas de interés médico.

Por otra parte, se pretendía también divulgar los proyectos pasados y futuros de los distintos comités locales—en ese entonces alrededor de 25—que integraban la hoy extinta IFMSA-México. Para ese primer número, el Comité Nacional de Publicaciones Médicas (SCOMP) contaba apenas con tres años desde su inclusión como comité permanente nacional y un mismo número de oficiales: Joaquín, Cesar y Claudia, quienes establecieron las bases sobre las que se construiría la revista que hoy tienen ante sus ojos. El principal reto durante ese primer año consistió no solo en alcanzar el tan ansiado número inaugural, sino en establecer una base sólida de contribuciones que sustentaran la revista en sus próximas iteraciones.

Percibíamos que nuestra primera edición —y el proyecto a largo plazo—corrían el riesgo de caer en el olvido si no lográbamos mantener la periodicidad en nuestras publicaciones. Con esto en mente, desarrollamos un plan de trabajo que se enfocaba en dos tareas fundamentales: la primera radicaba en trabajar con los distintos oficiales nacionales para obtener colaboraciones directas y documentar los eventos dentro de cada comité permanente; la segunda consistió en ampliar el número de comités locales con Oficial de Publicaciones Médicas, quienes se encargarían de difundir la revista entre estudiantes de sus respectivas escuelas de medicina (no necesariamente miembros del comité local) que estuvieran interesados en publicar algún caso clínico, revisión de la literatura o investigación. En este sentido, es sorprendente averiguar lo que han conseguido nuestros sucesores en la última década, transformando al comité de un pequeño grupo con apenas media decena de miembros a la maquinaria perfectamente aceiteada que es SCOMP en el presente.



Tras ese primer año de publicación ininterrumpida, era momento de que un nuevo Oficial Nacional me relevara al frente de la revista; fue Citlalli la elegida para tomar la estafeta. Para esos años, nos habíamos hecho de un lugar en la federación, y disfrutábamos una nutrida publicación con los eventos que ocurrían dentro de los distintos comités locales. Sin embargo, nos faltaba el reconocimiento externo y darnos a conocer más allá de los límites de nuestra asociación. Esa consolidación llegaría pronto, en cierta medida, tras la incorporación de nuestra publicación en el Índice Mexicano de Revistas Biomédicas Latinoamericanas (Imbiomed), donde permaneció hasta el año 2016. Desafortunadamente, una vez concluido ese periodo, mi contacto directo con la federación y el comité de publicaciones se redujo casi en su totalidad. En consecuencia, observé de manera lejana la transformación de EDEMM hasta consagrarse como revista enteramente de investigación, así como la creación de IFMSA+, dedicada a la divulgación de eventos altruistas. Ahora que lo pienso, esas fueron las últimas noticias que recibí sobre EDEMM o el comité de publicaciones, al menos fue así hasta recibir la invitación para escribir estas líneas.

Estas semanas me permitieron reencontrarme con una etapa fundamental en mi trayectoria profesional. Más aún, me permitieron adentrarme en la historia reciente de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, A.C (AMMEF, A.C.) y su Comité de Publicaciones Médicas. Gocé leyendo algunas de sus publicaciones recientes — incluyendo el primer número en inglés— y quedé sorprendido por la organización y minuciosidad con la que trabaja el equipo editorial. A todos ustedes, mi reconocimiento por su enorme trabajo y dedicación. Ahora mismo, vuelven a mi mente las palabras del profesor Meneses al recordar las historias que han dado vida a esta publicación, historias de estudiantes de medicina diferentes, cuyo trabajo fuera de las aulas ha alcanzado niveles excepcionales a lo largo de la última década. Personalmente, ha sido un privilegio recordar esta etapa en mi vida, descubrir el extraordinario trabajo de aquellos quienes mantienen vivo nuestro sueño e imaginar el brillante futuro de esta nueva generación de médicos en formación.

¡Feliz décimo aniversario!



# FORMANDO LÍDERES



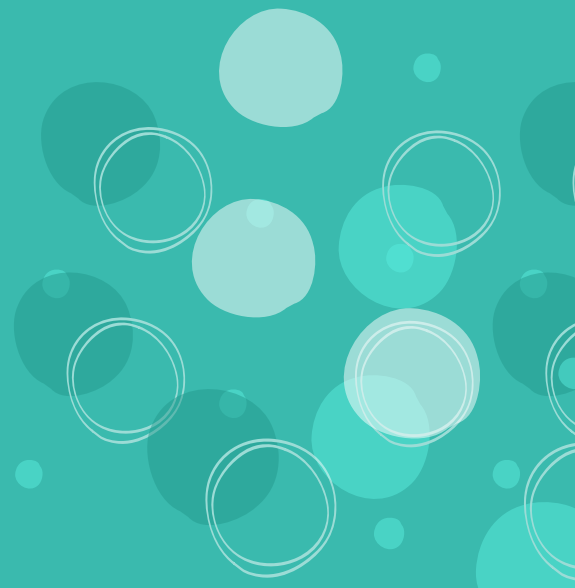
# EN SALUD



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

# COLABORACIONES **EXTERNAS**



# JUVENTUDES PRESENTES

en la Agenda 2030.



[**Gamboa Mabama** Emiliano]

*Coordinador Nacional SDSN Youth México.*

[mexico@sdsnyouth.org](mailto:mexico@sdsnyouth.org)

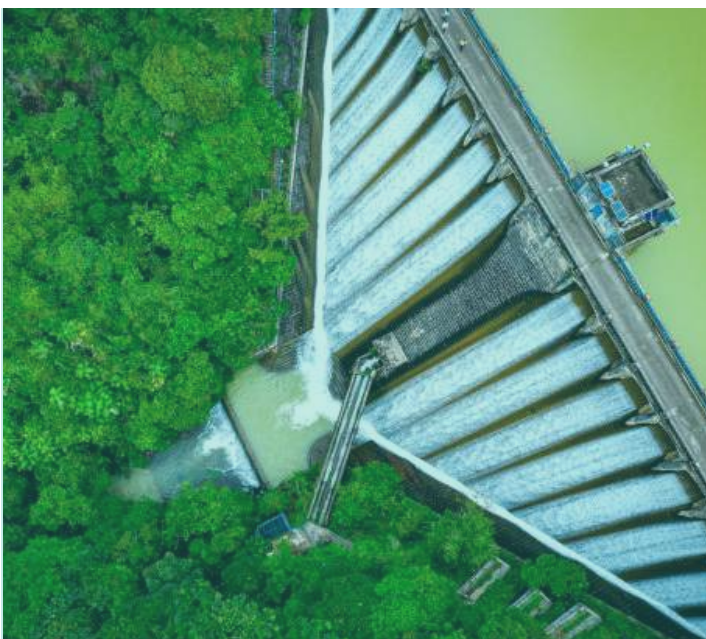


A través de los años, crecimos escuchando la frase “los jóvenes son el futuro de México” y siempre pensamos que dicho momento era muy lejano, al menos yo sí lo pensé así; pero, ¿qué tal si ya somos parte del presente que puede y debe impulsar al país? ¿Estaremos listxs para esta tarea?

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México, hay aproximadamente 30.7 millones de personas entre los 15 y 29 años, lo que equivale al 24% de la población total del país. Nuestra generación es considerada como la más emprendedora, la más educada y con el mayor acceso a los medios sociales y a la innovación tecnológica. Por ello se nos considera como actores vitales para el cumplimiento de la Agenda 2030; nuestro entusiasmo, acceso a la información y la preocupación ante el cambio climático permiten que las sociedades mundiales tomen, como base institucional, el dinamismo del desarrollo sostenible, buscando una reconstrucción de la sociedad donde nadie se quede atrás.



Desde el 2015, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en la cual se establece un plan para alcanzar los Objetivos en 15 años. Para ello, se tomaron en cuenta las demandas y necesidades que el medio ambiente, la economía, las instituciones políticas y la sociedad establecen como agenda prioritaria en su dinamismo.



A raíz de la urgencia climática y la importancia de la juventud como actores de cambio, ese mismo año fue lanzada la iniciativa de Naciones Unidas SDSN Youth (en español, Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible capítulo Juvenil). La cual llegó a México en 2019, a cargo de dos de las mayores casas de estudio en el país: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).



SDSN Youth México tiene como principal objetivo educar y empoderar a las juventudes sobre los retos del desarrollo sostenible, creando a la vez oportunidades para que éstxs utilicen su creatividad y conocimiento para diseñar e impulsar soluciones innovadoras para la implementación de los ODS a nivel local, regional y nacional.

Tuve la oportunidad de unirme a la red a partir de una convocatoria nacional para una vacante en Coordinación Regional. Posteriormente, ascendí en otras posiciones en la red hasta que, después de un largo proceso de aplicación, en agosto del 2021 quedé seleccionado como Coordinador Nacional.

Aunque podemos considerar que somos una red “nueva”, en menos de tres años hemos logrado avances e impactos enormes para la realidad juvenil en el país. Y nuestra meta es continuar con la generación espacios y de alianzas estratégicas para lograr los grandes avances, innovaciones y reconstrucciones que nuestro país y sociedad necesitan.

Actualmente, la parte operativa de SDSN Youth México está conformada por seis jóvenes de diferentes estados de la República. Sin embargo, se tiene la participación de cientos de jóvenes a nivel nacional que participan en las iniciativas de la red, así como las organizaciones dentro de nuestro programa de membresías. Tódes elles preocupadxs y ocupadxs por alcanzar el México que todes queremos.

Es necesario, si queremos el desarrollo pleno del país, impulsar la participación y fortalecimiento de la sociedad civil, recomprender el sistema democrático y de representación, y la garantización de los derechos humanos. ¿Estás listx para ser parte de éste movimiento juvenil? En SDSN Youth México, siempre tenemos nuestras puertas abiertas a cualquier proyecto que nos encamine a un presente sostenible, buscando un beneficio justo y compartido para la sociedad global.



A photograph of a person's hands resting on a tree trunk. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt. The background is a blurred forest scene. The text is overlaid on the image in a white serif font.

"La naturaleza no  
es un lujo sino  
una necesidad  
del espíritu  
humano, tan vital  
como o el agua o  
un buen pan"

*Edward Abbey*



# KOPLIK MEDICINA:

*"La medicina nunca había sido tan fácil de aprender"*



[**Hernández Rosas** César Augusto ]

*Koplik CEO*

cesarhernandez@koplik.app



**K**oplik se fundó en el año 2019 por dos estudiantes de medicina mexicanos, César y Sofía, que estuvieron dispuestos a cambiar y mejorar la forma de aprender medicina en México y en toda Latinoamérica. Es la primera plataforma con un enfoque del 100% en el estudiante de medicina mexicano, ya que nos adaptamos a las necesidades y contexto real de nuestro país y de Latinoamérica, en comparación al sinfín de plataformas digitales centradas en estudiantes estadounidenses o europeos.

Koplik vino a cambiar las reglas del juego al emplear como su principal fuente de aprendizaje videos mnemotécnicos basados en el "método loci o palacios de la memoria" (una efectiva técnica utilizada por 9 de cada 10 campeones de la memoria a nivel mundial), dicho método permite a los alumnos entender y conocer a la perfección temas difíciles que muchas veces se ven a lo largo de la carrera en cuestión de minutos, podrás aprender y recordar a largo plazo la información e incluso nunca llegar a olvidarla.

El término “loci” es una palabra latina, que significa “de los lugares”, se le atribuye a Cicerón, pues lo usaba para memorizar los discursos dados ante el Senado Romano. Sin embargo, fue del poeta griego Simónides de Ceos, de quién aprendió la técnica y se desprende la siguiente famosa anécdota: Simónides fue invitado a cenar en casa de un rico, llamado Scopas, bajo el encargo de componer un poema en su honor para amenizar la velada. Tras escuchar el poema, Scopas se quejó por las repetidas menciones a unos héroes de la mitología llamados Dioscuros, más de lo que se hacía a él mismo. Dicho esto, le pagó la mitad de lo prometido y le pidió que se fuera a pedir el resto del dinero a los héroes aludidos. Después de salir, se suscitó un terremoto de tal magnitud que dejó la casa de Scopas destruida, provocando la muerte de quienes se encontraban en su interior. Durante los trabajos de desescombro, llamaron a Simónides para que identificara los cuerpos de los fallecidos, él consiguió hacerlo, aunque no por sus rostros pues era notorio el nivel de desfigures con el que contaban, fue más bien porque era capaz de recordar el lugar exacto donde cada uno estaba sentado en el banquete.

Según explican diversos artículos científicos, recordamos las cosas asociadas a una imagen del entorno y a las emociones, por tal motivo, los hechos sorprendentes o impactantes son más fáciles de recordar que otros; además, si somos capaces de recordar el lugar exacto donde ha ocurrido una experiencia, podremos también recordar el resto de detalles. Al parecer, el orden espacial influye determinadamente, por lo que algunos autores le llaman “método del mapa espacial”.

En Koplik, comprendemos las necesidades reales de un estudiante de medicina mexicano, puesto que día a día, nosotros, al igual que ustedes, vivimos la realidad del contexto académico en nuestro país y luchamos contra las imposibilidades de la vida y los retos de una educación en declive; por esta razón, nuestra plataforma busca empoderar a todos los estudiantes con conocimiento efectivo que jamás se olvide, logrando así un aprendizaje significativo y de calidad.

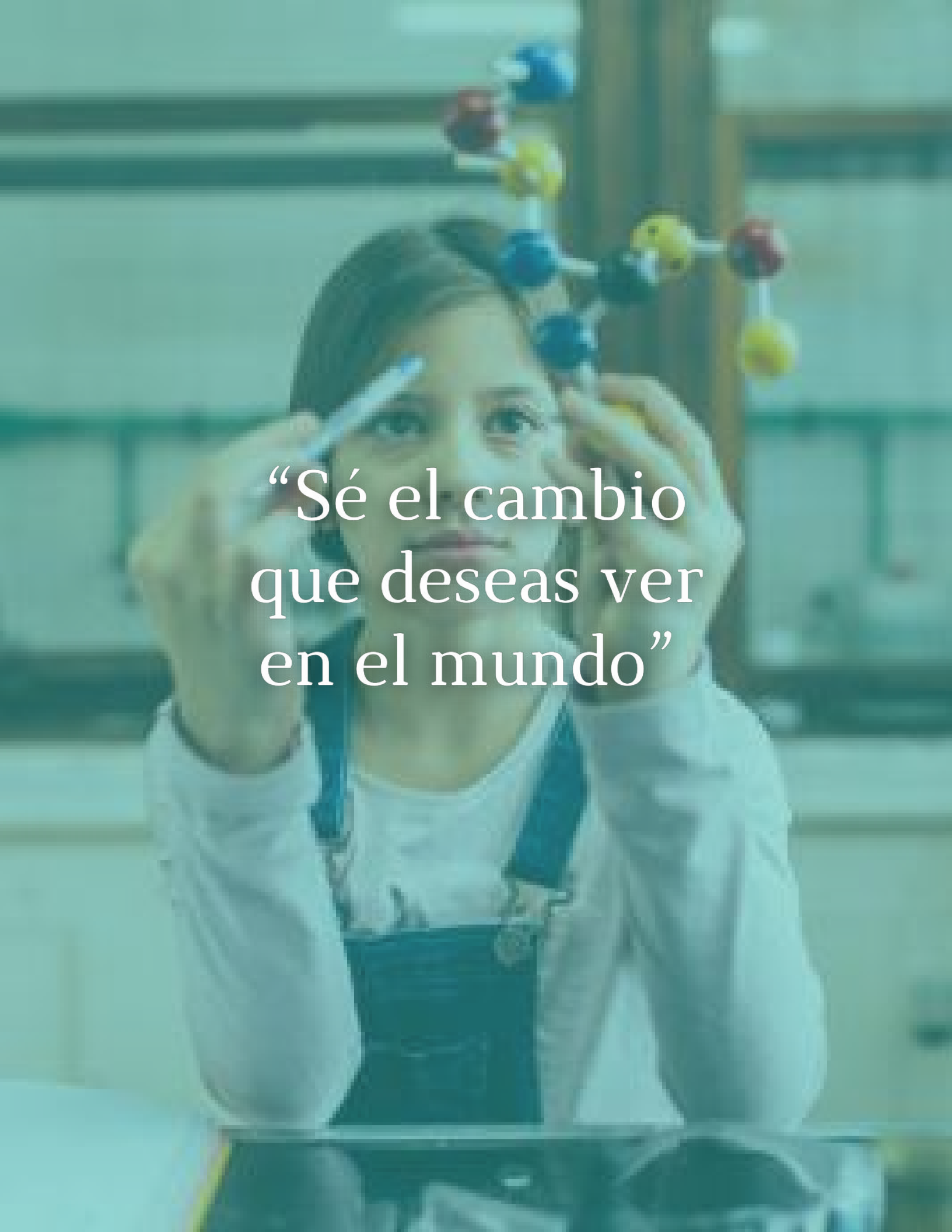
Imagina que como estudiante de medicina te resulte igual de efectivo estudiar de 1 a 2 horas diarias comparado con 6 horas al día, que en ocasiones es el promedio mínimo de lo estudiado por un estudiante, bueno, esta optimización de tu tiempo, conocimiento y de lo que verdaderamente debes aprender lo puedes lograr con Koplik; estudiar medicina no debería ser una labor que genere ansiedad, estrés o que afecte tu salud mental, amigos, reuniones, hobbies, etc. Con Koplik resolvemos este problema al optimizar tu tiempo permitiéndote dominar lo aprendido en cuestión de minutos, además, te proporcionamos un aprendizaje duradero y aplicable en tus exámenes y en la vida real.



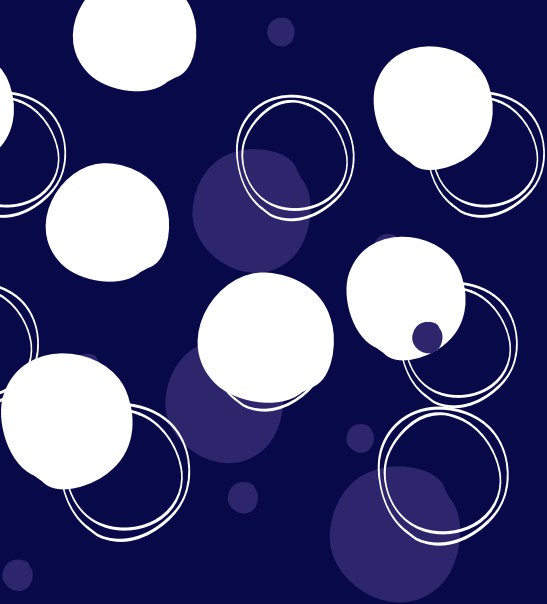


Dentro de nuestra app, podemos afirmar que durante los próximos años nos convertiremos en la plataforma número 1, al brindar conocimiento significativo que empodere al estudiante de medicina de México y Latinoamérica para convertirse en los mejores del mundo. He llegado a la conclusión de que el médico en formación mexicano tiene todas las habilidades y aptitudes para pertenecer al top mundial, sin embargo, existe un gran factor que impide el llegar a serlo y éste involucra la falta de herramientas 100% dedicadas para nosotros, teniéndonos que adaptar a lo diseñado por y para países extranjeros; Koplik tiene el objetivo de solucionar esta problemática para que en el futuro, al hablarse de los mejores estudiantes de medicina del mundo, nuestro país destacará en esa lista.

Como mexicanos hemos escuchado hablar del cambio tan necesario que se debe de efectuar para hacer de nuestro país un lugar mejor, teniendo este punto, debo recalcar que si anhelamos ver algún cambio en la forma de aprender y educar en todas las facultades de nuestro país, nosotros debemos ser partícipes del cambio que deseamos ver en México. Como estudiantes de medicina con el propósito de lograr grandes cosas, debemos de comenzar a hacer lo pequeño con excelencia y verás que en un periodo de semanas, meses o años se habrán construido un sin fin de oportunidades y en una de éstas, quién sabe, quizás haya cambiado al mundo, pero esta hazaña requerirá de iniciar con lo básico, invirtiendo en ti y en tu educación, creando así, a esa persona que serás dentro de 5, 10, 20 años: alguien dispuesto a mejorar la vida de sus compatriotas y la población en general.

A young woman with dark hair is sitting at a desk in a classroom. She is wearing a white long-sleeved shirt under blue overalls. She is holding a blue pen in her right hand and a yellow pencil in her left hand, with both hands raised near her face. On top of her head is a large, colorful ball-and-stick molecular model. The background shows a classroom setting with shelves and a window. The entire image has a teal color overlay.

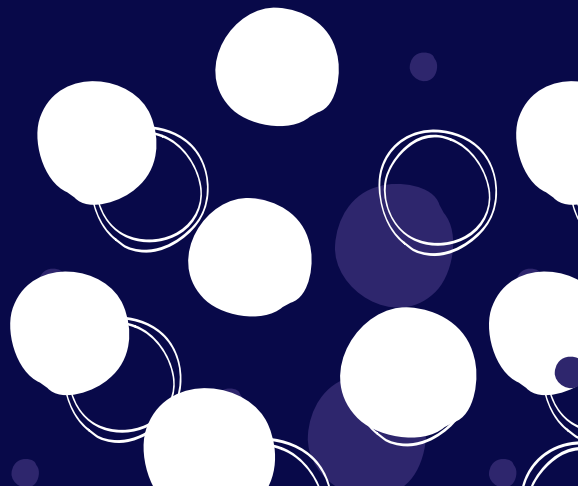
“Sé el cambio  
que deseas ver  
en el mundo”



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

# X AN Zacatecas





**AMMEF**  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.





ZAGATI CAS  
ASAMBLEA NACIONAL  
**AMMEF A. C.**  
SEPT • 2021

# PROYECTO ENTRE AMIGOS QUE GANÓ EL CONCURSO NACIONAL DE CARTELES CIENTÍFICOS



**[Guevara Díaz Jorge Alberto]**  
AEMUAS | Sinaloa  
jorgeguevara.med@gmail.com



**[Macías Sánchez Hassler Stefan]**  
AMEA | Puebla  
hassler.macias.md@gmail.com

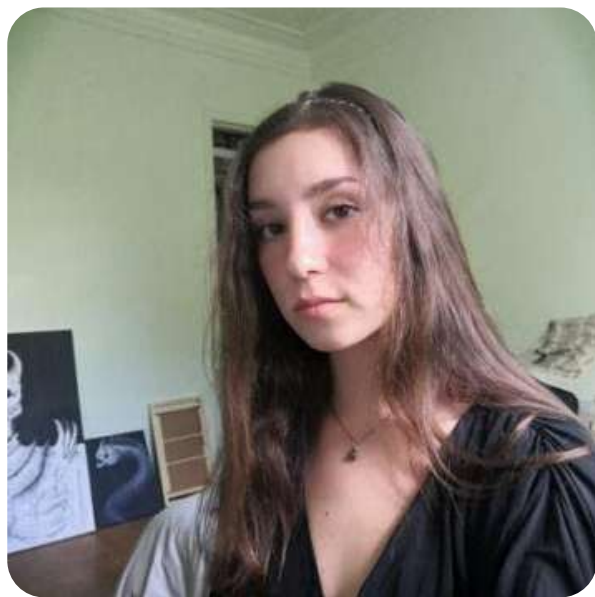
**S**i me hubieran dicho que uno de mis proyectos sería ganador del Concurso Nacional de Carteles Científicos (CNCC) de la AMMEF, A. C. (Asociación Mexicana de Médicos en Formación) simplemente no lo hubiera creído; hace unos meses, con mi compañero Hassler Macías, comenzamos a estudiar la relación que existe entre la infección de murcormicosis en pacientes poscovid, en ese momento no fue más allá de una lectura y charla entre amigos sobre un tema de relevancia. Pasaron los días y sorpresivamente mi compañero me mostró la convocatoria al concurso de carteles, por lo que nos animamos a intentarlo; ya teníamos el tema que habíamos comentado hace unos meses y que es de relevancia por el momento, además del entusiasmo y las suficientes ganas de emprender una aventura más en la investigación, entonces leímos la convocatoria y nos dimos cuenta que debíamos incluir a un asesor durante el proyecto.

Por lo anterior, nos vino a la mente el Dr. Jorge Adalberto Velázquez Román, ya que es una persona preparada, sumamente accesible y con la vocación de transmitir sus conocimientos a los alumnos, apoyándolos en sus proyectos.



*Doctor Jorge Adalberto Velázquez  
Román, tutor del proyecto.*

Nos pusimos manos a la obra, reunimos información actualizada, la sintetizamos y empezaron nuestras horas de trabajo; el Dr. Velázquez hacía anotaciones sobre qué mejorar en la redacción de nuestro texto, pero sabíamos que hacía falta algo. Una parte muy llamativa de los carteles son las imágenes científicas, en las cuales se resume gran cantidad de información. Lamentablemente, ni mi compañero Hassler ni yo contamos con esa maravillosa habilidad de plasmar ideas en imágenes. Tras esperar días, y por azares del destino, conocimos a la cuarta y última integrante del equipo, el cual iba camino a la victoria: Luciana Ramírez, creadora de todas las imágenes usadas en el cartel. Sin duda alguna algo que siempre he admirado de ella es su habilidad artística para plasmar lo que desea en imágenes.



Luciana Ramírez coautora y creadora de las imágenes usadas en el cartel

Inmediatamente se sintió la sinergia en el equipo, reuniones por Zoom de dos horas que parecían de 10 minutos, llenas de risas, lluvias de ideas, algunos desacuerdos, pero todos con la intención no de ganar, sino de vivir la experiencia de hacer un cartel, pues para todos era la primera vez haciendo un trabajo de este tipo.

Aún recuerdo el día en que terminamos el cartel. Nos dimos un respiro para verlo y sentirnos orgullosos del trabajo realizado. ¿En serio nosotros hicimos eso?, rápidamente enviamos el cartel para que el Dr. Jorge Velázquez, nuestro tutor, hiciera las correcciones necesarias; después de eso, únicamente quedaba esperar el día de la presentación.

Llegó el día prometido, el día del concurso. La emoción, los nervios, la alegría de que mis amigos, el Dr. Velázquez y mis colegas estuvieran ahí para ver la presentación de nuestro cartel fueron cosas que me animaron para dar una presentación clara y sin titubear. Las preguntas del jurado no resultaron un problema, ya que habíamos estudiado bien el tema; me fui con un excelente sabor de boca al culminar la presentación, aún recuerdo los mensajes de felicitaciones de mis amigos a los que les agradezco infinitamente que hayan asistido: Cristobal, Grecia, Alexis, Alondra y Esteban, quienes aunque no fueron autores del trabajo, me apoyaron moralmente durante todo el proceso de redacción y creación del cartel.

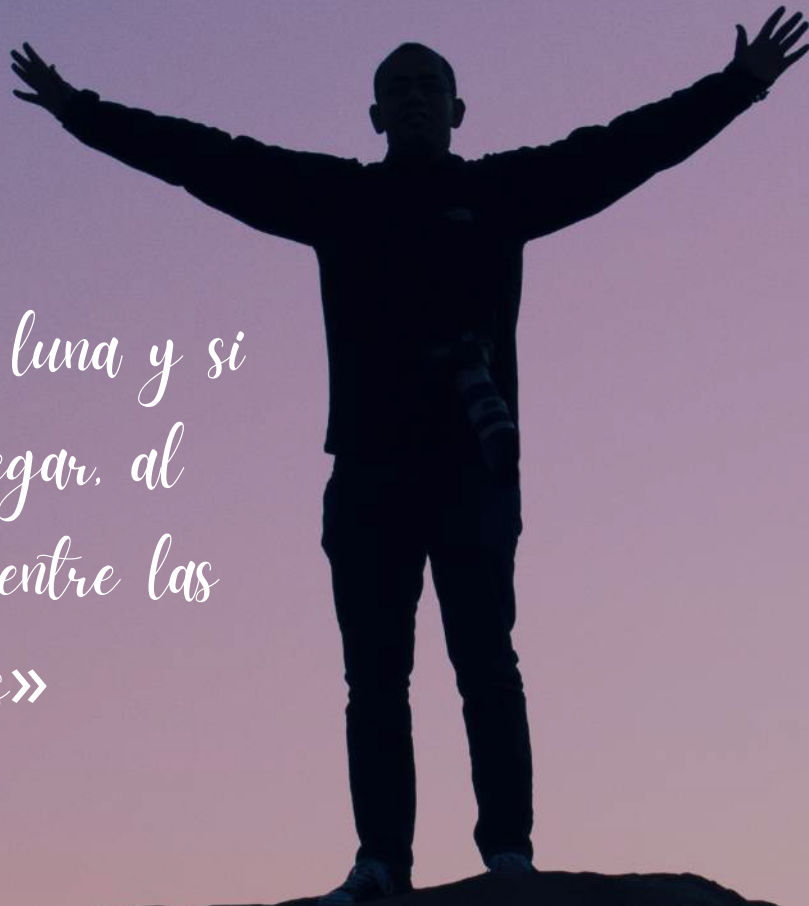
Esperamos unos días para que dieran los resultados finales en la X Asamblea Nacional de la AMMEF, A. C., celebrada en Zacatecas durante el mes de septiembre del 2021.

Un momento algo gracioso, porque al inicio mi compañero Hassler, asistente a la asamblea, pensó que habíamos perdido, pero todo fue una confusión de su parte por las categorías de los carteles. Desanimado por el mensaje que me había enviado al inicio hablando de nuestra derrota, dejé mi celular por un momento, y cuando lo tomé de nuevo recibí una lluvia de fotografías, mensajes y videos. Muchas gracias a esas personas que se tomaron el tiempo de felicitarnos.

¿Qué más les puedo decir? Fue una grata experiencia; les insisto a todos los estudiantes de Ciencias Médicas que se animen a participar en eventos de esta naturaleza, que lleven su entusiasmo por la investigación a otro nivel, porque por meras casualidades y cruzarte con las personas correctas, terminas no sólo ganando concursos, sino con bonitas anécdotas que contar.

Un viejo amigo llamado Juan Carlos Delgado me dijo una vez, «te lo juro que prefieres una derrota real, a una victoria imaginaria». Las derrotas reales te tumban, te golpean y te hacen recordar lo que eres y no lo que crees ser. El miedo a fallar estará siempre y es algo muy posible, pero a veces es necesario dar un salto de fe y animarte a hacer las cosas.

*«Apunta a la luna y si  
no logras llegar, al  
menos estarás entre las  
estrellas»*



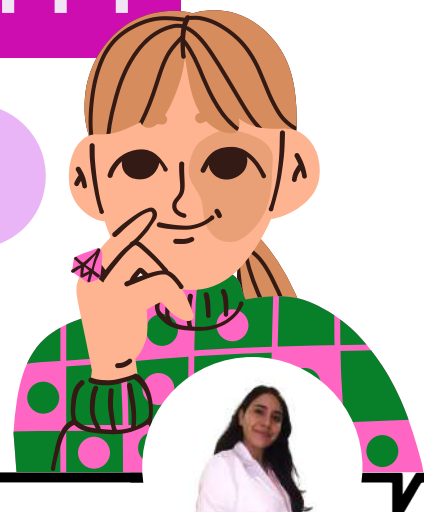


FROM  
PUBLICATION

TO  
PUBLIC  
*ACTION*

# BODY NEUTRALITY

*Una relación saludable con nuestro cuerpo*



**[Galindo Cervantes Aimee]**  
CEPRAMED | Querétaro  
aimee.cerv@gmail.com



**[Díaz Letechipia Miriam]**  
SAMHUAZ | Zacatecas  
miridilet@gmail.com



**[Aldrett Gómez María Rosa]**  
CEMUC | San Luis Potosí  
2015mariarosaaldrett@gmail.com



**[Hernández Rojas Elizabeth Guadalupe]**  
FIAEMP | Puebla  
lizhernandezrojas24@gmail.com

**D**entro de una de las muchas campañas conmemorativas al “Día contra los trastornos de la conducta alimentaria”, mi Oficial Local de Salud Pública (LPO) me pidió un entrenamiento relacionado al body positive, para respetar los cuerpos de las personas y romper estereotipos. En lo personal siento que es uno de los temas que, aunque cada vez tienen más visibilidad, no se toman tan en serio como debería. Para preparar el entrenamiento, al buscar en la base de datos algún protocolo relacionado al tema, supimos que teníamos algo para aportar a la división, es así como surgió la idea de este entrenamiento.

## ***¿Qué es body neutrality?***

Básicamente éste tiene como objetivo cambiar el valor dado a la belleza en la sociedad, con el fin de alentar a las personas a poner menos énfasis en su apariencia física por completo.

Con este protocolo desafiamos los estándares de belleza y hablamos de la importancia de aceptarnos como somos; de esta manera protegemos nuestra salud mental, ya que el hecho de tratar de encajar en modas y medidas específicas nos puede conducir a padecer de algún trastorno alimentario fácilmente.

A diferencia del body positive, la neutralidad corporal es un movimiento que da visibilidad a los cuerpos sin alabarlos; simplemente aceptándolos como son. No siempre tenemos que sentirnos atractivos para ser felices o trabajar en cambiar esas partes de nuestro cuerpo que no nos gustan del todo, hay que pensar en nuestra salud y bienestar primero.

Tenemos que cuidar lo que consumimos y no hablamos solamente de la comida, también lo que vemos y percibimos de nuestro entorno, proteger nuestra mente de cánones de belleza imposibles de lograr y que nos hacen proyectarnos y criticarnos continuamente.

Pensemos en la regla de los 7 segundos a la hora de criticar un cuerpo, ya sea autocrítica o hacia otra persona ya que una crítica fácilmente crea inseguridad o la agrava, así que piensa... ¿Lo que voy a decir, se puede arreglar en 7 segundos? Si la respuesta es no, entonces, detente, no hagas ese comentario.

### **¿Y qué hay con la FENAEN?**

Es una feria en la que todos los afiliados a la Asociación Mexicana de Médicos en Formación (AMMEF, A.C), podemos participar trayendo nuevas ideas y protocolos que cubren las necesidades de los estudiantes de la asociación. Muchas personas participan en la FENAEN con distintas ideas que sientan las bases de nuevos protocolos o fortalecen aquellos ya establecidos.

En realidad la experiencia de ver que tu idea es buena y puede contribuir a resolver problemáticas en otros comités locales (CLs) es muy gratificante. Compartir con otros es algo que no tiene precio y en cierto punto, te puede dar ese valor que necesitas para estar al frente de los expertos de la División de Soporte de Entrenamientos (DSE) y hablarles de tú protocolo. Esta experiencia es única y al mismo tiempo retadora, por eso te queremos dejar estos tips a la hora de presentarte:

- 1.- Conoce tu protocolo de pies a cabeza, tú eres experto en tu propio tema. ¡Lúcete!
- 2.- Ensayá, el tiempo es limitado y los nervios traicioneros.

3.- Prioriza, puede que a la hora no te salga el tiempo récord, pero siempre es importante que defiendas porqué tu idea es buena. Que tu justificación, marco teórico y dinámicas no queden sin decirse.

4.- Recuerda tu propósito, eso hará que lo logres y puedas persuadir a los demás.

5.- Pon en práctica esas habilidades de las que cada día hablas, no estás haciendo nada nuevo, solo respira y saca ese trainer que llevas dentro.

6.- Sé honesto en todo momento, se vale no saber todo, lo importante es mantenerse firme y dispuesto a lograr tus objetivos.

7.- Deja que todo fluya, diviértete presentando tu protocolo y contestando las preguntas hechas por otros.

8.- Disfruta de los demás protocolos y déjate sorprender por las nuevas ideas de todos.



Sabemos que cada persona tiene nuevas ideas por aportar; participar en la FENAEN realmente nos permite dejar nuestro granito de arena dentro de la asociación y en la vida de las personas.

Nos gustaría decirte que no pierdes nada intentándolo, transmite tus ideas por medio de esta feria, disfruta el proceso, sorpréndete de los protocolos de otros y deja tu legado dentro de la asociación.

# DEL “TRATO CON EL ADULTO MAYOR” A FENAEN



[**Flores Olmos** Lourdes Rebeca]  
ACEM UNISON | Hermosillo  
olmosrebeca18@gmail.com



[**Hernández Peña** Daniel Uriel]  
CEFMUV | Veracruz  
danielhdezp@hotmail.com



[**Nieto Tello** Katia Itzel]  
ACEM-UNE | Tampico  
katia.nietotello@gmail.com



Al ser ésta la primera vez que tuve la oportunidad de formar parte de la Feria Nacional de Entrenamientos (FENAEN), en el transcurso de mi preparación al gran día, viví y experimenté un sin fin de sentimientos encontrados.

El desarrollo del protocolo “Trato al adulto mayor” fue una gran experiencia y oportunidad única. La búsqueda de información que compone actualmente su marco teórico fue enriquecedora para la práctica médica, y estoy orgullosa de decir que ahora conozco y comprendo más sobre la geriatría. Como equipo, decidimos dar ese enfoque que todo estudiante de ciencias de la salud necesita: conocer acerca de la población de edad mayor y cómo les gustaría ser tratados. Al investigar, nos percatamos de cómo se sienten al recibir un trato inadecuado. Me sorprendió el grado de discriminación hacia estos pacientes y también las limitaciones que viven gracias a los estereotipos creados por la sociedad.

Cada parte de este protocolo realmente es el empeño y la dedicación que tanto Lourdes, Daniel, y su servidora, trabajamos paso a paso en su desarrollo. Día con día, la frase que me permite enfrentar mis miedos y realizar todo lo que me proponga es aquella citada por Pablo Neruda: “Queda prohibido no sonreír a los problemas, no luchar por lo que quieres, abandonarlo todo por miedo, no convertir en realidad tus sueños”. Realmente, como seres humanos, tenemos la capacidad de enfrentar cualquier obstáculo, dicha situación la aprendí gracias a la colaboración para este protocolo, en conjunto de grandes personas como Lourdes Flores y Daniel Hernández; quienes me enseñaron algo más allá del planteamiento de un protocolo.

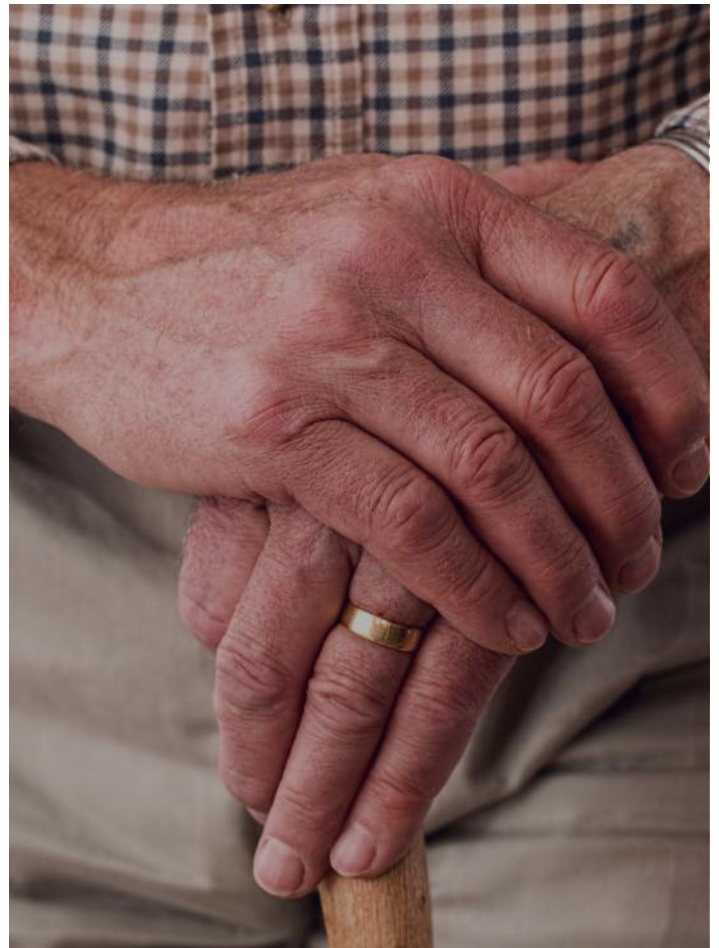
No dudo que, así como me sentí a lo largo de este hermoso proceso, usted(es) pueda(n) experimentar lo mismo. Más allá de la creación de un nuevo protocolo, hay que visualizarlo desde otra perspectiva: la oportunidad de aportar de otra manera a nosotros los estudiantes, una manera diferente de ayudar a los demás, de sentirse válidos y parte de esta gran sociedad.



### ***Daniel Hernández***

Protocolizar el training “Trato con el adulto mayor” en compañía de Lourdes y Kathia nace del deseo de especializar cada vez más los entrenamientos que tenemos en la División de Soporte de Entrenamientos (DSE), capacitando sobre un tema incluso no tan comentado en las facultades de medicina, como lo es el abordaje de las personas de este grupo de edad. El empeño otorgado a este protocolo es resultado de nuestras ganas de aportar a los y las estudiantes de Medicina, ya que crear un protocolo de entrenamiento nos brinda esa oportunidad, la de dar a conocer mediante aquellas personas que faciliten el training, un tema de nuestro interés y el cual sabemos, puede influir de manera positiva en la formación de las personas que lo reciban.

Estar en una FENAEN es una experiencia magnífica, en general participar en eventos de la AMMEF A. C. te brinda una satisfacción como ninguna, te permiten plasmar y compartir tus ideas, tus gustos y el amor que sientes hacia un área de nuestra asociación, en este caso hacia los entrenamientos y a pesar del nerviosismo que a veces puedes tener o la incertidumbre del resultado, el hecho de estar ahí, de querer aportar y estar rodeado de personas con la misma visión que tú, hace que todo valga la pena. Además se suma que la modalidad virtual ha permitido eventos con mayor éxito, ya que están al alcance de muchísimas más personas, tanto participantes como asistentes, creando una mayor motivación incluso para seguir involucrándose en próximas ediciones. Por último, en el equipo que integramos Kathia, Lourdes y yo, estamos muy contentos y orgullosos de nuestra experiencia en esta última FENAEN y esperamos que nuestro protocolo sea del agrado de muchas personas.



## **Lourdes Flores**

Nos encontrábamos en la última sesión plenaria de la X Asamblea Nacional con sede en Zacatecas, cuando empezaron a anunciar los premios a mejor Comité Permanente, División de Soporte, Oficial Nacional, Director Nacional; y finalmente llegó el ansiado momento en que sabríamos el resultado obtenido de nuestro trabajo y desempeño durante la FENAEN de forma virtual. Como en todas las premiaciones comenzaron con el tercer lugar, anunciando el protocolo de medio ambiente y salud, todo el auditorio aplaude para festejar a los autores cuyo protocolo ha ganado en esta categoría; se hace el silencio de nuevo, van a anunciar al ganador del segundo lugar, hay un cambio en la diapositiva y no podría alcanzar a describir con palabras la emoción que sentí en ese momento, cuando comprendí que lo habíamos logrado, que todo el tiempo y esfuerzo dedicados nos permitieron obtener esta distinción.

La experiencia de participar y obtener un lugar dentro de una FENAEN es única; junto a mí subieron los representantes de las delegaciones de Katia y Daniel, y aunque presencialmente no pude compartir ese momento con ellos, todo el proceso realizado es una experiencia increíble, y esperamos que nuestro trabajo permita enriquecer el impacto de las actividades a futuro.



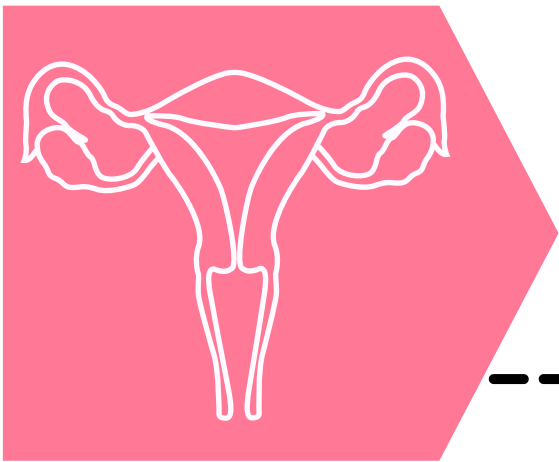
*"Envejecer no significa  
la pérdida de la  
juventud, sino que es  
una nueva etapa de  
oportunidades y  
fuerza"*

*—Betty Friedan*

A group of 14 people, including 11 women and 3 men, are posing in a martial arts stance (punching forward with one arm and blocking with the other) under a large, rust-colored archway. They are standing on a stone-paved area. The background shows green trees and a clear blue sky. The text "Train yourself" is overlaid in the upper half of the image.

*Train yourself*

*Train it all*



# TOMEMOS UNA COPA

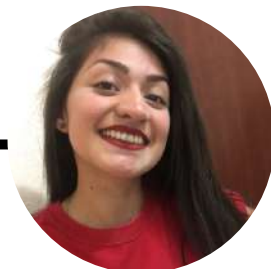
*El origen*



[**Rivera Alcántara Sofía**]  
OEPSA | Estado de México  
sofy3479@gmail.com



[**Hidalgo Villegas Raúl Alejandro**]  
OEPSA | Estado de México  
hivralejandro@gmail.com



[**Hernández Zaragoza Luisa Fernanda**]  
OEPSA | Estado de México  
luisahdz2628@gmail.com

**E**l manejo de la higiene menstrual es un tema de derechos humanos, tiene que ver con la igualdad de género, derecho al agua y saneamiento, a la salud, a la educación y a la participación [...]. El 43% de niñas y adolescentes en México prefieren quedarse en casa que ir a la escuela durante su periodo menstrual, por lo que muchas de ellas es posible que dejen de asistir a clases e interrumpan su aprendizaje, lo cual hará que disminuya su participación activa en la sociedad y genere desigualdad. En México sólo el 16% de las niñas y mujeres adolescentes cuenta con conocimientos y significados precisos sobre la menstruación. En hombres adolescentes este porcentaje cae al 5%. De igual manera, sólo el 5% de los padres hablan con sus hijas de menstruación; incluso, los médicos sólo inciden 7% en niñas y mujeres adolescentes».

Cuando perteneces a un equipo de trabajo o eres miembro de la gestión en algún comité local, es curioso leer por primera vez los protocolos; la mayoría de las veces es para inspirarse a realizar actividades, o porque te dijeron que lo hicieras, más no conocemos realmente la importancia que tienen. Sin embargo, con el paso del tiempo te das cuenta que de ahí nacen todas las actividades que cada uno de los comités locales realiza, e incluso son de ayuda para identificar temáticas no consideradas con anterioridad y pudiesen ser abordadas. Básicamente son las bases y la historia de cualquier comité local para generaciones futuras.

En esta última, participar en actividades como el “Period pain conversation” o el “Maternal Health and Access to Safe Abortion Camp”, fue una parte crucial para convertir «Tomemos una copa» en un proyecto más inclusivo y dinámico, observando que incluso a nivel global se ha invisibilizado el hablar de menstruación y desde diferentes perspectivas, darle un enfoque interseccional para resolverlo.

Por otra parte, participar en una Feria Nacional de Proyectos fue todo un desafío, sin embargo, es una experiencia asombrosa, en donde además de crecer como estudiante, conoces personas con grandes ideas y con la misma intención de crear un cambio, además de que todo el tiempo se percibe adrenalina y orgullo de representar al comité local. No sólo ganas por tu comité, ganas para las personas a las que beneficiará el protocolo; nada de esto hubiera sido posible si uno sólo lo hubiese intentado. Es una experiencia que cualquier miembro de la AMMEF, A.C. debe vivir.

Por último, es importante saber que cualquier idea a nivel local puede crecer y volverse nacional, y algo pequeño puede convertirse en algo enorme, así que siempre es importante tener la determinación de lo que se planea realizar, tener confianza en uno mismo y siempre buscar proyectos con un impacto positivo en la sociedad. Por esto y mucho más, además de invitarlos a involucrarse en actividades nacionales, les invitamos a implementar en sus comités locales «Tomemos una copa», pues aborda temáticas sobre el manejo de la higiene menstrual, menstruación en personas trans, no binarias y hombres, endometriosis y síndrome de ovario poliquístico y mucho más, pero sobre todo, porque está hecho con mucho amor, compromiso y unión para así cumplir la promesa.



Para aumentar las posibilidades de ganar en la FENAPRO modificamos la dinámica de la FELOPRO: en vez de recibir todo el protocolo en un día, establecimos fechas para recibir partes de él; antecedentes y justificación en una fecha, metodología y listado de las actividades en otra fecha, etc., y de esta forma dar una retroalimentación con las correcciones necesarias. Con esta estrategia logramos tener un mejor control de las ideas y la estructura planteadas en el protocolo, solo era cuestión de participar en la FENAPRO.

Como Oficial Local de SCORA, realizar este proyecto fue toda una travesía, entre el proceso creativo y el conocimiento, en la cual, además de la información que se tenía previamente, se buscó ir más allá para complementar con temas actuales y actividades dinámicas. Es aquí en donde surge la influencia nacional de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación (AMMEF, A. C.) e internacional con la IFMSA (International Federation of Medical Students Associations).

En esta última, participar en actividades como el “Period pain conversation” o el “Maternal Health and Access to Safe Abortion Camp”, fue una parte crucial para convertir «Tomemos una copa» en un proyecto más inclusivo y dinámico, observando que incluso a nivel global se ha invisibilizado el hablar de menstruación y desde diferentes perspectivas, darle un enfoque interseccional para resolverlo.

Por otra parte, participar en una Feria Nacional de Proyectos fue todo un desafío, sin embargo, es una experiencia asombrosa, en donde además de crecer como estudiante, conoces personas con grandes ideas y con la misma intención de crear un cambio, además de que todo el tiempo se percibe adrenalina y orgullo de representar al comité local. No sólo ganas por tu comité, ganas para las personas a las que beneficiará el protocolo; nada de esto hubiera sido posible si uno sólo lo hubiese intentado. Es una experiencia que cualquier miembro de la AMMEF, A.C. debe vivir.

Por último, es importante saber que cualquier idea a nivel local puede crecer y volverse nacional, y algo pequeño puede convertirse en algo enorme, así que siempre es importante tener la determinación de lo que se planea realizar, tener confianza en uno mismo y siempre buscar proyectos con un impacto positivo en la sociedad. Por esto y mucho más, además de invitarlos a involucrarse en actividades nacionales, les invitamos a implementar en sus comités locales «Tomemos una copa», pues aborda temáticas sobre el manejo de la higiene menstrual, menstruación en personas trans, no binarias y hombres, endometriosis y síndrome de ovario poliquístico y mucho más, pero sobre todo, porque está hecho con mucho amor, compromiso y unión para así cumplir la promesa.

“Keep  
The  
Promise  
and Get  
To Zero  
Menstrual  
Pain”

**DON'T BE A DREAMER ,**

**BE A DOER**



# EL HOMBRE QUE QUIERO SER

Mi huella en la AMMEF, A.C.



[**Cabrera Chew Paula**]  
CEMUDEC | Guanajuato  
paucabchew99@gmail.com

Con el propósito de poder compartir mi experiencia y participación en la Feria Nacional de Proyectos (FENAPRO), a través de mis logros y trayectoria dentro de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, A.C. (AMMEF, A. C.) como Oficial Local de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos incluyendo VIH y SIDA (LORA), me gustaría hacer un retroceso a aquellos días de inicio en mi facultad de medicina cuando recibí por parte de mis compañeros una plática acerca de la AMMEF, A. C. Desde entonces, he tenido interés de formar parte de ella y contribuir con mi trabajo a cumplir la visión de la asociación que es, en parte, crear proyectos innovadores que logren tener un impacto real en la salud de los mexicanos y desarrollar el liderazgo profesional y la responsabilidad social. Es clave denotar que, el gran impulso que me ha llevado a dar estos primeros pasos en mi camino por la asociación, ha sido poder compartir mi esencia con los demás a través de mi trabajo y claro está que, si mi esencia logra dejar una huella en el corazón de alguien, para mí gran parte de mis metas se habrán cumplido.

Cuando inicié mi gestión como LORA jamás imaginé el impacto que podría generar en las personas que me rodean, y lo que empezó como ganas de tener una formación académica, profesional y humana más completa, con el paso del tiempo también se fue transformando en este deseo de querer hacer un cambio.

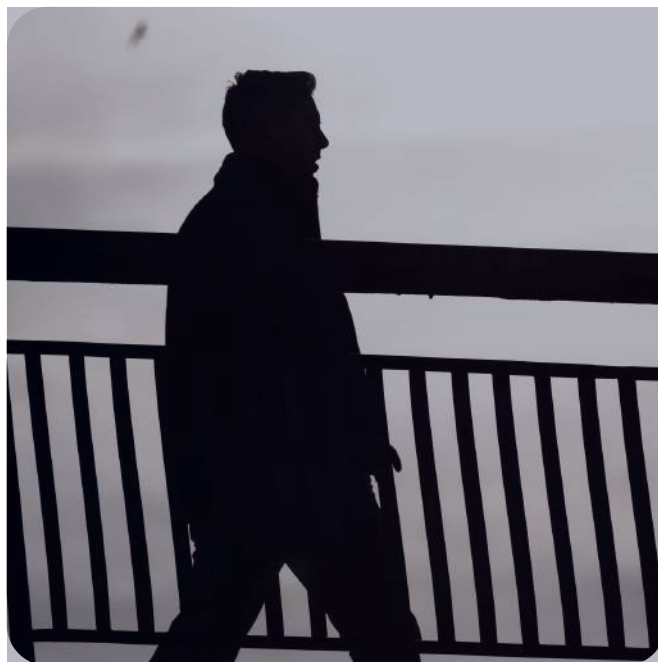
Conforme fui realizando actividades dentro de mi comité local y viendo el alcance que estaban teniendo en mi localidad, empecé a buscar algo que me hiciera salir de mi zona de confort y me retara a sacar lo mejor de mí.

Fue así que, cuando el Oficial Nacional de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos incluyendo VIH y SIDA (NORA), Daniel Trujillo, publicó una convocatoria en el mes de julio para integrar tres equipos de trabajo, me animé a aplicar al Small Working Group (SWG) «Incubadora de Protocolos», el cual buscaba precisamente crear nuevos protocolos para posteriormente presentarlos en la FENAPRO de Zacatecas; aún recuerdo haber sentido mucha emoción cuando recibí la noticia de que había quedado dentro de este SWG. Fue hasta días después cuando supe que me habían elegido para crear un protocolo sobre violencia basada en género, específicamente enfocado a las masculinidades positivas.

Debo reconocer que el machismo y las masculinidades positivas eran temas con los que no estaba familiarizada y al principio me resultó muy difícil encontrar la manera de abordar el tema. Recuerdo haberme acercado con el coordinador de vinculaciones del Comité Permanente de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos incluyendo VIH y SIDA (SCORA), Julio Rosales, quien me recomendó diversos libros y artículos relacionados al tema, y fue así como poco a poco me fui empapando del tema y le dí una estructura al protocolo.

A continuación, les comparto brevemente de dónde surge esta gran iniciativa y en qué consiste este maravilloso protocolo.

Como sabemos, el machismo es una ideología que desde sus inicios ha sido asociada con la cultura mexicana y latina y que defiende y justifica la superioridad del hombre sobre la mujer, resaltando las cualidades masculinas tales como la agresividad, independencia y dominancia, mientras estigmatiza todas las cualidades femeninas.



Son conductas que van desde pequeños gestos o actitudes hasta comentarios y prejuicios manifestados día a día, contribuyendo a la desigualdad y colocando a la mujer en una posición inferior al hombre en todos los ámbitos.

En la actualidad, uno de los principales problemas que está afectando a nuestra sociedad es la violencia basada en género, en la cual durante años el hombre ha sido la principal figura de ella. En encuestas realizadas durante el periodo de enero-agosto 2020 se observó un aumento en el porcentaje de las personas violentadas con ofensas y humillaciones por parte de algún miembro de su hogar o círculo social; en mujeres, este porcentaje resultó ser mayor que en hombres.

Es importante dejar en claro que esto no significa que la mujer no sea también agresora, pero definitivamente refleja un patrón masculino notable demostrado en un comportamiento misógino generalizado, entendiendo que la misoginia es el rechazo o prejuicio hacia las mujeres como resultado de la creencia existente sobre ser el sexo débil e inferior.

El protocolo «El hombre que quiero ser» busca la identificación y eliminación de estos comportamientos machistas que puedan estar generando algún tipo de violencia física, psicológica y emocional hacia otros géneros y hacia sí mismos, y busca impulsar el ejercicio de masculinidades positivas dentro de la sociedad, para así lograr una igualdad de género.

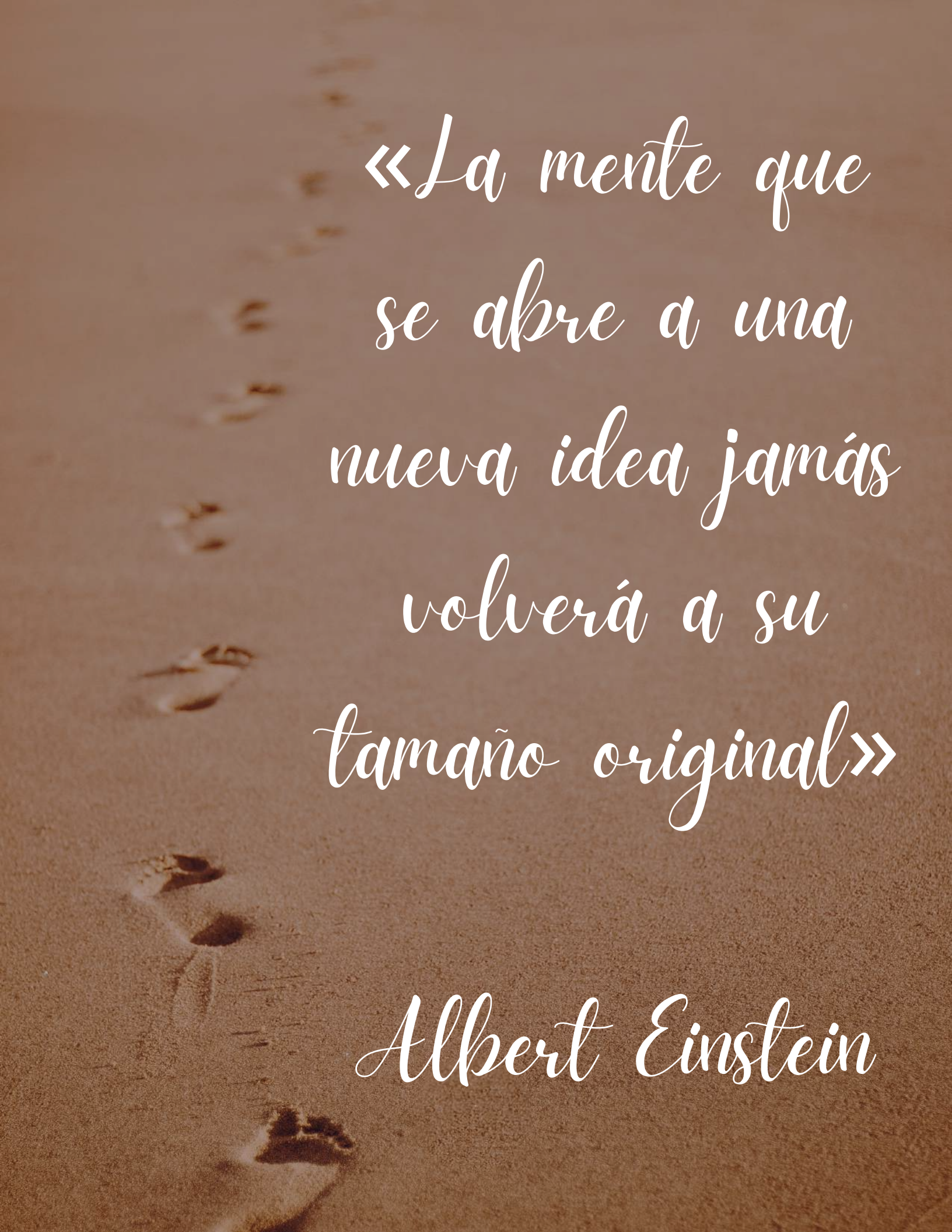
Dentro de este protocolo se crearon actividades que pueden implementarse en los comités locales y que van dirigidas hacia poblaciones blanco específicas. Estas actividades son:

- «Hablemos desde nuestra experiencia» consiste en crear conversatorios donde los participantes puedan compartir experiencias o situaciones machistas que hayan vivido o de las que hayan sido partícipes, esto con el fin de concientizar a la población de lo normalizado que tenemos ciertas conductas y actitudes negativas.
- En «Deconstruyendo masculinidades» se busca crear un espacio en el cual los participantes puedan clasificar frases, conductas y/o actitudes como machistas o positivas y las puedan escribir en papel madera.
- «Which superhero would you like to be?» es una actividad para realizar con niños y niñas de nivel primaria, donde podamos exponerles las diferentes cualidades que tienen los superhéroes de la ciencia ficción y ayudarles a relacionar estas cualidades con actitudes y conductas positivas que deberían aplicar en su día a día, para posteriormente pedirles que, usando su imaginación y creatividad, inventen y describan al superhéroe que les gustaría ser.

- En «¿Imitando conductas?» el objetivo es crear un espacio seguro y de confianza con estudiantes hombres de nivel preparatoria, donde podamos darles una breve ponencia sobre el machismo y masculinidades positivas, para posteriormente exponerles una serie de casos y situaciones que pueden vivir en su día a día y ayudarlos a identificarlas, ya sea como negativas o positivas.

El objetivo de cada una de estas actividades no es imponer ideales propios para la aceptación del género; para mí, es de vital importancia siempre mostrar respeto hacia los pensamientos y costumbres propias de las personas que participen en estos ejercicios, siempre recordando que, desafortunadamente, el machismo es una cultura cuya transmisión ha sido de generación en generación. Solo de esta manera, lograremos avanzar hacia la erradicación de conductas machistas causantes de algún tipo de violencia hacia la mujer u otros géneros.

Definitivamente, haber tenido la oportunidad de presentar este protocolo en la FENAPRO, ha sido sin duda alguna de las experiencias que más satisfacción me ha traído este año. Compartir el resultado de algo hecho con tanta pasión y dedicación, ver que es un proyecto de interés entre los jueces y asistentes del evento y saber que puede generar un impacto en nuestra sociedad, solo me hace pensar que logré lo que desde un inicio he buscado: poner mi granito de arena para lograr este cambio que muchos deseamos.

A background image showing a series of footprints receding into the distance on a sandy beach. The footprints are dark and well-defined against the light-colored sand. The overall tone is warm and contemplative.

«La mente que  
se abre a una  
nueva idea jamás  
volverá a su  
tamaño original»

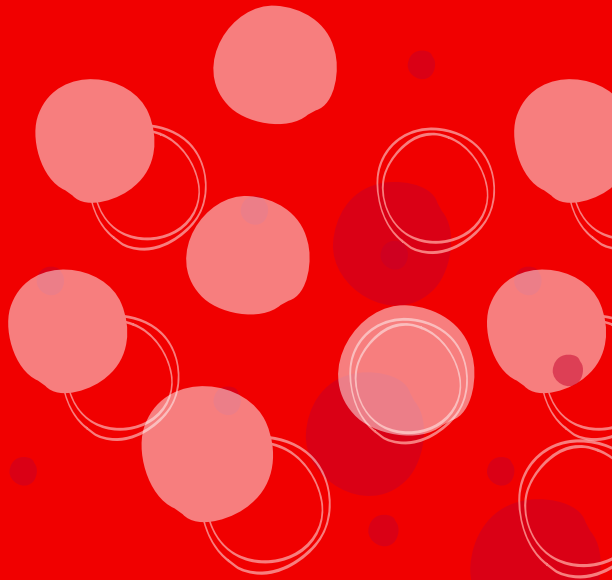
Albert Einstein



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

|SOMOS  
|SCORAngels



# IGUALDAD DE GÉNERO



*Un sueño alcanzable*



[**García González** Oliva del Carmen]

CEPRAMED | Querétaro

carmen.liv.79@gmail.com



¿Has visto en televisión o en las calles las marchas de mujeres? ¿Te has puesto a pensar en lo que piden y las razones por las que realizan las marchas? Son marchas por la igualdad de género, mismo que es el objetivo número cinco de los Objetivos de Desarrollo Sustentable (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Para poder hablar de igualdad de género es importante diferenciar primero la igualdad de género de la equidad de género. Podemos entender el concepto de igualdad de género como “la igualdad de oportunidades y de derechos entre mujeres y hombres, siendo éste un derecho humano”, mientras que la equidad de género hace referencia a un “aspecto ético en el que se busca terminar y eliminar las desigualdades a las que se ven sometidas las mujeres frente a los hombres en diversos ámbitos, como por ejemplo en el campo laboral, el campo político y en el campo social”.

Existen sectores de la población mundial, que contienen tanto a hombres como mujeres, que se cuestionan el porqué de la importancia de la lucha por la igualdad de género. Algunas veces no conocen el contexto de la lucha y otras veces, consiguen una igualdad y una equidad de género, perdiendo el lugar de poder y privilegio en el que se encuentran algunos hombres.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la región con mayor desigualdad, discriminación y violencia en el mundo es la que corresponde a América Latina y el Caribe y, hablando en el caso específico de nuestro país, de las 46.5 millones de mujeres de 15 a 60 años que había en México en 2017, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el 66.1% de las mujeres han sufrido violencia de cualquier tipo.

La Asamblea General de la ONU, en diciembre de 1979, declaró la igualdad como un derecho básico al aprobar la “Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer”, texto que fue ratificado por varios países.

El objetivo de la igualdad de género es el empoderamiento femenino, para así poder romper las costumbres sociales aprendidas, como el machismo y la misoginia, y también para terminar con la discriminación y la violencia ejercida contra las mujeres. Entre las diversas acciones que se tienen dentro de la agenda por la lucha por la igualdad de género, se encuentra la participación de la mujer en la vida política, el acceso a la educación y la participación igualitaria en el ámbito laboral, además de eliminar los diversos tipos de violencia que sufren las mujeres.

Con el paso de los años, la lucha por la igualdad de género, de la mano con el movimiento feminista, han permitido que varias de las brechas que todavía se tienen en las sociedades alrededor del mundo, se vayan estrechando poco a poco pero a paso constante, por ejemplo, el eliminar el llamado “impuesto rosa” que tienen diversos artículos de uso femenino, y un ejemplo muy claro de esto es la eliminación del impuesto sobre el valor añadido (IVA) de los productos para la menstruación, en busca de una menstruación digna. En temas de violencia se han conseguido igualmente grandes avances en nuestro país, como el caso de la Ley Olimpia en la violencia de tipo sexual, que castiga a aquellos que compartan fotografías íntimas o de contenido sexual a terceros sin tener la autorización del propietario de dichas imágenes, o la Ley Ingrid, que castiga a aquellos que difundan imágenes de los cuerpos de mujeres víctimas de feminicidio.

Se han conseguido avances muy buenos y significativos en esta lucha, misma que no termina ni se conforma con los logros obtenidos, porque aunque ya se está un poco más cerca de lograr una igualdad de género, todavía queda un camino largo por recorrer para alcanzar una igualdad completa.



*Una pizca de  
conocimiento*



## VIOLENCIA DE GÉNERO EN TIEMPOS DE PANDEMIA



**[Celestino Montelongo Dulce Andrea]**  
AEM FESI | Estado de México  
andreacelestmon@gmail.com



**[Meléndez Zorrilla Alejandra]**  
AEM FESI | Estado de México  
ale.alexii2097@gmail.com

***“La igualdad hacia la mujer es progreso para todos”***

Ban Ki-moon, ex secretario de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

**E**l Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) establece que “las mujeres, hombres, niñas y niños deben gozar, por igual, de los mismos derechos, recursos, oportunidades y protecciones”. Si bien es cierto que como sociedad hemos tenido una evolución en materia de igualdad de género, la pandemia ha evidenciado el frágil desarrollo económico, político, social y sanitario, generando un gran retroceso en el limitado avance de la igualdad de género y los derechos de las mujeres.

La violencia de género es aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad. El vernos obligados a permanecer en casa durante el largo confinamiento ha aumentado nuevamente el número de agresiones hacia las mujeres y de violencia intrafamiliar. Debemos enfatizar que, antes de la pandemia, al menos 243 millones de mujeres y niñas de entre 15 a 49 años, han sufrido violencia física o sexual por parte de la pareja o un familiar, siendo éste un número sumamente alarmante.

Desde el comienzo de la actual contingencia sanitaria, la demanda en la Red Nacional de Refugios incrementó un 77 % en la necesidad de refugios, la cual creció de 19 mil 183 llamadas en enero a 26 mil 171 a marzo del 2020, siendo protagonistas las mujeres y niñas.

En respuesta a estas problemáticas, la ONU busca encarecidamente aliviar la descompensación económica mediante la creación de nuevas políticas y leyes que empoderen a las mujeres y niñas en todos los niveles socioeconómicos. Como individuos es indispensable aportar nuestro granito de arena a través de la práctica y promoción del reparto equitativo en trabajos de cuidado y labores domésticas.

Al congregar una sociedad civil, tenemos la responsabilidad de ampliar las actividades de prevención y servicios esenciales ante la violencia de género a través de los medios de comunicación digitales y humanos; desafiar proactivamente los estereotipos de género y las masculinidades dañinas (que durante la pandemia han incrementado) con mensajes dirigidos a hombres para motivar formas saludables de sobrellevar situaciones estresantes; y, ante todo, priorizar el bienestar, salud física y mental del personal que participa activamente en instituciones que promuevan la prevención y atención de la violencia contra las mujeres y las niñas.

Como seres humanos debemos formar un equipo para luchar contra el régimen retrogrado de violencia, discriminación y estigmas hacia nuestros semejantes; el verdadero antídoto de la decadencia social es la reeducación a niveles individuales y familiares, para llevar nuestra voz a niveles más altos, y que nuestro mensaje llegue a futuras generaciones para que crezcan en una sociedad libre, en el que las oportunidades no se limiten a géneros, etnias, religión o nivel socioeconómico. ¿Dónde está la tragedia en un mundo justo?

Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas, se sitúa como uno de los “17 Objetivos y Metas de Desarrollo Sostenible” ante la Asamblea General de las Naciones Unidas como medio para que todos y todas aspiremos a un futuro sostenible con prosperidad, paz y justicia.

Hablar de igualdad de género y de derechos de las mujeres es hablar de corresponsabilidad, por lo tanto, es pertinente hacer un cambio. Los derechos se trabajan, y para ello necesitamos a mujeres, hombres y no binarios. La lucha por la igualdad tiene que ser un objetivo en común de toda la sociedad. ¿Nos involucramos?

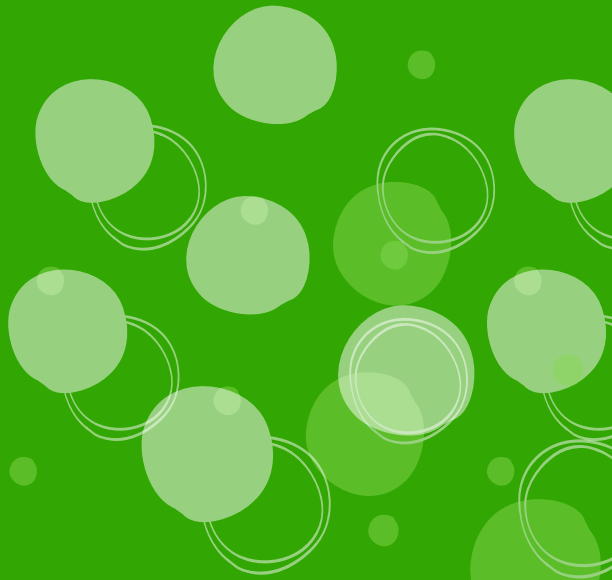
*"La igualdad es el alma  
de la libertad: de  
hecho, no hay libertad  
sin ella" (Frances Wright,  
escritora estadounidense).*



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

# |SOMOS |SCORPions



# ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MÉXICO,

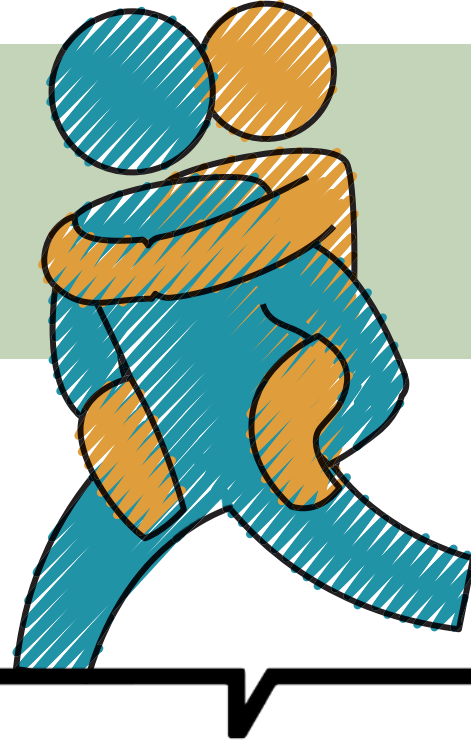
*¿en peligro de extinción?*



[**Aguilar Vassallo** Alessandro]

AEMECH | Chiapas

vassalloaa@gmail.com



Según datos del Registro Federal de las Organizaciones de la Sociedad Civil en su actualización del 30 de septiembre del 2021, al día de hoy en nuestro país se encuentran en función 43,524 organizaciones de la sociedad civil. 1 En su gran mayoría cumplen o sustituyen funciones que el gobierno, a través de políticas públicas de salud, educación y apoyo social, no ejercen.

Actualmente en la cámara de diputados se legisla una propuesta de reforma al Artículo 151 de la Ley del Impuesto Sobre la Renta (ISR), la cual, entre todas sus modificaciones, busca limitar las deducciones personales en materia de donativos, repercutiendo negativamente en las organizaciones civiles. 2

Pero, ¿por qué pondría en riesgo a las organizaciones de la sociedad civil? La gran mayoría de éstas son financiadas a través de montos que las personas pueden deducir como donativos para un menor pago de impuestos, el retirar esta ventana de deducción fiscal cierra las puertas a la donación libre de la población a estas organizaciones y con ello reducir de manera significativa la capacidad de acción de las mismas.

De ser aprobada esta propuesta de reforma, según datos del Centro Mexicano para la Filantropía, las organizaciones podrían dejar de percibir más de 8,000 millones de pesos provenientes de donativos de personas físicas y que hoy se destinan a actividades asistenciales.



Como se ha mencionado, las organizaciones civiles cumplen funciones asistenciales descuidadas por el gobierno, pertenecientes a un amplio espectro tales como la procuración de justicia y apoyo a mujeres agredidas sexualmente, apoyo alimenticio a comunidades de escasos recursos, campañas de salud, campañas para la detección oportuna de cáncer cervicouterino, apoyo para la compra de tratamientos contra el cáncer infantil, apoyo a madres solteras y a personas en situación de calle y la lista de actividades realizadas podría no tener fin; es por ello que son de suma importancia para la procuración de salud y bienestar en nuestra población, así como que reformas, como la citada anteriormente, afecten directamente la subsistencia de muchos grupos de apoyo.

Los donativos permiten muchas veces pagar la operación íntegra de las organizaciones civiles, de ahí que perderlos, o verlos reducidos severamente, podría comprometer miles de servicios de asistencia social.

En nuestro país, tan necesitado de apoyo, el quitar incentivos fiscales no contribuye al fortalecimiento de una cultura filantrópica que tanta falta nos hace como sociedad, especialmente en el contexto actual de nuestra nación, cruzando una pandemia que ha debilitado de forma severa y atroz a un decadente sistema de salud público, a los niveles más altos en la historia de violencia y a una crisis económica derivada de la pandemia que deja sin recursos al gobierno y a las propias organizaciones civiles.

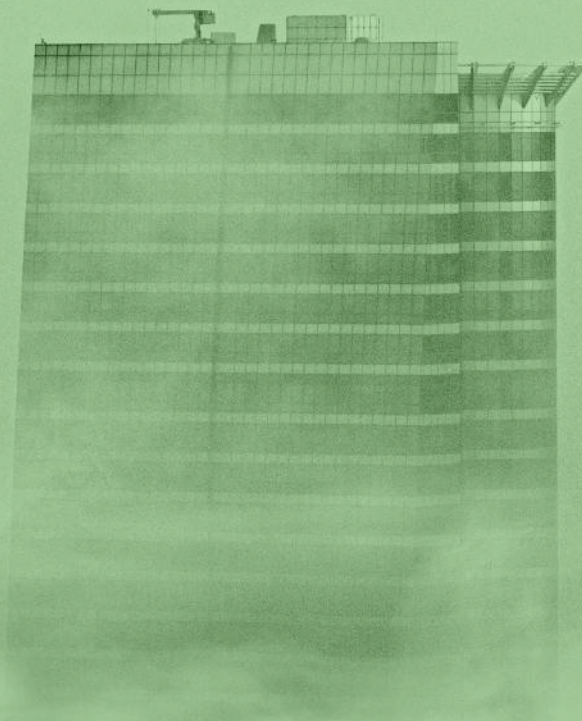
Ser parte de una organización civil no es una tarea sencilla, es un ejercicio de coherencia y responsabilidad ya que implica señalar problemas, evidenciar necesidades o solicitar atención de demandas y reclamos sociales para cubrirlas de una forma organizada sin el financiamiento público pero siempre dependiente de aportaciones de la población en general, que además de realizarlo por un espíritu altruista y filantrópico, el donante obtendría beneficios económicos que a su vez promoverían esta falta de cultura en nuestra sociedad.

Como médicos en formación, nos queda continuar con esta labor sin fines de lucro y en *pro* de las necesidades sociales. A pesar de las nuevas limitantes fiscales, nosotros como recurso humano podemos disponer, a través de asociaciones civiles y estudiantiles como la AMMEF A.C., de nuestro conocimiento y voluntad para apoyar, promover y subsanar las demandas básicas de nuestra población, recordando que la salud no solo es física y que los factores ambientales intervienen directamente en ella; por lo tanto, causas como el fin de la pobreza, del hambre, la violencia e igualdad deben ser nuestra meta.

Si bien la reforma fiscal ayuda a mejorar la recaudación de impuestos, que podrían asegurar una mayor distribución del PIB al sector salud y así mejorar las condiciones de nuestro sistema, también se debería considerar la gran función de las organizaciones de la sociedad civil y no afectar la recaudación económica de las mismas, con ello logrando un trabajo en conjunto para el mejoramiento de la atención social y así evitar la extinción de organizaciones sociales, la duda queda en el aire: ¿Cómo sería México sin ellas?



**"LAS ORGANIZACIONES  
CIVILES SON UNA  
NECESIDAD EN RIESGO"**



# ENCUENTRO MARINO

*La acidificación de los océanos y el cómo afecta a los seres humanos*



[**Osornio Pedraza** Noemi Elena]

AMEP | Ciudad de México

noemi.elena4op@gmail.com



¿Siguen siendo el pescado y los mariscos alimentos saludables de consumir?, ¿continúan estos alimentos dando la misma cantidad de aporte nutricional al ser humano?, y ¿en un futuro dejaremos de comer peces y mariscos por su desaparición en los océanos y saldrán del plato del buen comer como alimentos fundamentales? La vida submarina es el número 14 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, enfocado en conservar y utilizar de manera eficiente los océanos, los mares y los recursos marinos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el océano permite que la Tierra sea un lugar habitable para el ser humano, debido a que regula la lluvia, el agua potable, el tiempo, el clima, los litorales, gran parte de nuestra comida e incluso el oxígeno del aire que respiramos. El mantener este recurso mundial esencial es una característica clave de un futuro sostenible, desafortunadamente el deterioro continuo de las aguas costeras, debido a la contaminación y a la acidificación de los océanos, está teniendo un efecto adverso sobre el funcionamiento de los ecosistemas y la biodiversidad.

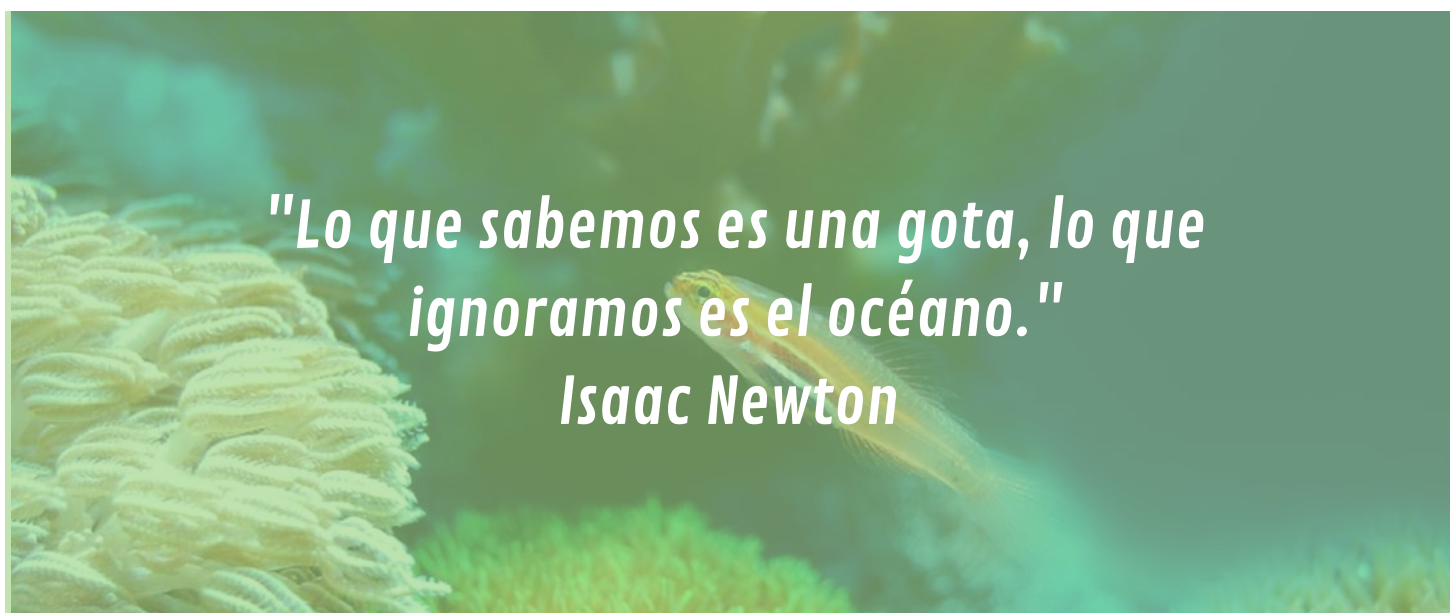
La acidificación del océano se puede definir como “la disminución del pH del agua del mar debido al aumento de la emisión del CO<sub>2</sub> a la atmósfera”, el cual es absorbido un 25% por el océano. En la actualidad este porcentaje va en aumento afectando el movimiento de nutrientes y los compuestos químicos de los mismos, dando como resultado una alteración de los ecosistemas y la vida marina. El incremento de este gas es producto de las acciones humanas como la quema de combustibles fósiles, deforestación, producción del cemento y cambios en el uso del suelo.

Todas las acciones humanas mencionadas con anterioridad favorecen la acidificación de los océanos, provocando efectos negativos importantes como es la reducción de la cantidad de iones carbonato, los cuales son necesarios para la formación del carbonato cálcico siendo éste indispensable en la calcificación de los esqueletos y conchas de algunas de especies como los corales, cangrejos, langostas, almejas y ostras; la disminución del proceso de calcificación se ve reflejado severamente en la salud y supervivencia de estas especies. Los pterópodos (pequeños caracoles marinos) son una importante fuente de alimentación para muchos tipos de peces, ballenas y pájaros de las regiones polares, que también se ven perjudicados. Cabe mencionar que es preocupante la creciente pérdida del coral, debido a que un cuarto de todas las especies marinas depende de los arrecifes de coral como refugio, guardería, fuente de alimentación y área de desove.

No es para olvidarse que el aumento del CO<sub>2</sub> contribuye al incremento del número de “zonas muertas” en el océano, así como las alzas en la proliferación de microalgas tóxicas que acrecientan la toxicidad de los mariscos.

Todos estos cambios tienen efectos secundarios en la cadena alimenticia, además de que la acidez disminuye la capacidad reproductiva causando un decremento en el tamaño de las poblaciones de diferentes especies y su reducción significativa de la cantidad y composición nutricional de los mariscos, como la baja concentración de los lípidos y proteínas que contienen los peces, principalmente el omega 3. La organización internacional OCEANA recomienda ciertas medidas para disminuir la acidificación de los océanos como adoptar una política de estabilización del nivel de CO<sub>2</sub> en la atmósfera en los 350 ppm, promover la eficiencia energética y reducir el uso de combustibles fósiles, pasar a fuentes de energía alternativas y regular las emisiones de carbono.

Un informe de la Comisión Económica y Social de las Naciones Unidas para Asia y el Pacífico sugiere que la actual crisis sanitaria, así como la reducción de movimientos de los seres humanos y las demandas de recursos debido a la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede proporcionar a los entornos marinos el respiro para empezar a recuperarse.



# SIMBIOSIS SANITARIA

*¿Cuál es nuestro papel en el cambio climático?*



[Villanueva Cortés Danae]  
CEUAT | Tampico  
danaecortes123@gmail.com



¿Quiénes somos? Recordemos que somos los jóvenes líderes, con ideas innovadoras, tal y como la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, A.C. (AMMEF) nos forma y marca. Somos líderes en salud, jóvenes del mañana; en nuestras manos está el cambio del mundo y sociedad en la que vivimos. Esto lo podemos lograr a través de las diversas actividades, enfoques y políticas establecidas.

El desarrollo sostenible se mantiene bajo una perspectiva dinámica y lógica. Debemos entender que las personas no somos las únicas involucradas; necesitamos aprender a vivir en simbiosis, manteniendo un equilibrio, entre la sociedad y el medio ambiente. Es una oportunidad para que los países y sus sociedades emprendan un nuevo camino en el cual puedan mejorar la vida de todos, sin dejar a nadie atrás.

Para poder lograr las metas de la agenda hay que tomar en cuenta 5 elementos fundamentales:

- 1.- Las personas: poner fin a la pobreza y el hambre.
- 2.- El planeta: proteger el planeta, satisfacer las necesidades de generaciones presentes no comprometiendo las necesidades de las generaciones futuras.
- 3.- La prosperidad: vidas prósperas y satisfactorias para todos los seres humanos.
- 4.- La paz: sin la paz no puede haber un desarrollo sostenible.
- 5.- Las alianzas: esto para movilizar los medios necesarios para alcanzar las metas.

El cambio climático está afectando a todos los países; está alterando las economías nacionales y afectando a distintas vidas. Por lo que debemos plantearnos estas preguntas: ¿Qué sucede con el medio ambiente?, ¿qué sucede con nuestros recursos?, ¿qué sucede con nuestro planeta?

Actualmente las condiciones del medio ambiente son alarmantes, pues hay un incremento en el nivel del mar, aumento del calentamiento global, deshielo del ártico y emisiones de CO2 elevadas. ¿Por qué estos problemas ambientales nos afectan como sector salud? Todo esto nos compete debido a los efectos en la salud de la población, desde trastornos mentales hasta enfermedades transmisibles, sin olvidarnos de las enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Ahora bien, ¿qué sucede con nuestros recursos? Existe desigualdad económica y social, la cual únicamente está dependiendo de ese 1%, que se beneficia de todos estos recursos. Sin importar el daño que esto provoque, con la producción imprudente de mercancías innecesarias cuyo enfoque exclusivo en la productividad y el crecimiento de las grandes empresas, es causante de todos estos efectos en cadena del cambio climático. La sociedad vive una mala distribución de recursos, oponiéndose a las realidades de lo que significa vivir en equilibrio. La materia prima está siendo extraída con un ritmo acelerado, no dejando la reposición de su ciclo natural.

Actualmente el planeta está llegando a sus puntos de quiebre, por ello, una vez alcanzados, no habrá vuelta atrás. Un ejemplo es la deforestación del Amazonas, que empeoró con el incendio en el 2020, aumentando la sequía y la temperatura del clima de la zona. Se estima que en aproximadamente 50 años este conocido pulmón del planeta se convertirá en una sabana.

Somos parte de un todo, no solo nosotros como individuos fuimos partícipes de la causa del problema, también las empresas multimillonarias tienen responsabilidad. Por tal razón, tenemos que unir fuerzas para lograr disminuir la rapidez con la que el cambio climático va progresando y cumplir con las metas de los objetivos del desarrollo sostenible. Contamos con las herramientas a fin de que nuestras acciones sean efectivas, lo que falta es liderazgo y ambición, para así conservar vidas y medios de subsistencia. Como diría Henry Ford "Llegar juntos es el principio. Mantenerse juntos, es el progreso. Trabajar juntos es el éxito."

"PRETENDER QUE EL CAMBIO CLIMÁTICO NO ES  
REAL, NO HARÁ QUE DESAPAREZCA"

*Leonardo DiCaprio*



# LA MIGRACIÓN EN MÉXICO

## *y el estudiante de medicina*



[**Sáenz Díaz** Horacio Fernando]

SAEM | Aguascalientes

al211422@edu.uaa.mx

A

A más de año y medio del inicio de la pandemia del SARS-CoV-2, la humanidad ha hecho frente a este virus a través de distintas acciones: se universalizaron medidas de higiene, se desarrollaron vacunas en tiempo récord y se crearon nuevos fármacos para enfrentar la enfermedad. Tal vez al inicio el panorama general era incierto, pero ahora todos estos avances son un rayo de esperanza para el futuro.

Con esta “nueva normalidad”, cuesta pensar que no hace mucho la estructura social global quedó paralizada de la noche a la mañana por el aumento de casos en todo el mundo. La llegada de este coronavirus mandó a todos a una espera más que prolongada en sus hogares y, por más fatídico de lo que pareció en su día, hubo quienes no tuvieron la dicha de tener un refugio; de entre ellos, hubo personas que quedaron atrapadas en tierras extranjeras en busca de una oportunidad para mejorar su vida mientras cada vez se registraban más y más pacientes con la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Se cancelaron clases, se cerraron negocios, pero el fenómeno migratorio, aún ralentizado, seguía presente, y como se verá, aún sigue existiendo.

México, por su situación geográfica, es un país que no queda exento de la migración; ya que es el inevitable destino previo a los Estados Unidos de América para todos los que viajan por tierra desde el centro y sur del continente americano. Al ver los noticieros, se observan notas respecto a las “caravanas migrantes”, éstas que recorren México de sur a norte, de Chiapas a Tijuana; pero, no sólo en la televisión o en las redes sociales es posible percatarse de este hecho. En las calles de casi todas las ciudades, los migrantes van haciendo su recorrido, pidiendo ayuda para el camino.



El flujo de migrantes en México, según datos de los boletines de estadísticas migratorias de la Unidad de Política Migratoria, Registro e Identidad de Personas, indican que, hasta octubre de 2021, se presentaron 228, 115 migrantes ante la autoridad migratoria, y aunque este dato es ilustrativo, aún quedan las personas sin registrar para poder ponderar el número total de personas extranjeras que atraviesan México en busca de una oportunidad. Resalta aquí el cambio abrupto en los movimientos migratorios dados por la pandemia, pues 2019 cerró con una cifra de 182 940 migrantes presentados ante las autoridades; y ya con la contingencia en su pleno apogeo, en 2020 se redujeron drásticamente los números, pero aún así, hubo 82, 379 casos registrados. Resalta aquí el inmenso aumento del 2021, en donde posiblemente las desigualdades sociales que trajo la pandemia motivaron a más personas a tomar la decisión de abandonar sus países de origen.

Vistos los números de migración, es necesario entender las dificultades que estas personas tienen que enfrentar por el advenimiento del SARS-CoV-2. Fuera de la contingencia sanitaria, los migrantes luchan contra la escasez de alimento, agua, medicamentos y muchas bonanzas más. Con la situación actual muchos migrantes, como lo reportó las Naciones Unidas México, se toparon con el aumento en la dificultad para subsistir, con la pérdida del apoyo por parte de la comunidad dado el distanciamiento físico, con mayores grados de xenofobia y con una barrera digital por la tendencia de la digitalización de diversos trámites y servicios. Además, organizaciones e instituciones que atienden este ámbito comentan que han sufrido una disminución del subsidio que recibían pero que ha aumentado la demanda de atención humanitaria. Como antes sucedía, se siguen presentando ante la Comisión Nacional de los Derechos Humanos múltiples denuncias por el abuso de autoridades migratorias hacia los migrantes, ya sea física o verbalmente.

Con todos estos datos, es posible concluir que la migración persiste a pesar de la crisis sanitaria, y que ha empeorado su calidad. La desigualdad social, los problemas de salud y la falta de bienestar están presentes en el día a día de estas personas; afortunadamente proyectos como el Programa de Protección al Migrante e iniciativas como el acceso a la vacunación para estas personas son acciones que mejoran el panorama, que, aunque el número a cubrir es grande, indican un avance social.

Es de suma importancia la generación de políticas públicas que permitan a los migrantes no sufrir los estragos de la COVID-19 y otras enfermedades; pero, además del cambio sistemático, la gestión de proyectos puede ser de alto beneficio.

Por lo anterior, tras ver las circunstancias actuales, queda pensar: ¿Qué podemos hacer? Cada comité local de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, A.C., (AMMEF, A. C.) tiene un área de oportunidad ya que en mayor o menor medida este fenómeno ocurre en todo el país, por lo tanto: ¿Cómo está la migración en mi ciudad? ¿Qué necesitan los migrantes en mi comunidad? ¿Qué acciones puede hacer mi comité? Todas estas preguntas pueden ser el inicio para el cambio en la vida de un ser humano.

Es vital recordar que la AMMEF, A. C, a través de su Comité Permanente de Derechos Humanos y Paz (SCORP) , aborda el tema de la migración con protocolos como “Una Mano de Ayuda” o “Colectas de Corazón”. Estas herramientas orientan a los estudiantes a realizar proyectos efectivos para los migrantes. Por otra parte, vale decir que los estudiantes pueden realizar “abogacía” y proponer las políticas públicas en su localidad.

El panorama actual para la migración es malo, son muchas personas y son malas las condiciones que deben soportar; pero cada acción, por más mínima que sea, puede mejorar la vida de alguien. El reto es grande, pero se debe hacer algo, y los estudiantes de medicina pueden hacerlo. La lucha por la erradicación de las desigualdades sociales debe continuar y todos pueden contribuir.

**"EL PANORAMA  
ACTUAL PARA  
LA MIGRACIÓN  
ES MALO, SON  
MUCHAS  
PERSONAS Y  
SON MALAS LAS  
CONDICIONES  
QUE DEBEN  
SOPORTAR..."**

... PERO CADA ACCIÓN, POR MÁS MÍNIMA QUE  
SEA, PUEDE MEJORAR LA VIDA DE ALGUIEN."





# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

# |SOMOS |SCOPHians



# PROMESA 2021



[Serna Fernández Samantha]

NPO 2021-2022

scoph@ammef.mx

**E**l Proyecto México Saludable, mejor conocido por su abreviación PROMESA, es una actividad del Comité Permanente de Salud Pública (SCOPH), el cual consiste en la elaboración de un campamento universitario, en el que se involucran estudiantes del área de salud para brindar un servicio de salud a poblaciones carentes de estos para mejorar las condiciones de salud de los habitantes a través de la atención primaria de la salud y la educación para la salud.

En la AMMEF A.C., el primer Comité Local en implementar esta actividad fue EMPI A.C., actualmente OEPSA. Ellos comenzaron a invitar a estudiantes de otras universidades, y así fue como surgió la idea del Proyecto México Saludable, una actividad que se podría extender a toda la república. El primer PROMESA Nacional se realizó en la comunidad de Gutierrez Najera en el municipio de Misantla, durante el 2013, y fue llevado a cabo por el comité local de CEFMUV. Posteriormente, se continuó realizando anualmente un PROMESA a nivel nacional en distintas comunidades, hasta el 2018 cuando se realizó el último PROMESA en la comunidad de Ocuilan, Estado de México, liderado por el comité local de OEPSA.

No era desde el 2018 que se había dado la oportunidad a estudiantes del área de la salud de todo México y especialmente a los miembros de nuestra asociación de participar en una brigada de esta magnitud. Además de que la situación epidemiológica había dejado una gran brecha de retraso en la experiencia clínica de los estudiantes del área de salud. Con este panorama en mente, y una gran propuesta de parte del municipio de San Cosme Xaloztoc, Tlaxcala, fue que se decidió de volver a retomar la tradición de hacer un Proyecto México Saludable a nivel nacional y dar una oportunidad a todos los miembros de AMMEF, A.C. de vivir la experiencia de la brigada y aumentar su experiencia en el campo laboral.

Fue así como comenzó el Proyecto México Saludable que se llevó a cabo en la comunidad de San Cosme Xaloztoc, en el estado de Tlaxcala durante los días 26, 27 y 28 de noviembre del año 2021. A diferencia de los otros, este PROMESA fue organizado exclusivamente por el Comité Permanente de Salud Pública, con ayuda de la mesa directiva nacional en gestión y los equipos nacionales. Adicionalmente se contó con la participación de la asociación Compromiso Universitario por la Salud A.C (CUS A.C.), la cual se dedica a la elaboración de brigadas médicas multidisciplinarias, así como eventos académicos. Dada la vasta experiencia en brigadas que tiene tanto la AMMEF como CUS, se decidió hacer una mezcla de las tradiciones más importantes de ambas asociaciones, para que de esta manera se lograra fortalecer el proyecto.



El PROMESA 2021 contó con 6 módulos, en los que se brindaban servicios de consulta médica, odontológica, rehabilitación, pruebas de desarrollo infantil, farmacia, promoción de la salud. Todos estos fueron atendidos por 120 estudiantes del área de la salud desde primeros semestres hasta egresados. La brigada se dividió en 3 sedes principales para lograr una mayor cobertura de servicio para la comunidad, las sedes utilizadas fueron el

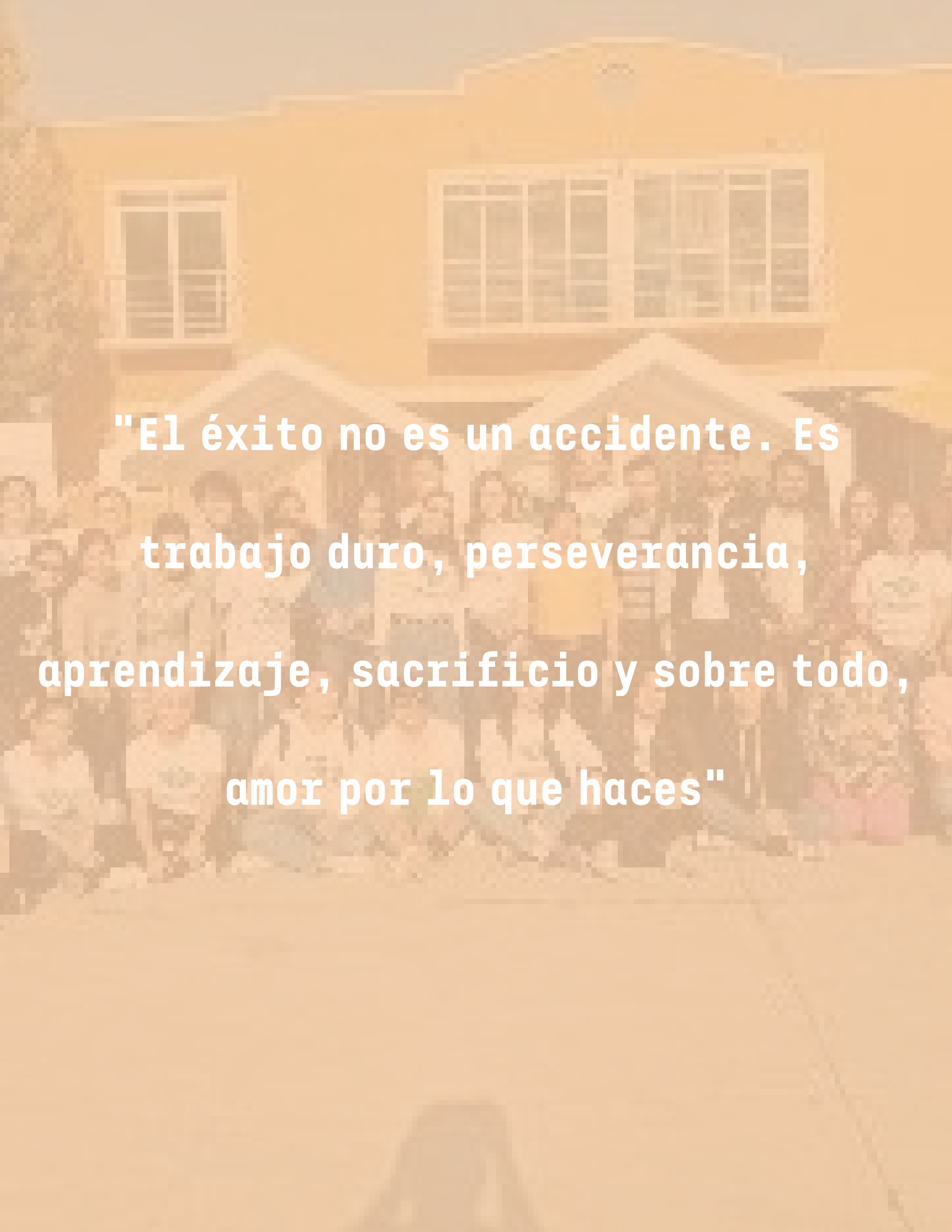


el auditorio municipal de la comunidad de San Pedro, la cabecera municipal de Texmolac, y la escuela primaria Ricardo Flores Magón en el centro de San Cosme. Los brigadistas llegaron a la ciudad de México, desde donde el municipio nos proporcionó autobuses para trasladarlos hasta San Cosme Xaloztoc, a su llegada se realizó el registro de todos y se realizó la entrega de kits, el cual estaba conformado por una playera, un termo y un morral.



Posteriormente se realizaron diferentes capacitaciones y trainings que fueron proporcionados y facilitados por la División de Soporte de Entrenamientos. El sábado 27 y el domingo 28 la brigada comenzó desde las 8am en donde la comunidad comenzó a llegar a las sedes y a recibir la atención mencionada previamente. Durante la noche del sábado 27 se les dio la oportunidad a los brigadistas de asistir a un evento de cultura y pirotecnia que estaba organizando el municipio por su 10mo aniversario. El PROMESA tuvo una participación aproximada de 313 pacientes dentro las 3 sedes y ambos días en los que se tuvo el servicio.

En mi opinión considero que este proyecto fue todo un éxito ya que cumplió con su objetivo principal, brindando la oportunidad a más de 100 estudiantes de tener un acercamiento real con pacientes. Asimismo, dando a la comunidad de Xaloztoc una mejor condición de salud al implementar la atención primaria de salud y la educación de salud de la comunidad.

A group of approximately 30 children and a few adults are standing in front of a two-story school building. The children are arranged in several rows, some standing and some kneeling or sitting in the front. They are all smiling and looking towards the camera. The school building has a light-colored facade and several windows. The overall scene is bright and positive, suggesting a school event or a group photo.

**"El éxito no es un accidente. Es  
trabajo duro, perseverancia,  
aprendizaje, sacrificio y sobre todo,  
amor por lo que haces"**

# MI EXPERIENCIA

## en el PROMESA



[Pérez Corona Frida Yael]  
CAEM UAEH | Hidalgo  
pe382246@uaeh.edu.mx

¡Hola! Yo soy Frida, Oficial Local de Salud Pública en CAEM UAEH. Desde que entré a la AMMEF, A.C. quería vivir la experiencia del "PROMESA", fue cuando vi la convocatoria en el Instagram de CUS de México que se me dio la oportunidad de ser parte de la logística como coordinadora de marketing, me emocioné bastante de poder vivirlo y no solo soñarlo, como usualmente me lo habían contado.

Desde el momento en que mandé mi solicitud de inscripción, estaba esperando que me mandaran mi carta de aceptación, cuando al fin llegó, me puse muy feliz, le conté a mis papás, a mi Comité Local y a todos mis amigos que iría a una brigada por la salud y que todo aquello que la salud pública, en materia de prevención y promoción de la salud, me había enseñado podría ponerlo al fin en práctica. Prontamente se hizo el grupo de WhatsApp, nos agregaron y comenzaron a darnos las funciones, que realizaríamos durante esos tres días. En un inicio me había tocado el módulo de "PRUEBATÓN", que consistía en realizar pruebas rápidas de detección de VIH y Sífilis, para ello, nos capacitaron durante la semana previa y estuvieron al pendiente ante cualquier duda que surgiese.

Yo soy de Ixmiquilpan, Hidalgo, por lo cual tuve que viajar un día antes a Pachuca y quedarme ahí, pues tenía que hacerme una prueba COVID que saliera negativa para posteriormente integrarme a la brigada. Ya el día 26 por fin viajé hasta el aeropuerto de la CDMX, jamás había ido y debo confesar que para mí era un mundo ahí adentro, pero por fin pude llegar a la estación donde saldrían los autobuses directo hasta San Cosme Xaloztoc en Tlaxcala. Por fin salimos a las 4:30 pm de CDMX, en ese trayecto continué leyendo sobre las capacitaciones para sentirme más preparada en nuestra jornada que comenzaría muy temprano el día sábado.

Después de casi tres horas por fin llegamos a San Cosme, esto debido al tráfico que había en la salida de CDMX, pero eso no importó, yo bajé muy emocionada con mis cosas, nos llevaron a la primaria del centro de la comunidad, donde nos estaríamos quedando a dormir esos días. Primeramente conocí a Mitzi Morales, ella es coordinadora de protocolización para SCOPH, me alegré de por fin verla ya que solo la había visto por Zoom, luego vi a Samantha Serna, nuestra Oficial Nacional de Salud Pública, la cual me hizo sentir en familia a pesar de nunca habernos visto antes.

Ese día me la pasé conociendo a muchas personas de la AMMEF, A.C. que solo tenía el gusto de haber visto a través de una pantalla y que ahora estuviéramos ahí por una misma causa y propósito.

Nos brindaron de cenar en la comunidad, unos ricos pambazos, ahí pude sentarme con Brenda y Yareli, dos chicas de mi Comité que pertenecen a SCORP y platicar con otros chicos de la AMMEF, A.C. mientras cenábamos.

Posteriormente, algunos chicos de la DSE nos dieron el training de trabajo en equipo ya que nos habían dividido por comunidades (A, B y C) para trabajar en San Cosme centro, San Pedro y Texmolac respectivamente. Ya para ese entonces era un poco tarde, así que nos mandaron a dormir porque al día siguiente el trabajo comenzaba desde las 6 am.

Ya el día sábado nos levantamos a la hora antes mencionada, nos cambiamos (porque cabe aclarar que no teníamos donde bañarnos ahí) y ya, listos con nuestras playeritas del "PROMESA" bien uniformados, nos dispusimos a ir a desayunar y preparamos las cajas con material,

medicamentos e historias clínicas que se llevarían a las tres comunidades.

Yo me quedé en la comunidad A, pero se me dio la oportunidad de cambiar mi módulo por el de prevención y promoción de la salud, fui la más feliz porque nos dimos el tiempo de dar charlas sobre el lavado de manos, plato del buen comer, autoexploración mamaria e higiene bucal. Apoyé de igual forma en el módulo de somatometría y signos vitales, midiendo, pesando, tomando glucosas y llenando la primera parte de la historia clínica, todo ese trato con el paciente me devolvió un poco de las prácticas pérdidas por la pandemia y lo que otras personas como Andrés de ALEM UDEM me enseñaron. Había también módulo de fisioterapia, odontología, medicina, "PRUEBATÓN" y las pruebas de crecimiento y desarrollo para los más pequeños. Ese día estuvimos recibiendo a toda la gente posible, agradecidos de que estuviéramos trabajando por la salud, brindando la mejor atención hasta las 6 pm que cerraba nuestra jornada.

Posterior a esto nos permitieron salir a conocer un poco el centro, aprovechando que había una expo cultural y juegos pirotécnicos, todo muy bonito y para cerrar ese día sábado un rico pozole, mariachi y canciones para culminar de la mejor manera.

Al día siguiente, en domingo, nuevamente nos levantaron muy temprano, para instalar los módulos y nuevamente recibir a más personas, solo que debíamos ser un poco más rápidos debido a que nos iríamos antes de las 6 pm. Todo marchaba muy bien, la gente se mostraba participativa y lo que más me quedó marcado, fueron todos esos niños a quienes pudimos brindarles una charla,

enseñarles en materia de prevención y lo abiertos que estaban a escucharnos.

Por fin terminó la jornada, nos brindaron de comer y levantamos todo, ahora tenía muchos amigos nuevos de todo México con quienes había compartido muchas experiencias y aprendizaje, partimos en autobús hacia CDMX, llegamos y hubo muchos abrazos, despedidas y deseos de vernos pronto para vivir aún más.

El “PROMESA” no solo me brindó la oportunidad de crear nuevas amistades, sino de poner en práctica cosas que en la universidad muchas veces no se le da el correcto énfasis, sin duda alguna ha sido una de las mejores experiencias de mi vida y agradezco esa relación entre CUS y AMMEF, A.C. porque así se unieron esfuerzos con un solo propósito, brindar servicios de salud a quienes más lo necesitan.

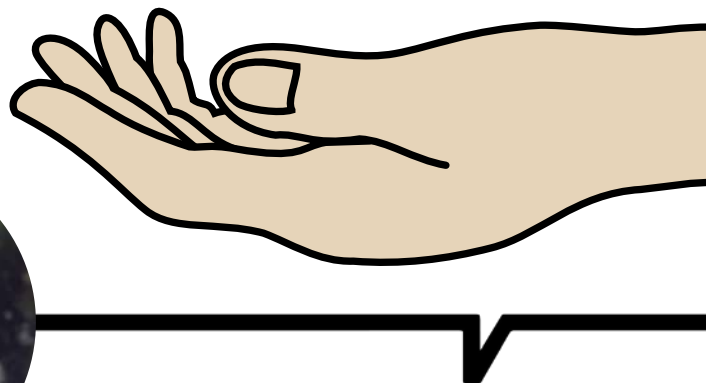


A photograph of a wooden suspension bridge crossing a small stream in a dense forest. The bridge is made of wooden planks and has rope railings. The surrounding area is filled with tall trees and lush greenery. The image has a warm, golden-brown tint. Overlaid on the center of the image is a quote in white, bold, italicized capital letters.

***“TODO LO QUE SIEMPRE HAS  
QUERIDO ESTÁ AL OTRO LADO DEL  
MIEDO”***

# LA PROMESA

*de una experiencia única*



[**Álvarez Vides** Alexis Eduardo]

//MP | Ciudad de México

alexisealvarezvides@gmail.com

**H**He pertenecido a la AMMEF, A.C. por más de 4 años, en los cuales tuve la maravillosa oportunidad de asistir a múltiples eventos nacionales, un TNT, ocho Asambleas Nacionales (incluyendo las virtuales) y una Asamblea Nacional Extraordinaria, por lo cual, he tenido la oportunidad de observar desde varias perspectivas lo que se puede lograr perteneciendo a la AMMEF, A.C., que han cambiado considerablemente mi visión ante las situaciones de la medicina y la vida en general; se me abrieron los brazos a diversas áreas y todo un mundo de posibilidades, por eso quería contribuir un poco más a la AMMEF, A.C. por todo lo que me ha dado, a través de un PROMESA (Proyecto México Saludable) nacional, que era una experiencia que desde que comencé en la asociación quería experimentar, pero por una u otra razón, al final no había podido participar, en gran parte a que el último PROMESA fue realizado hace más de dos años.

Me encantan los eventos AMMEF, adoro la salud pública, las brigadas me apasionan y amo ayudar a los demás, mi corazón SCORP siempre está presente, aunque ya no pertenezca a ese bello comité permanente. Por eso, cuando se presentó la oportunidad de asistir a un PROMESA nacional, no lo dudé ni un segundo y me registré para participar. Estaba seguro que iba a ser una experiencia inolvidable y no me equivoqué, va a quedar grabado en mi mente y en mi corazón por toda mi vida. Además, tuve la fortuna de poder asistir con otras siete personas de mi comité local, Aarón, Cecilia, Miriam, Jesús, Paola, Daniel y Paty, (dos personas a las cuales no conocía, porque se hicieron miembros activos durante la pandemia), conocerlas y reencontrarme con algunos otros miembros de mi comité local, fue una experiencia única e invaluable que hizo que todo el PROMESA valiera la pena.

Es la primera brigada a la que asisto, al igual que el primer PROMESA al que voy. Al principio tenía mucho miedo de que no fuera a salir bien el evento, que no hubiera suficiente planeación

o una capacitación adecuada, (mi mente catastrofista siempre pone los peores escenarios posibles en mi cabeza) y que tuviéramos que trabajar con lo que teníamos. Sin embargo, todo fue saliendo, lentamente, pero fluyendo al final del día, todo gracias a los médicos egresados con su apoyo incesante, los miembros de CUS y su ayuda, y más que nada a toda la cooperación que existió entre todos los asistentes al evento y sus ganas formidables de brindar una atención de calidad a la población.



Estoy completamente seguro que asistir a un evento nacional, en específico a un PROMESA, es una gran oportunidad para todos, para crecer como individuo, como profesional de la salud y como ser humano, conocer las carencias que muchas veces tienen los sistemas de salud locales, el conectar con las personas que conoces, el servir a la población más vulnerable y que lo necesita, ser capaz de ver más allá de tus propias necesidades y ayudar a quien más lo requiere.



Estoy extremadamente feliz por haber tenido la oportunidad de usar mis conocimientos en diversas áreas, que en gran parte desarrollé en la AMMEF, para proporcionar una atención de calidad, consiguiendo los resultados que estábamos buscando.

Finalmente, pero no menos importante, quiero recalcar que después de una pandemia tan larga y que destruyó tantas cosas, es simplemente hermoso poder conocer nuevas personas, hacer nuevos amigos y encontrar gente que piensa un poco igual a ti en temas de salud y derechos sexuales y reproductivos, derechos humanos y salud pública, conectar en tan pocos días, es difícil, pero sin lugar a duda, llevo en mi corazón a muchas personas que conocí ese fin de semana.

Me despido con la siguiente frase de mi pintor favorito, que es una fuente de inspiración para mí, cada día:

**<<Si oyes una voz dentro de ti decir que no puedes pintar, entonces por todos los medios pintarás y esa voz será silenciada>>**

A vast field of sunflowers stretches towards the horizon under a dramatic, cloudy sky at sunset or sunrise. The sunflowers are in the foreground, their yellow petals and dark centers clearly visible. The sky is filled with large, billowing clouds that are illuminated from below, creating a warm, golden glow. The overall scene is peaceful and inspiring.

*"Si oyes una voz dentro de ti decir que no puedes  
pintar, entonces por todos los medios pintarás y  
esa voz será silenciada"*

# LATIDOS PARA EL CORAZÓN:

*Acciones para salvar vidas*



[**Pérez García** Brenda Michelle]

IFMSA UAQ | Querétaro

brend.michelle.6@gmail.com



E

En todo el mundo se registran cada año más de 135 millones de fallecimientos por causas cardiovasculares, teniendo como principal causa de paro cardíaco a la enfermedad coronaria. Aproximadamente el 80% de los eventos de paro cardíaco ocurren en el hogar, por lo que la tasa de muerte es cercana al 90%, y más de la mitad de los sobrevivientes tienen varios grados de daño cerebral; este escenario ubica al paro cardíaco como un problema de salud pública y económico de gran magnitud.

La reanimación cardiopulmonar es una intervención que salva vidas y que representa el punto crítico del procedimiento de reanimación ante un paro cardíaco, la supervivencia al paro cardíaco depende del reconocimiento temprano del episodio y de la activación inmediata del sistema de respuesta a emergencia.



El día mundial del corazón se celebra el 29 de septiembre de cada año, y se hace desde que en el año 2000 la Federación Mundial del Corazón, con el apoyo de la Organización Mundial de Salud, designó este día con el objetivo de crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento, así como promover entornos favorables para la salud cardíaca.

En el marco de este día tan importante, el Comité Local IFMSA UAQ realizó dos campañas de alto impacto con el objetivo de educar, hacer promoción en salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares, las cuales fueron dirigidas a toda la población. En ambas campañas tuvimos el honor de colaborar con asociaciones líderes en cardiología, ya que creemos que se puede lograr un mayor impacto si se trabaja en conjunto.

## HAZLO DE CORAZÓN

Iniciativa de la Sociedad Mexicana de Cardiología y en manos de su presidente, el Dr. Marco Antonio Alcocer Gamba, esta campaña tuvo como objetivo promover la enseñanza de la RCP «sólo con las manos» dirigida al público en general, en la cual también se pretendió romper el récord mundial de mayor número de personas realizando RCP en un día.

En México, los sistemas de emergencia tardan más de 15 minutos como mínimo en llegar al lugar de la emergencia cardíaca, lo que significa que si no hay alguien cerca de la víctima que pueda desarrollar los tres primeros eslabones de la cadena de supervivencia dentro de los primeros 5 minutos, la persona morirá. La supervivencia del paciente está relacionada con la calidad

de la reanimación cardiopulmonar, de aquí la importancia de tener a la población preparada para poder responder ante un evento de esta naturaleza.

Nos emocionó mucho como Comité Local cuando recibimos la invitación y solicitud de apoyo por parte del presidente de la Sociedad de Cardiología, ya que representa que nuestro trabajo y colaboración tiene alto impacto. Nuestra participación consistió en hacer difusión masiva de la campaña y capacitar a nuestros miembros para que próximamente ellos pudieran ser capacitadores en puntos estratégicos de la ciudad para el público en general, algunos de estos puntos fueron la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), la Facultad de Medicina de la UAQ, la Universidad Contemporánea, el Colegio la Providencia, el Hospital H+, Cruz Roja Mexicana y Protección Civil.



Dedicamos la mayor parte del día a capacitar a personas de todas las edades; adultos, adolescentes, e incluso nos conmovió al ver que niños preescolares pedían la capacitación. Primero les brindamos información teórica sobre cómo activar el sistema de emergencia, la correcta técnica de RCP y, por supuesto, los empoderamos para que el día de mañana sean capaces de dar respuesta eficaz. Después, les enseñamos con maniqués la correcta maniobra y dejamos que practicasen por un tiempo considerable. Para hacer válido el registro del récord mundial, tomamos fotos y recolectamos el nombre de cada una de las personas que fueron capacitadas, posteriormente se mandó a la Sociedad Mexicana de Cardiología donde se elaboró una constancia avalada por la misma.

A nivel nacional, 7,836 personas dieron RCP en el día mundial del corazón; según la Sociedad, récord de México y Latinoamérica. Además, estamos muy contentos como Comité Local de los resultados que obtuvimos, ya que sólo en nuestro estado conseguimos capacitar a 1,193 personas. Nos dimos cuenta que con dedicación, amor y un equipo tan apasionado como el que nosotros tenemos se pueden obtener grandes éxitos.



«La realización de esta campaña a nivel nacional, en asociación con la Sociedad Mexicana de Cardiología y la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, sin duda fue inaudita. Como Comité Local, nos conmovió ver cómo algo tan básico como el “RCP solo con las manos” podría causar un efecto mariposa y convertirse en el primer paso para lograr un México cardioprotegido. Ese día, contemplar el enlace entre estudiantes y paramédicos de numerosos estados del país con el mismo objetivo, dejó un precedente de unidad, un ejemplar de que solo trabajando juntos se logran grandes sucesos.»

- **María Alejandra Gómez**, Oficial Local de Educación Médica de IFMSA UAQ.

#SóloConLasManos #HazloDeCorazón

## SALVANDO LATIDOS

Salvando Latidos, A.C. es una asociación sin fines de lucro que tiene como objetivo facilitar el acceso a la prevención, diagnóstico, atención y rehabilitación de las enfermedades cardiovasculares en la población vulnerable a través de la generación de proyectos de impacto social que lleven a la recaudación de fondos y a través de una red de atención de especialidad en diversas instituciones públicas y privadas del país y el mundo.

En conjunto con el Colegio Médico de Querétaro, tuvimos la oportunidad de colaborar con esta asociación líder en una campaña de concientización y detección del paciente de alto riesgo cardiovascular para insuficiencia cardíaca, donde se ofrecieron evaluaciones cardiovasculares gratuitas, pláticas dirigidas para el público general y, para la comunidad médica, un módulo de

actualización sobre insuficiencia cardíaca, talleres de reanimación cardiopulmonar y una caminata cardioprotegida de 3 km.

Sin duda fue una experiencia enriquecedora para nuestro Comité Local, ya que se nos brindó la oportunidad de aprender de los miembros de la asociación Salvando Latidos, A. C. en cuanto a detección del paciente en riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca, además de horas de práctica en toma de signos vitales, electrocardiograma e historia clínica dirigida. Lo que más nos gustó fue el acercamiento que tuvimos con los pacientes, ya que por cuestiones de pandemia, la mayoría de nuestros miembros no había tenido la oportunidad de este primer contacto. Esperamos que esta colaboración con Salvando Latidos y nuestro Comité Local deje el precedente para poder hacer un convenio nacional con la Asociación Mexicana de Médicos en Formación.



«Nuestra experiencia con el equipo de Querétaro superó nuestras expectativas, se mostraron activos durante nuestra campaña por el día del Corazón en el Colegio Médico local. Puntuales, motivados y ordenados formaron parte de evaluaciones, educación a pacientes y concientización sobre la Insuficiencia cardiaca. Sin lugar a duda, fueron la cereza del pastel del trabajo de Salvando Latidos A.C. y estamos emocionados por seguir colaborando con ellos.»

- **Dra. Luisa Fernanda Aguilera Mora,** Presidenta Fundadora de Salvando Latidos A.C.

#TransformandoCorazones #SalvandoLatidos

En México las enfermedades cardiovasculares se consideran un problema de salud pública y han llegado a constituirse como la primera causa de muerte en la población adulta. Es importante vigilar factores de riesgo, así como promover la educación y la prevención dirigidas a toda la población, la detección temprana, el desarrollo de programas de seguimiento y evaluación.



Es para mi todo un honor hablar por mi Comité Local y mencionar lo orgullosos y felices que estamos de ambas campañas, las cuales tuvieron un enorme alcance. Los invito a realizar sus campañas en manera conjunta y fortalecer lazos con instituciones gubernamentales y no gubernamentales, locales, regionales e internacionales para alcanzar el objetivo que todos tenemos: salud para todos.

Estamos muy contentos de haber puesto un granito más de arena para alcanzar una comunidad más saludable y cardioprotegida.





Salvando  
Latidos®

*transformando corazones*

***“MUCHA GENTE PEQUEÑA, EN  
LUGARES PEQUEÑOS, HACIENDO  
COSAS PEQUEÑAS, PUEDEN  
CAMBIAR EL MUNDO”***

### **¿QUIÉNES SOMOS?**

SOMOS UNA ASOCIACIÓN CIVIL DEDICADA A  
LA ATENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES EN NIÑOS Y ADULTOS.  
ATENDIENDO PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO,  
TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LAS ASMAS.



Salvando  
Latidos®



salvando latidos A.C.

*transformando corazones*

salvandolatidos.org.mx

# COVIBESIDAD,

*otra secuela del confinamiento.*



[**Melchor García** Valeria]  
AEMECH | Chiapas  
Melchorgv98@gmail.com



[**Escobar Paz** Romina]  
AEMECH | Chiapas  
rominaesc26@gmail.com

**E**l inesperado y abrupto confinamiento causado por la pandemia de COVID-19 impactó de tal manera que modificó nuestra rutina, estilo de vida y, en general, ha transformado el comportamiento humano. De los principales efectos colaterales provocados por el aislamiento social se encuentra el aumento de peso o «covibesidad», lo cual se ve reflejado en las tasas de prevalencia e incidencia de sobrepeso y obesidad.

No es necesario revisar las estadísticas publicadas sobre obesidad en los últimos dos años para reconocer que durante la nueva era protagonizada por la COVID-19 ha existido un incremento en el sobrepeso; la mayoría de las personas conoce a alguien que ha ganado peso durante este periodo o nosotros mismos somos esa persona.

De acuerdo con los datos publicados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en el año 2020 hubo un incremento en sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad; los datos publicados evidencian esta problemática, ya que en niños de cinco a 11 años la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó de 35.5% en el periodo 2018-2019 a 38.2% en el año 2020, en adolescentes de 12 a 19 años se observó un incremento de 5.4% ya que pasó de 38.4% a 43.8%; finalmente en adultos, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad pasó de 71.3% en 2012 a 74.1% en 2020. (1)

Este efecto se debe a múltiples causas que se engloban en dos factores principales: el consumo de alimentos con alto contenido calórico y el sedentarismo. El hecho de estar encerrados en casa, el home office y las clases en línea aminoraron significativamente la actividad física, secundario al aumento del tiempo que pasamos sentados frente a una computadora o televisión.

En cuanto a la alimentación, la modificación de los hábitos fue multifactorial, el hecho de tener aplicaciones o servicios de alimentos a domicilio, principalmente de comida rápida, incrementó su consumo, el estar encerrados hizo que nos «recompensáramos» con alimentos como frituras, dulces, bebidas azucaradas o alcohólicas.

Los datos del ENSANUT reflejan que, durante el 2020, el consumo de alimentos no recomendados para consumo cotidiano fue elevado en preescolares; dentro de estos alimentos se encuentran postres, bebidas azucaradas, dulces y cereales dulces. Uno de los datos más alarmantes es el consumo de bebidas azucaradas, ya que aportan «calorías vacías», es decir, no aportan nutrientes y aumentan el consumo de calorías, contribuyendo al desarrollo de obesidad; el consumo de estos productos es sorprendentemente alto, ya que más del 90% de los adolescentes las ingieren y, en el caso de los adultos, el porcentaje de consumidores de estas bebidas es equiparable al de agua.

Otra causa de cambios en los hábitos alimenticios y que es otra consecuencia del aislamiento, son las emociones, las cuales pueden alterar la calidad, cantidad y frecuencia de alimentos consumidos. La incertidumbre provocada por esta emergencia sanitaria trajo consigo estrés, ansiedad y depresión, condiciones que han generado «hambre emocional». Dependiendo del contexto emocional, puede existir cierta preferencia por algunos tipos de alimentos; en el caso de las personas con depresión, estudios han demostrado que los alimentos consumidos con mayor frecuencia son el chocolate, helado y los dulces, estos alimentos evidentemente contienen un alto contenido de azúcares y calorías.

El gran problema de esta nueva ola de obesidad y sobrepeso son las complicaciones que arrastra consigo, creando una bola de nieve a la que cada vez se le suman otras comorbilidades; dentro del contexto de la enfermedad por SARS-CoV2, no debemos olvidar que estos estados patológicos crean un pronóstico sombrío.

Esta sindemia constituida por COVID-19 y obesidad es alarmante, ya que aumenta exponencialmente la tasa de mortalidad; estos problemas de salud pública evidencian la importancia de la promoción a la salud y prevención de enfermedades, además de incitarnos a reflexionar sobre nuestras acciones. Todos somos responsables de nuestra salud, lo que hagamos por nosotros hoy indudablemente impactará en nuestro futuro. La situación actual nos ha demostrado la importancia de mejorar nuestros hábitos; comer mejor, realizar actividad física, cuidar de nuestra salud emocional y nuestras relaciones sociales definitivamente tendrán un efecto positivo en nuestra salud.

"EL AUMENTO DE  
LA OBESIDAD  
INFANTIL HA  
PUESTO LA SALUD  
DE TODA UNA  
GENERACIÓN EN  
RIESGO"

TOM VILSACK

# ACTIVIDADES HÍBRIDAS:



*¿La luz en tiempos de pandemia?*



[**Garcia Villatoro** Denisse]  
CEMT | Chiapas  
denisse.garcia29@unach.mx

R

Recuerdo que hace casi dos años supe de la existencia de la AMMEF, A.C., los Comités Locales y lo que esto involucra, me agradó tanto la idea de ser parte del Comité de Estudiantes de Medicina de Tapachula (CEMT) que sin dudarlo me inscribí. Desafortunadamente llegó el COVID-19, y bueno, todos sabemos muy bien cómo continúa esta historia; a lo que voy es que, como a varios, me tocó participar en actividades de forma virtual, claro que son buenas y ayudan en tu crecimiento profesional y personal; sin embargo, le sigue faltando algo. ¡Ahh, ya sé!, convivir con otras personas mientras aprendes y ganas nuevas amistades, todo al mismo tiempo; bien decía mi buen amigo Aristóteles: «El ser humano es un ser social por naturaleza», y justo con la pandemia perdimos mucho de ello.

## **Oportunidades de Casi Regreso.**

En el Comité del que soy Miembro Activo iniciamos con actividades híbridas en diciembre del 2020 con un proyecto llamado «Héroe Hasta La Médula», fue una sensación de «¡Por fin! , después de un largo tiempo íbamos a regresar»; pero no tan rápido. En ese momento el semáforo COVID estaba a nuestro favor y aun así tomamos todas las medidas de prevención posibles, pues lo único presencial fue la entrega de los formularios de registro a domicilio para que fueran llenados por los posibles donadores; de ahí, todo fue virtual, desde webinars para informar a la población en lo que consiste el donar médula ósea hasta una inscripción previa. Otro proyecto reciente fue el de «Hay un héroe en tus venas» en julio del 2021, aunque ésta fue de carácter más presencial que virtual, no obstante, sirvió como motivación para volver a «sentirle sabor» al Comité y retomar con más fuerzas querer realizar otras actividades de este tipo, además de que pudimos conocernos entre nosotros.



Suena tonto, pero siendo de la misma universidad y Comité Local no conocía a nadie, solo a mis amigos con los que ya había tenido contacto previo; de ahí, tal vez uno que otro de reojo, por fotos o chat, pero no cara a cara. Fue una buena forma de sobrellevar todo lo malo que pasaba alrededor por el COVID y de paso ayudar a personas que necesitan de sangre o médula ósea mientras se genera conciencia de lo relevante que es tener esta cultura de donación altruista.

## La organización y la paciencia lo es todo.

Hasta ahora todo suena genial, ¿no?, solo que aquí hay un pequeño gran detalle, podemos decir «Wow, es increíble volver», «necesitaba esto», sin embargo, el ejecutar actividades como éstas requieren de planeación de mínimo unos dos meses, así como detalles en cuestiones de medidas de precaución, y ni hablemos de lo económico. Es decir, siendo actual Oficial Local de Salud Pública (LPO), puedo decirles que una actividad virtual como un webinar o varios de estos son muy fáciles de organizar, pues con una serie de mensajes podemos conseguir ponente, en menos de media hora un *flyer* y en 20 minutos un *link* para una videoconferencia, grupo de *WhatsApp* y formulario de registro o hasta postest y listo, en una semana tenemos ponencia. En cambio, en una actividad híbrida, aparte de seguir este proceso para darle a conocer a la población el objetivo de la actividad y que sirva como introducción, hay que tener reuniones con las instituciones a colaborar,



un buen lugar, adaptar la planeación mínimo 10 veces, un calendario de marketing, conseguir patrocinadores, delegar tareas y roles a los que se ofrecieron a ayudar, sobre todo no olvidar tener un plan B, C, D y hasta E, porque nunca se sabe que pueda pasar de un momento a otro; todo esto realmente conlleva una gran organización que, siendo sincera, hace un año nunca me imaginé verme envuelta en actividades de este tipo, a pesar de ello, aquí estoy, en proceso de planeación y desarrollo de otra más.

Entonces, ¿sí realizar actividades híbridas o no?

¡Claro que sí! Solo te he contado en el párrafo anterior mi experiencia, un lado un poco más objetivo de lo que es seguir una metodología y lineamientos, que, en efecto, vuelvo a insistir, es agotador de tan solo pensarlo, pero al final vale totalmente la pena todo el trabajo desempeñado; las personas que conoces durante la odisea, los resultados que tal vez no siempre se verán de inmediato, pero que con el tiempo aparecen y te dices a ti mismo «Vaya, al final sí pude dejar mi huella grabada»; evidentemente es una sensación de mucho orgullo y felicidad que te invade el cuerpo, que quiero volver a experimentar y espero que se me presenten más oportunidades porque desde luego diré que sí.

*P. D.:* Como consejo para no morir en el intento, el tener un equipo desde el inicio es crucial para cualquier cosa que queramos efectuar en la vida, recordemos que uno solo no puede cargar con todo, y no, no me refiero a solo las tareas físicas, sino de tener amigos verdaderos con los que puedes acudir cuando no hayas la salida o simplemente platicarles algo chistoso que te pasó; ya sabes, el contar con personas que

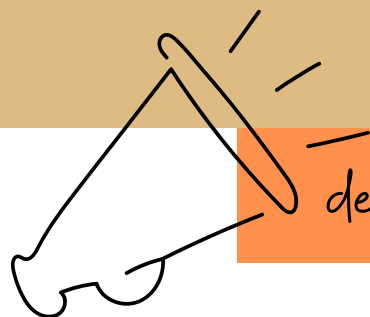
te brinden su apoyo para alcanzar a cumplir las metas en común y te den un empujón, con ellas hay que ser agradecido, así como lo soy con los amigos que tengo, a los cuales les debo muchísimo y no sé en dónde estaría si no los tuviera conmigo. Muchas gracias por acompañarme en este camino llamado ser estudiante de medicina, que ciertamente se han ganado mi aprecio, admiración y cariño, no necesito nombrarlos pues ellos sabrán quiénes son.



"Después de tanto tiempo caminando hacia al frente, he volteado atrás y puedo ver lo lejos que he llegado; sin embargo, no me encuentro sola, hay a mi lado personas valiosas para acompañarme en lo que resta del viaje."



# LA IMPORTANCIA DE LA ABOGACÍA EN SALUD PÚBLICA



*dentro de las actividades de la AMMEF, A.C.*



[**Loera Barba** Brenda Angélica]  
SAEM | Aguascalientes  
ang.lbarba@hotmail.com

A partir de la pandemia debido al SARS-CoV-2, aquellas deficiencias correspondientes al tema de salud en México y de manera mundial se han visto reflejadas no sólo en el ámbito del propio sistema, sino también en el ámbito político, económico y sociocultural. Una pandemia que nos ha dejado ver cómo los pilares principales que rigen a nuestra sociedad están interconectados de manera más estrecha a la que imaginábamos, y donde la vida de nuestra población ha salido afectada. En el presente artículo se dará una introducción acerca de cada uno de estos ámbitos y su relación con la Salud Pública; posteriormente, se muestra una propuesta hacia todos los miembros de la AMMEF, A.C., invitándolos a formar parte de un cambio dentro de nuestra comunidad, luchando por una mejor calidad de vida para la población mexicana.

Empecemos definiendo al concepto de salud pública, que es la disciplina dedicada al estudio de la salud y la enfermedad en las poblaciones. La meta es proteger la salud de la población, promover estilos de vida saludables y mejorar el estado de salud y bienestar de la población a través de programas de promoción y protección de la misma y prevención de enfermedades.

A largo de la historia en México, la salud pública ha tenido un gran peso a nivel nacional e internacional, desde el porfiriato con la instauración del Consejo Superior de Salubridad y la promulgación del primer Código Sanitario (el cual sería el inicio de la salud pública moderna en México), la creación y modificaciones de las Normas Oficiales Mexicanas, la creación del Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica (SINAVE) en 1995, hasta la actual pandemia del COVID-19.

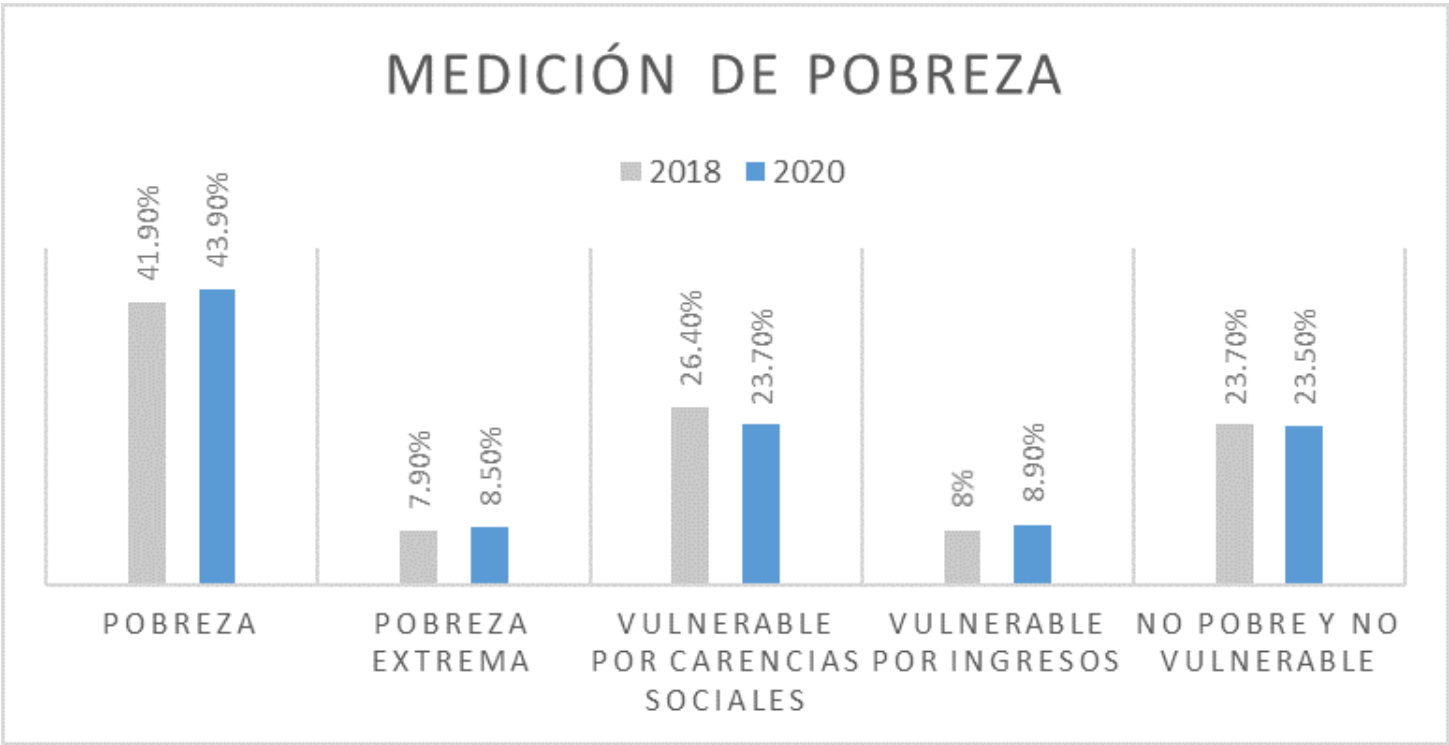
A pesar de esto, en la última década se ha visto un decremento en la calidad del ámbito dentro del país, asemejándose a una crisis sanitaria nacional. La tendencia en el mundo es generar reformas orientadas a contar con un Sistema Universal de Salud. El seguir esta tendencia con

estrategias de implementación y abogacía, representa una oportunidad de cambio a nuestro sistema de salud y en la calidad de vida de nuestra población.

Como fue mencionado anteriormente, la salud pública no se limita dentro de nuestro sistema de salud, sino también se encuentra inmersa dentro de la política, economía y ámbito sociocultural de México. <<Salud en todas las políticas>>, o bien, las políticas en salud es un enfoque para la formulación de políticas que considera sistemáticamente las implicaciones para la salud de las decisiones en todos los sectores, buscando sinergias y evitando los efectos nocivos de las políticas fuera del sector, para mejorar la salud de la población y la equidad sanitaria.

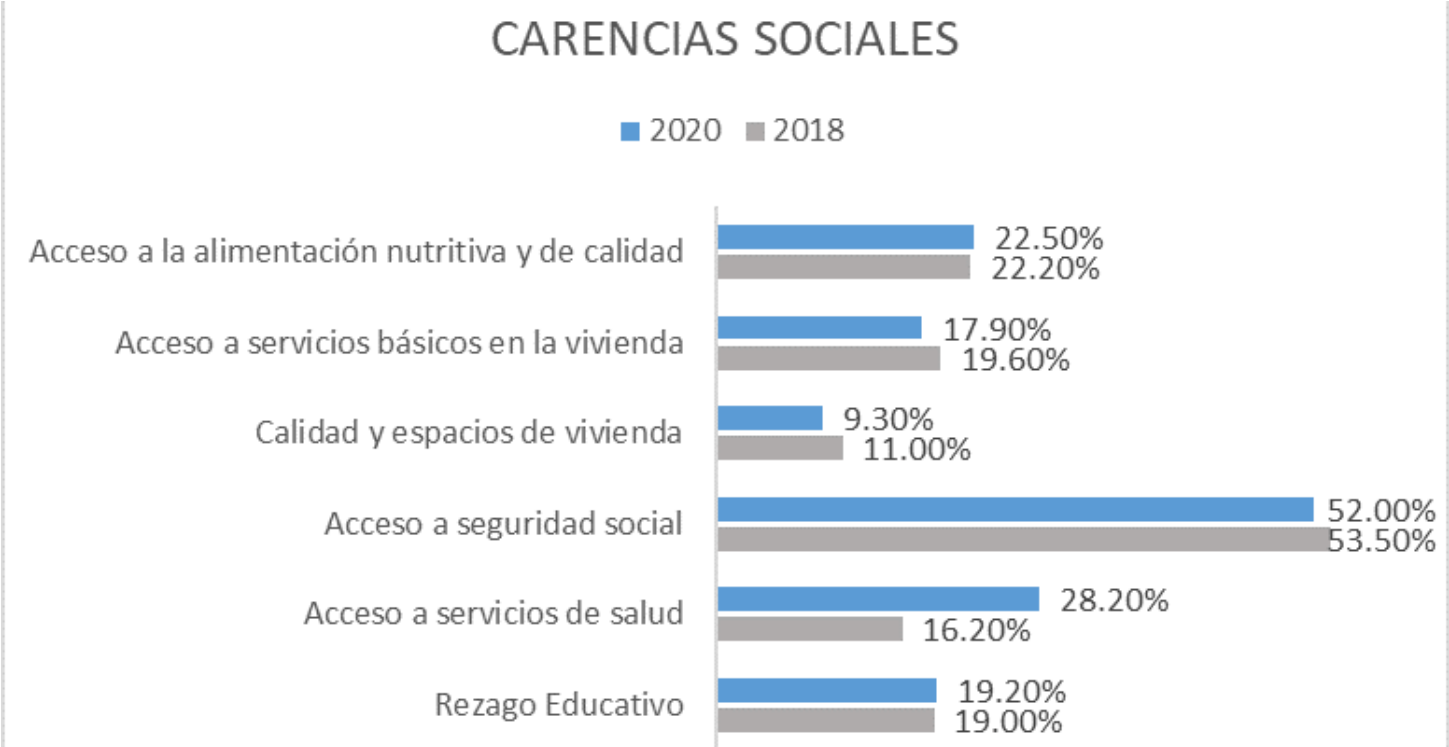
Hablar de políticas desde el enfoque de salud pública implica analizar la toma de decisiones, así como la adecuación, pertinencia, resonancia y congruencia –con el mundo real y con los principios que nos rigen como sociedad–. Se debe buscar influir en la toma de decisiones a través de la generación de ideas, así como en la implementación de políticas, en la mejora de procesos y en el uso de la evaluación para transformar las mismas.

Al hablar de salud pública también debemos de visualizar el aspecto social y económico de nuestra población. Según el Consejo Nacional de la Evaluación de la Política de Desarrollo Social, las estadísticas pobreza y vulnerabilidad en México 2020 comparadas con los resultados del 2018, muestran que el 43.9% de la población se encuentra en una situación de pobreza, un 8.5% en situación de pobreza extrema; 23.7% en un estado de vulnerabilidad por carencias sociales, 8.9% por ingresos y siendo un 23.5% del total de la población en México: la que se encuentra en una situación de no vulnerabilidad o pobreza como se muestra en la tabla 1.



**TABLA 1:** Medición de Pobreza: Comparación de la situación de pobreza y vulnerabilidad de la población en México entre 2018 y 2020. CONAVE.

Extendiendo la clasificación de población en situación vulnerable por carencias sociales, se halla el 19.2% con rezago educativo, un 28.2% con carencia en acceso a servicios de salud, 52% en seguridad social, 9.3% en calidad y espacios de vivienda, 17.9% en acceso a servicios básicos y un 22.5% en carencia a un acceso de alimentación nutritiva y de calidad, como se expone en la tabla 2.



**TABLA 2: Carencias sociales: Comparación de las carencias sociales de la población en México entre 2018 y 2020. CONAVE**

Se puede observar a simple vista que, en comparación de 2018 al 2020, existe un aumento importante del número de población con carencia a accesos a servicios de salud durante el año de inicio de la pandemia del COVID-19, resaltando aquellas carencias sociales ya existentes, pero que se enfatizaron con la crisis mundial, mostrando la verdadera crisis en el sistema de salud dentro del país.

Un punto que es importante resaltar es el aspecto sociocultural que como mexicanos tenemos: la cultura y educación en materia de salud, esto dándonos como consecuencia la epidemia silenciosa la cual también afecta al propio sistema: las enfermedades crónico-degenerativas.

Esto crea una saturación del mismo, el cual no está estructurado correctamente en infraestructura, insumos y recursos humanos para satisfacer las necesidades de este grupo poblacional más las necesidades de la población restante, adicionando la crisis mundial del COVID-19.

En la salud pública sabemos que la información es la esencia de la prevención, sin embargo, en la actualidad el acto de informar tiene un reto más allá de compartir información a través de los medios de comunicación más utilizados: implementar una abogacía en materia de salud, donde exista un verdadero cambio dentro de nuestra comunidad en los ámbitos políticos y socioculturales para el mejoramiento de la calidad de vida de la misma.

Es por tal motivo que a todos ustedes, miembros de la AMMEF, A.C., los invito a ser parte del cambio en materia de salud como médicos en formación incidiendo en la política y exigiendo una correcta promoción de salud pública dentro de sus comunidades, pudiendo partir de las actividades que se realicen (donde cada área de trabajo dentro de la AMMEF, A.C. puede ser partícipe), velando por no ser meramente informativas hacia el propio estudiante del área de la salud, sino salir del recuadro en el cual nos hemos visto inmersos desde la aparición de la pandemia.

Volvamos a impactar a la población de nuestra comunidad, enseñando y creando un cambio en sus estilos de vida hacia uno más saludable que se enfoque en materia de prevención de enfermedades no transmisibles, y toda aquella información que, en la práctica, podamos crear una red de población bien informada, ayudando al propio sistema de salud de nuestro país y a nuestra población de manera indirecta.

Y a ti, lector de esta revista, de igual manera te invito a ser parte de la difusión de un cambio en materia de salud, porque la información puede ser ese granito de arena con la capacidad de salvar una vida.

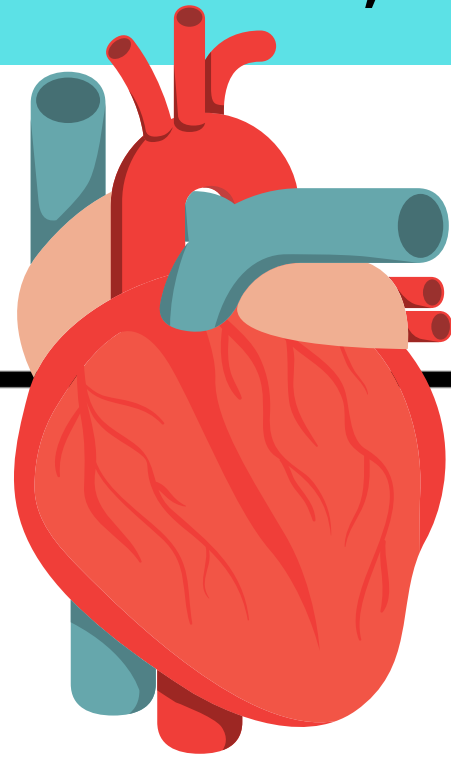
*La difusión e  
implementación  
de la correcta  
información  
puede ser la  
diferencia para  
salvar millones  
de vidas.*

# SOORTE VITAL BÁSICO,

*¡Hay que detener la mortalidad por paro cardíaco!*



[Pale Baez Citlalli]  
AEMAP | Puebla  
citlalli.pale@upaep.edu.mx



R

Realmente nunca imaginamos cuándo será el día en el cual tendremos que aplicar el conocimiento y las habilidades requeridas para implementar una adecuada reanimación cardiopulmonar, hasta que inesperadamente llega el momento y hay que saber actuar, pues una vida podría depender de nosotros.

De acuerdo a las estadísticas proporcionadas por el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, en el periodo de abril-junio del 2021, la principal causa de mortalidad fueron las enfermedades isquémicas del corazón. Además, la Guía de Práctica Clínica sobre Reanimación cardiopulmonar en adultos, refiere que: "Aproximadamente el 80% de los eventos de paro cardíaco ocurren en el hogar, por lo que la tasa de muerte es cercana al 90%, y más de la mitad de los sobrevivientes tienen varios grados de daño cerebral.", estos son datos alarmantes y que prácticamente a gritos nos llaman a la acción, es por ello la importancia de identificar las manifestaciones clínicas que podrían tener estas personas, el reconocimiento de saber realizar una RCP de calidad y, en caso de no saberlo, acudir a los servicios de emergencias llamando al 911 para reportar el incidente.

Como próximo personal de salud, habiendo ya visto, como todos los estudiantes de medicina, el Soporte vital básico (SVB) y el beneficio que conlleva el saber qué hacer ante una situación en la que una persona cae en paro, creo firmemente que no únicamente este conocimiento debe de ser exclusivo para aquellos relacionados con el sector salud, al contrario, personas externas a éste deberían también de tener el conocimiento y la oportunidad de desarrollar habilidades básicas para salvar una vida, sin importar el cuándo, dónde o a quién.

Abriéndome un poco con ustedes, me gustaría contarles que, desafortunadamente, en carne propia pude experimentar la sensación y la incertidumbre de preguntarme: ¿qué hubiera pasado si alguna de las personas presentes de aquel fatídico 3 de octubre, hubiese sabido reaccionar adecuadamente ante un paro cardíaco?, y, de ser así, ¿hubiera cambiado el desenlace de aquella triste historia?, muy probablemente sí; sin embargo, el hubiera no existe, lo único que nos queda es aprender de esta situación muy lamentable y poner en acción estrategias para incentivar, invitar e inspirar a que más personas fuera del área de las ciencias médicas conozcan cómo reaccionar y qué hacer ante esos escenarios con el propósito de disminuir la tasa de muerte por paro cardíaco extrahospitalario.

Curiosamente, hablando con un profesor del área de ingenierías, me comentó que tanto sus alumnos como él inclusive y como muchos otros, ante una situación en la que llegaran a presenciar el desvanecimiento de una persona, no sabrían qué hacer, añade que muchos se paralizarían ante el miedo y la ansiedad que producen aquellos escenarios, por lo que me pidió impartirles a sus alumnos un pequeño y muy básico curso de SVB, con el objetivo de saber con quién deben dirigirse, qué hacer mientras llega la ayuda por parte del personal capacitado así como qué no hacer, ¡me cayó como “anillo al dedo”!, pues qué mejor que empezar de poquito en poquito para lograr aquel gran cambio que buscamos.

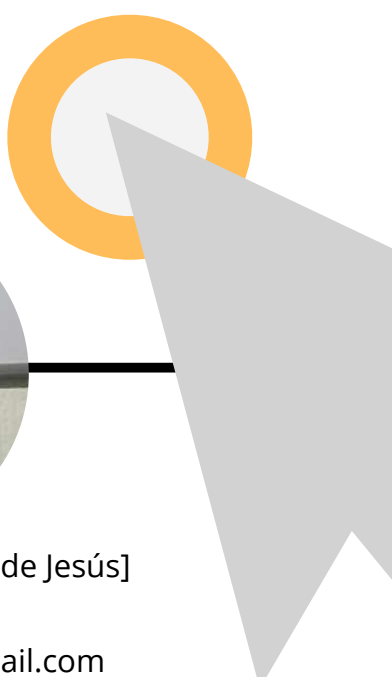
Y por ello me atrevo a escribir este texto, como un llamado para todos aquellos que no le dan la importancia debida a este tema, a quienes desconozcan de qué se trata, a quienes tengan la inquietud de aprender, a que lo hagan, a que se preparen, a que difundan su conocimiento, a que inspiren con el ejemplo a muchos otros, especialmente a aquellos que no pertenecen al área de la salud, pues con el granito de arena que cada uno de nosotros aportemos, lograremos cambiar el rumbo de muchas situaciones que pudieron terminar en desgracia.

***Para Ángel***

*"En algún momento, en cualquier lugar, alguien  
puede necesitar tu ayuda."  
Anónimo*



# INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS *sobre la vacuna de la Covid-19*



[**Morales Hernández** Andrea Anahí]

ACEMJAL | Jalisco

andrea.anmh@gmail.com



[**Andrade Ortega** Antonio de Jesús]

ACEMJAL | Jalisco

antonio.andradi999@gmail.com



Las redes sociales, así como los diversos medios de comunicación, han tomado un papel importante en la difusión de información relacionada con la actual pandemia por Covid-19. Los usuarios de las plataformas virtuales suelen ser consumidores susceptibles a las noticias de múltiples fuentes, algunas de ellas sin referencias sustentables, y que sin un previo análisis inducen al lector a asumir ideas erróneas de la realidad; esto puede tener consecuencias en la salud pública y dificultades para la medicina basada en evidencia. El que no exista un filtro metodológico para la exposición de información y que cualquier persona tenga la oportunidad de divulgar correctamente su punto de vista no hace más que dañar el tejido social, haciendo vulnerable la verdadera libertad de pensamiento y expresión.

## **Un daño en la comunicación social.**

La base que sustenta la interacción social se centra en la comunicación. El esquema que engloba al emisor con un mensaje mediante un canal que llega a un receptor no ha cambiado; lo único diferente es el tipo de ambiente donde se suscita esta dinámica, el canal, propiamente. En este fenómeno social, las relaciones interpersonales son parte esencial y cuando se trasladan a las organizaciones, permiten a las personas interactuar dentro de una dinámica natural y espontánea o con un enfoque direccionado y estratégico. Cuando se está ante un ambiente neutro, la interacción se vuelve objetiva y la comunicación de las ideas se es clara y asertiva; entonces, el mensaje es lo más importante, pero la interpretación que el receptor haga del mismo puede ser incluso de mayor relevancia en la complejidad del intercambio de información.

Tan sencillo es compartir una publicación en la digitalidad que la misma facilidad de realizarlo y el interactuar con ellas es lo que complica el análisis de estas publicaciones, es un entorno donde se le da mayor valor a la rapidez con la que circulan las noticias que en la calidad de éstas. Las plataformas, al garantizar la libertad de expresión y de pensamiento muchas veces a conveniencia de la publicidad pagada por empresas o personajes, influyen en la manera en la que el individuo percibe y asume la realidad de las cosas, adquiriendo conceptos superficiales y sin cuestionar la veracidad a detalle. Actualmente cualquiera puede debatir una evidencia científica solo con leer la nota, en algunas ocasiones amarillista, sin leer de fondo el contexto del mensaje. Con ello el canal puede ser manipulado, esto sirve para malinterpretar los hechos; los mensajes aterrizan de manera incompleta o infundada pues el mismo usuario no desea o no tiene la capacidad para analizar a profundidad el texto.

De esta misma interactividad es donde se realizan los cambios sociales más impactantes cuando se refiere a movimientos sociales, la promoción de manifestaciones, el sustento de una conducta o la creación de una moda o tendencia. El usuario ya es capaz no sólo de consumir información de dudosa procedencia al no realizar el análisis de la evidencia, sino que se le da la oportunidad de generar y compartir su propio contenido, que, sin conocer la metodología adecuada para exponer su opinión, puede aportar aún más con la desinformación existente en las redes sociales, que persiste aún sin un correcto manejo.

## **El efecto negativo con el tema de vacunación.**

Las vacunas son productos biológicos cuya finalidad es el desarrollo de inmunidad para la prevención de enfermedades infecciosas; cada vacuna ha pasado por diversas fases de estudio como lo son los ensayos clínicos, (un tipo de investigación que se basa en la metodología científica de los estudios experimentales) lo que les dan veracidad y sustento ante la sociedad y la comunidad médica. La reticencia vacunal, según la OMS, es uno de los desafíos más grandes para la salud global, un reto que ha trascendido la historia desde tiempos antiguos donde existían falsas creencias sobre las vacunas. Esto trajo consecuencias catastróficas como la aparición de enfermedades infecciosas reemergentes (sarampión, la difteria y el polio) que son prevenibles mediante la vacunación.

El concepto de una vacuna se define como la protección inmunológica adquirida por microorganismos vivos atenuados o inactivados, de alguna parte o de algún producto que derive de estos, con el propósito de producir una respuesta inmunitaria que proteja a quien se lo aplique; son las intervenciones que poseen mayor trascendencia en lo referente a la prevención de enfermedades infecciosas, empoderando la situación sanitaria global. El hecho de que se crea que causa dolor en su aplicación, su nula efectividad, que contiene sustancias tóxicas o complejos de dudosa procedencia, que hay interés económico de por medio o simplemente que causa la enfermedad no hace más que alterar su correcta aplicación con supuestos y falsos conceptos; a pesar de que hay evidencia que demuestra justo lo contrario a todo esto.

Las vacunas no suelen tener efectos secundarios ni tampoco causar otro tipo de enfermedades como bien mencionan algunos grupos antivacunas.

El caso de la vacuna contra la COVID-19 no ha sido la excepción, la difusión de información errónea en las redes sociales y en los diversos medios de comunicación ha conllevado a una desconfianza en los usuarios ante las vacunas. Por ello es importante buscar la manera de establecer un mecanismo de seguimiento mediante una metodología o guía internacional oficial donde las diversas plataformas de comunicación gestionen la información de manera científica y disminuyan, con esto, los efectos contraproducentes que ocasiona en la salud pública la falta de información en un mundo repleto de este.



***"Las vacunas nos  
acercan a un  
mundo en el que  
nadie sufrirá o  
morirá a causa  
de una  
enfermedad  
prevenible  
mediante  
vacunación."***



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

## "FORMANDO LÍDERES EN *salud*"



/AMMEF



@AMMEF\_MEXICO



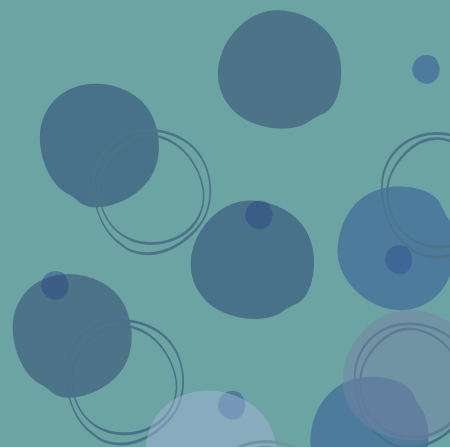
@AMMEF\_MEXICO

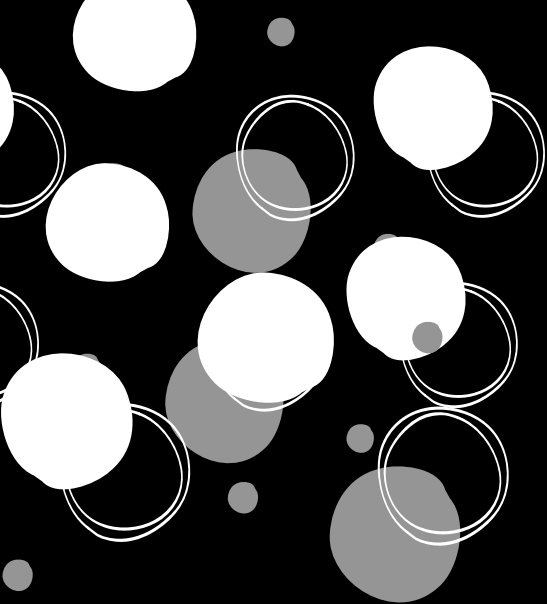


/AMMEFAC



AMMEF.ORG.MX

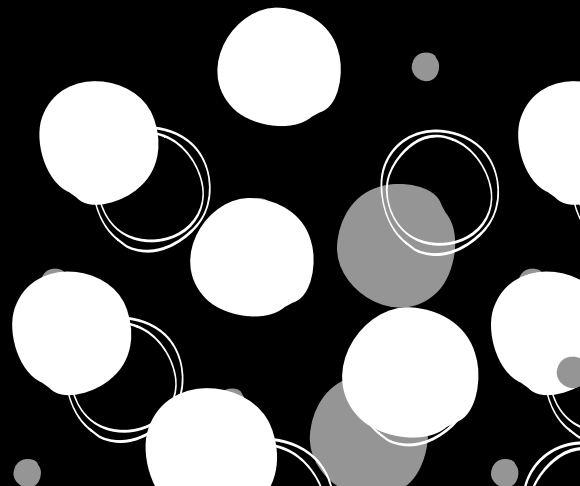




# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

# |SOMOS |SCOMEdians



# UN COMIENZO DIFERENTE

*Convertirte en estudiante de medicina en plena  
pandemia*



[**Chale Catzin** Irving Uriel]

CEMUADY | Yucatán

Irvingchale04@gmail.com

**C**uando la pandemia por la COVID-19 comenzó, nadie imaginó que nuestra forma de vida cambiaría casi de la noche a la mañana. Para un estudiante, dicho cambio significó abandonar temporalmente las aulas, lo que provocó gran incertidumbre acerca del futuro, sobre todo como médico en formación se nos llena la cabeza con las siguientes preguntas: «¿Cómo haré mis prácticas clínicas?, ¿cómo seré capaz de practicar y aclarar mis dudas?, ¿realmente estoy aprendiendo?». Entonces, durante todo este tiempo nos percatamos de que hoy en día existe una gran cantidad de nuevas formas de seguir aprendiendo «a la distancia» que se pueden implementar; una de ellas fue sin duda la tecnología, la cual resultó una herramienta infalible para realizar y mejorar nuestra vida (con el uso adecuado), donde cada día pensábamos: «si falla mi internet no podré hacer mi examen o a lo mejor mi computadora deja de funcionar».

Ahora bien, ¿se imaginan cómo sería comenzar la carrera de medicina en estos tiempos? Bueno, fue precisamente lo que yo viví en este último año, imagínense estar en su último año de la preparatoria, estar preparándose para entrar a medicina y que justo comienza una pandemia. Sin duda, durante los siguientes meses todo fue incierto, ya que el examen para ingresar a la universidad fue retrasado en varias ocasiones; sin embargo, el día esperado llegó y después de todo logré ingresar a la universidad, entonces, ¿qué sigue ahora?, es decir, ¿cómo es empezar algo nuevo?

Personalmente, durante todo este tiempo, he aprendido mucho en varios aspectos, comencé una etapa nueva y, como todo, pasé por un proceso de adaptación en el cual hubo momentos en los que en realidad me invadía la desesperación de cuándo conocería mi facultad y cuándo, por ejemplo, conocería a mis compañeros.

Algo muy curioso es que a mis compañeros de la facultad no los conozco de manera presencial, pero al momento de hablar por mensajes y por diversos medios pareciese que hace mucho tiempo que convivimos, cuando realmente la cosa es distinta; ello nos ha impulsado a conocer a las personas por las acciones que hacen más que por las apariencias y, adicionalmente, al interactuar con ellos de manera virtual, aprendes a convivir y a crear lazos.

De igual forma, este tiempo me hizo pasar más tiempo de calidad con mis seres queridos, además de aprender a organizarme ya que algo muy comentando cuando entras a medicina es que solo tendrás tiempo para dedicarte a la carrera, cosa que creí por un instante, pero hasta el momento considero que con una buena organización todo es posible.



Como mencioné desde un inicio, la tecnología nos ha brindado muchas herramientas para interactuar y gracias a ello pude escuchar acerca de las actividades que realizaba el Comité de mi universidad, lo cual al principio solo fue por mera curiosidad pero me encontré con un mundo más amplio de posibilidades y, poco a poco, me fui adentrando más en ello, cabe recalcar que yo no conocía tales organizaciones antes de entrar a la universidad; me sorprendió que gracias a las herramientas de tecnología uno puede tomar pláticas impartidas ya sea a nivel local e incluso internacional, permitiéndonos aprender y compartir nuestras opiniones con personas de diferentes partes y todo sin la necesidad de viajar a ningún lado, simplemente te conectas a la reunión y esperas con ansias a que inicie, además de aprender sobre cada tópico nuevo con el fin de convertirte en un buen profesional de la salud; la curiosidad me hizo indagar más y al final me vi envuelto en los talleres y actividades que se realizan, siendo una de las mejores experiencias que he tomado, donde a pesar del poco tiempo que llevo en la universidad, me he topado con gente realmente valiosa y de los que se aprende cada día más, sin duda lo que me ha enseñado el aislamiento es que cada día se aprende algo nuevo y que podemos adaptarnos a cualquier obstáculo si nos lo proponemos.

Aún me queda más por aprender y, a pesar de los diversos cambios que puedan pasar en el camino, siempre hay que pensar si lo que estoy haciendo ahora me acercará más a mi meta; aún espero el día en que ya pueda conocer la facultad, mientras tanto aún mantengo la emoción como aquel día cuando recibí la noticia de que fui admitido en la carrera que deseaba.



# C V M U :

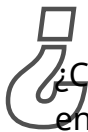
*Un gran sueño hecho realidad*



[**Morales Herrera** Carlos Alejandro]

CEMECH | Chiapas

carlosmohe2000@gmail.com



¿Cuántas veces no has soñado con dejar una huella enorme en este mundo? Desde que entramos a la carrera de medicina, diferentes horizontes se presentan ante nuestros ojos, con una vasta cantidad de opciones para que nosotros podamos hacer algo por nuestra comunidad.

El día en el que me convertí en Oficial Local de Educación Médica (LOME), del Comité de Estudiantes de Medicina del Estado de Chiapas (CEMECH), significó un cambio enorme en mi vida. De mí dependía el crear oportunidades únicas para nutrir la formación de los miembros activos y todos aquellos estudiantes de medicina interesados.

Ponencias, simposios, campañas, programas...un sin fin de actividades por realizar para lograr el objetivo previamente mencionado, pero... ¿un congreso? ¿organizado por estudiantes de medicina? Una idea atractiva para todos, sin duda alguna.

Rescataré algunas de las palabras que recibí al comentar la idea: "¡Es un proyecto muy ambicioso! Debes de tener cuidado"; "No dudo de ti, pero habrá pocos interesados"; "Deberías de pensar en otra actividad, creo que no tienes la habilidad para hacerlo". Fue decepcionante, triste y desmotivador... ¿por qué seguir con una idea así? La razón es simple: porque a los cobardes no les hacen corridos (palabras más, palabras menos).

Recordemos siempre esta frase, dicha por el gran Will Smith: "No permitas que nadie te diga que eres incapaz de hacer algo, ni siquiera yo. Si tienes un sueño, debes conservarlo. Si quieres algo, sal a buscarlo. La gente que no logra sus sueños suele decirles a los demás que tampoco cumplirán los suyos."

Mi sueño era éste, el contribuir a la formación de mis compañeros, demostrando que somos capaces de crear eventos académicos de alto impacto y calidad inigualable.

Así fue como un grupo de 21 personas nos dimos a la tarea de organizar este proyecto: equipo de registro, de diseño gráfico y de tesorería; todos coordinados, día y noche, para hacer esto posible.

Empezamos contactando a los más de 20 especialistas que fueron parte de esto. Todos ellos, médicos con una trayectoria enorme, siendo algunos de ellos parte incluso de la historia de la medicina en nuestro país, accedieron a otorgarnos su valioso tiempo y conocimiento.

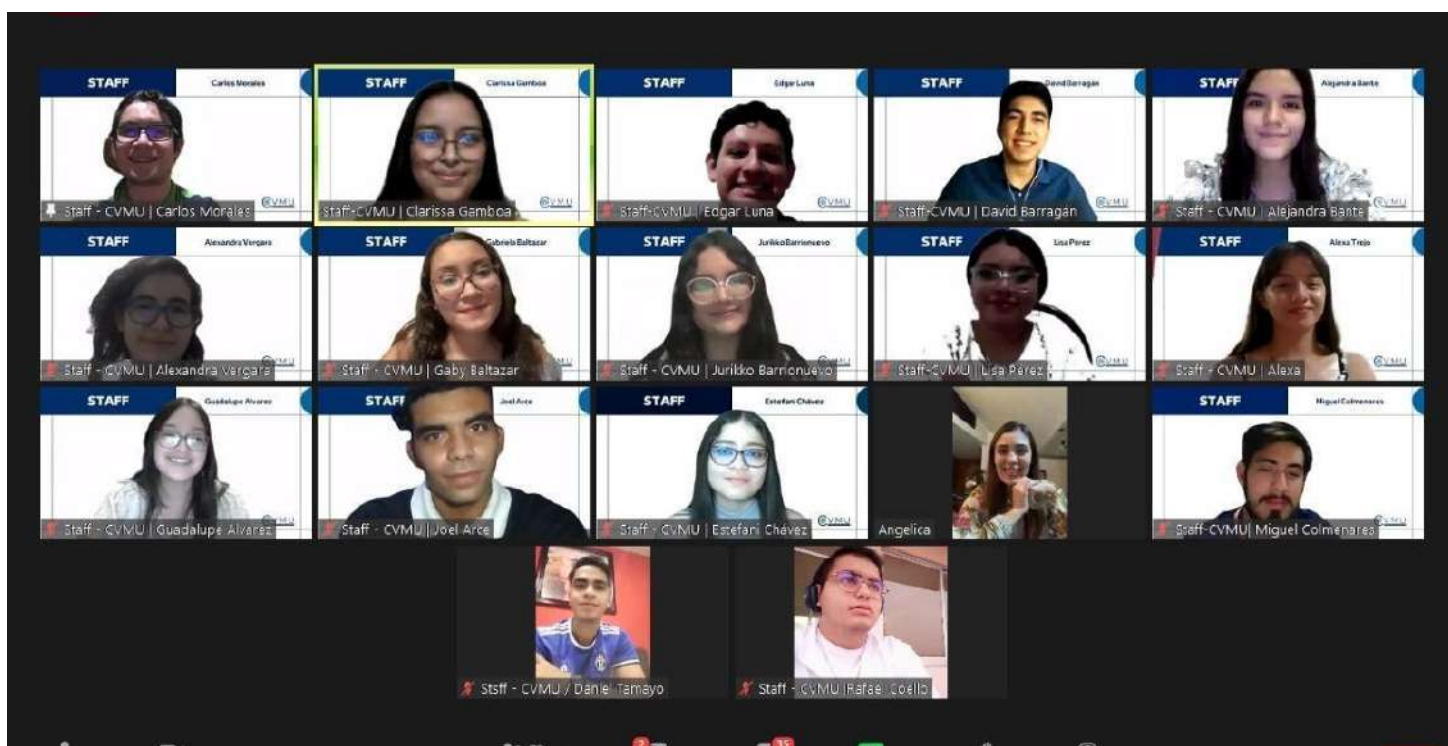
227 personas confiaron en nosotros. ¿Pueden creer ese número en un evento desarrollado enteramente por estudiantes de medicina? 227 colegas, entre estudiantes de medicina, internos de pregrado, pasantes del servicio social y residentes, creyeron en nosotros. Era nuestra responsabilidad otorgarles lo que merecían.

Cuando llegó el día del congreso, no hubo más que emoción y nerviosismo. Todo ese esfuerzo titánico, consistente en crear material gráfico, enviar un sinnúmero de correos electrónicos, mandar mensajes, crear una agenda para organizar a tantos especialistas, olvidar al mundo y centrarnos en este proyecto, al fin había rendido frutos.

Este sueño por fin se había concretado, sin importar todo lo invertido, sin importar cuántas veces escuchamos que no podríamos lograrlo, sin importar todo lo que estuviésemos pasando, fuimos capaces de hacer que este nombre resonara: "Congreso Virtual Médico Universitario (CVMU)".

*Muchos de nuestros  
sueños parecen al  
principio imposibles. luego  
pueden parecer  
improbables. y luego,  
cuando nos  
comprometemos firmemente,  
se vuelven inevitables.*

*- Christopher Reeve*



Cinco días fueron los necesarios para demostrar que los estudiantes de medicina somos entes con un enorme potencial para ser los líderes en salud que nuestra asociación busca. Que esta experiencia sirva para motivar a todo aquel que sueña con hacer algo por su comunidad estudiantil. Todo es posible con esfuerzo, dedicación, compromiso y honestidad. Nunca desistas, todo al final valdrá la pena. Rodéate de personas que sumen a tu vida; que te apoyen en cada paso de tu vida y que estén convencidos de que juntos harán un mundo mejor.

No quiero terminar sin antes agradecer a todo el equipo del CVMU, quienes primero creyeron en sí mismos para hacer esto una realidad y luego creyeron en mí para acompañarme en esta travesía. En especial, agradezco a mi equipo local: Ale Bante, Estefani Chávez y Clarissa Gamboa, quienes han sido la pieza clave en todo lo que he hecho; también doy gracias a mis amigos David Barragán y Alexandra Vergara, por su enorme labor.

Que nuestro trabajo inspire en ti las ganas de crear una nueva medicina, aquella en la que seamos reconocidos con el título que merecemos: **Líderes en salud**.

“NO PERMITAS QUE NADIE TE  
DIGA QUE ERES INCAPAZ DE  
HACER ALGO, NI SIQUIERA YO.  
SI TIENES UN SUEÑO, DEBES  
CONSERVARLO.



SI QUIERES ALGO, SAL A BUSCARLO.  
LA GENTE QUE NO LOGRA SUS  
SUEÑOS SUELE DECIRLES A LOS  
DEMÁS QUE TAMPOCO CUMPLIRÁN  
LOS SUYOS.”



# EDUCACIÓN



*Primer paso para la erradicación de la desigualdad y su desarrollo durante la pandemia de la COVID-19*



**[Ramírez Ramírez Ana Luisa]**  
SAEM | Aguascalientes  
analuisaramirez\_@hotmail.com



**[López Domínguez Josué]**  
SAEM | Aguascalientes  
josue.lopez.dmgz@outlook.com

D

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un llamamiento universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas y las perspectivas de las personas en todo el mundo.<sup>1</sup> Con el propósito de lograr lo anterior, se han establecido 17 objetivos que se pretenden alcanzar para el año 2030.

El objetivo número 4 lleva por nombre “educación de calidad” y busca que esta sea equitativa e inclusiva, así como promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.<sup>2</sup> Alcanzar esto es de suma importancia, pues nos acercará al ejercicio efectivo de este derecho humano universal. A su vez, la educación aumenta la posibilidad de erradicar distintas problemáticas sociales y sirve como auxiliar para lograr otros ODS.

El proceso educativo se lleva a cabo en distintos entornos, principalmente la escuela, el hogar y la comunidad. Este tiene como fin la adquisición de conocimientos, valores y distintas habilidades cognitivas y sociales que permiten a las personas desarrollarse como miembros activos, comprometidos e independientes en la sociedad.

Una población que recibe una adecuada educación está predispuesta a un mayor impacto positivo en su salud, los individuos son más propensos a generar hábitos saludables, a la oportunidad de obtener mejores empleos y con estabilidad que a su vez generen mayores ingresos e incrementen la calidad de vida.

El conocimiento facilita el acceso a servicios médicos, ayuda a reducir desigualdades sociales y de género, y permite adquirir una amplia gama de habilidades psicosociales que favorecen la búsqueda de apoyo para afrontar factores de estrés, identificar trastornos psicológicos y buscar soluciones a problemas de la vida diaria, entre otros.

Sin lugar a duda, la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) ha constituido un reto para el ámbito académico en todos los niveles, pues con el objetivo de evitar la propagación del virus se produjo la suspensión colectiva de actividades presenciales en instituciones educativas de todo el mundo. Para solucionar este problema, la mayoría de los países optó por continuar con la educación a través de recursos en línea. No obstante, esta modalidad propició la aparición de desigualdades en el proceso de aprendizaje para muchos alumnos, dentro de las cuales se encuentran: difícil acceso a equipos y servicios necesarios; problemas económicos y viviendas en situaciones no óptimas para sustituir un aula de clases, como son los casos de hacinamiento; falta de capacitación y habilidades requeridas para un correcto rendimiento escolar. También se ha generado un aumento de los índices de pobreza y de desigualdad social, lo cual afecta negativamente los hábitos alimenticios y nutricionales de los estudiantes, principalmente de los más vulnerables.

Aunado a esto, la gran brecha marcada durante esta contingencia se ve acentuada con las repercusiones a la salud mental de los estudiantes, consecuencia del aislamiento, el trabajo en casa, la falta de contacto físico entre familiares y amigos, y el aumento de la exposición a situaciones de violencia en casa,<sup>3</sup> llegando a afectar negativamente a la inclusión y las habilidades sociales.



*"Education should not be a competition resulting in winners and losers. Education should be a competition against ignorance, and all should be encouraged to win." — K.A. Brill*

De igual manera, debemos tomar en cuenta las condiciones de los alumnos que no se encuentran cerca de las poblaciones urbanas, como aquellos que asisten a las escuelas rurales y los que pertenecen a poblaciones indígenas. Desgraciadamente no tienen el mismo nivel socioeconómico o las oportunidades laborales y los recursos para continuar con una educación de calidad durante todo el tiempo que ha representado esta contingencia.

Es importante que, como alumnos, profesores y profesionistas, seamos más empáticos y nos sensibilicemos con estas situaciones, ya que todos somos parte de un mismo constructo que debemos cultivar y diversificar para asegurar un progreso como sociedad. Necesitamos ser más conscientes acerca del otro; diseñar programas de capacitación tecnológica para escuelas, tanto para alumnado como profesorado; apoyar proyectos que donen material, que informen acerca de la salud mental, difundir líneas de ayuda; exigir la educación para poblaciones más vulnerables, crear talleres informativos sobre desigualdad social y de género; pero, sobre todo, empezar a visibilizar estos hechos en nuestro día a día.

La educación forma el pilar sobre el cuál cada generación crea cambios, abre puertas, modifica conductas, traza la pauta de ofertas de empleo e impulsa la economía; así como afirma Thomas Piketty...

*“La principal fuerza  
que impulsa la  
reducción de la  
desigualdad siempre ha  
sido la difusión del  
conocimiento y la  
difusión de la  
educación”*



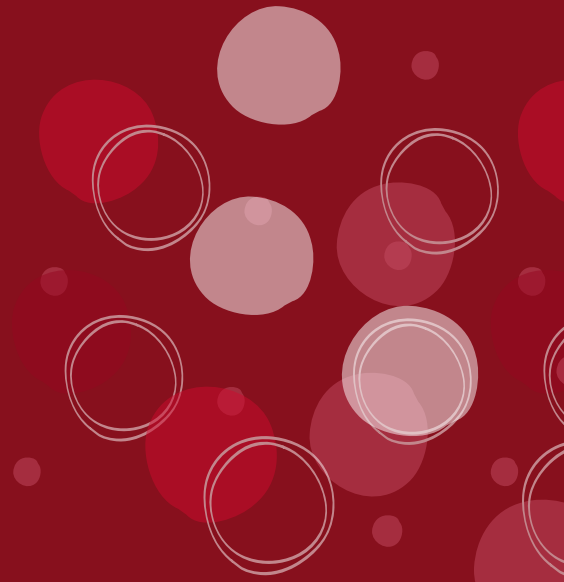
# EDUCATING THE WORLD



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

# |SOMOS |SCOMPanions





# SOYAMMEF,

más que una revista



[**Moreno** Manuel]

*Editor en Jefe SoyAMMEF 2019-2020*

man.morenocg@gmail.com

**H**ace poco más de cuatro años emprendimos el titánico proyecto de reinventar desde cero una revista que le diera voz a los estudiantes de medicina de nuestro país, y además sirviera como un canal para la divulgación del trabajo que día a día se hace dentro de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación, A.C. (AMMEF, A.C.).

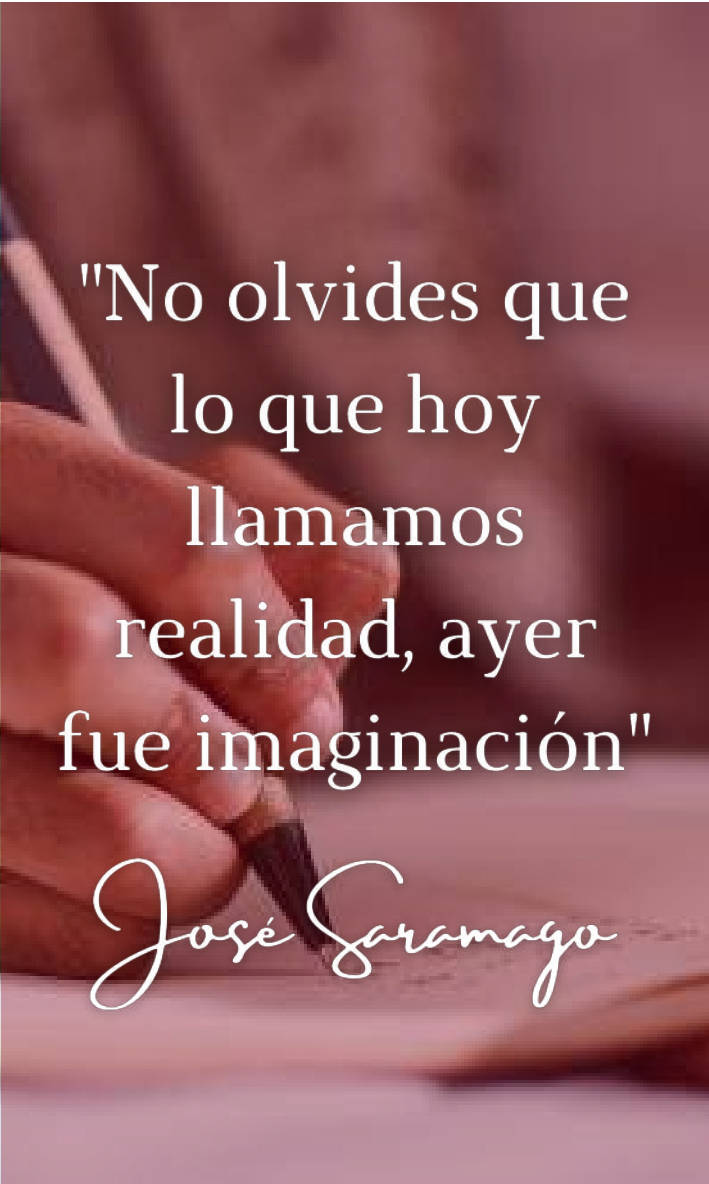
La iniciativa liderada por Adrián Yamamoto, reunió en 2017 a un grupo de once personas (los “inkers”), entre las cuales me encontraba yo. El plan era claro: renovar completamente la antigua revista “IFMSA+”, para darle una nueva identidad, a fin de hacerla más sólida y clara, permitiendo su trascendencia y evolución armónica con el paso de las siguientes ediciones.

El proyecto representó meses de arduo trabajo, pero dio resultados inimaginables al final de la travesía. Pecaría de modesto al decir que solamente logramos que la nueva revista luciera fabulosa y brindara una experiencia de lectura fresca y fluida. El impacto positivo de las dos primeras ediciones fue tal que tuvimos lectores de otros países, especialmente de América Latina. Se despertó incluso el interés sobre el Comité Permanente de Publicaciones Médicas (SCOMP) en otras Organizaciones Miembros Nacionales (NMOs) fuera de México -es necesario mencionar que SCOMP es un comité permanente 100% mexicano-.

Para la tercera y cuarta ediciones se trabajó con una base muy similar; ese año se buscó una transición hacia un nuevo formato de revista digital, sin embargo, no se logró concretar. El tercer año representó un salto trascendental para mí, ya que asumí el cargo de director editorial. Para la quinta edición nos dimos a la tarea de elaborar una edición especial del 25 aniversario de nuestra asociación. Recopilamos la reseña histórica de cada uno de los comités permanentes, divisiones de soporte y comités locales que integran la AMMEF, A. C.

En la sexta edición dimos un paso crucial en el diseño y presentación de las secciones que componen la revista, el cual perdura hasta estos días. Hablamos además sobre los recursos humanos en el área de la salud desde la perspectiva de nuestros colaboradores, y analizamos la relación y el impacto de los movimientos migratorios en la salud de las personas que dejan sus países de origen para buscar un mejor porvenir.

"Soy AMMEF", es una revista que, personalmente, representa años muy valiosos e importantes de mi vida. Estoy muy orgulloso de ver que el objetivo planteado para el primer equipo editorial se logró. Hoy en día tenemos una revista con bases sólidas, que ha perdurado con firmeza durante cuatro años, y asimismo, se planta como un espacio libre para que los miembros de la asociación escriban su propia historia. De igual manera, es de destacar la calidad visual de la revista, la cual no ha decaído en lo absoluto, mérito de los equipos editoriales que han invertido horas y horas de trabajo en ella. A todos ellos: ¡muchas felicidades!



"No olvides que  
lo que hoy  
llamamos  
realidad, ayer  
fue imaginación"

*José Saramago*





[Ruiz Pérez Samuel]  
*Editor en Jefe CIMMEF*

**C**IMMEF es un proyecto relativamente joven por parte de la AMMEF; su historia inicia en 2018 con la formación del primer equipo editorial y desde entonces ha atravesado un largo camino de prueba y error para formar lo que hoy es la revista que conocemos.

Uno podría pensar “Bueno, publicar una revista es fácil, solicito artículos, verifico que estén bien escritos, que su metodología sea buena. Un diseño bonito y listo...”, me paso a mí y estoy seguro de que a más de uno también. Editorialmente hablando, hay muchos retos para que una revista exista, por ejemplo, cuestiones del dominio web, cintillas legales, ISSN, el INDAUTOR, solo por mencionar algunos; pero hay una lista a un más grande de retos por superar cuando uno decide ser editor de CIMMEF.

Un secreto a voces es que no estaba en mis planes ser Editor en Jefe, se me asignó esta importante misión por mi experiencia como editor asociado; sin embargo, una cosa es solo revisar un artículo, hacer un par de comentarios o sugerencias y otra muy distinta gestionar cada uno de los procesos: Selección de los artículos, corrección de los mismos, coordinar al Comité Científico (lleno de intimidantes doctores de alto renombre), revisión de textos y estilos, traducción, diagramación, maquetado de la edición, la gestión web y finalmente la publicación.

Para mi fortuna, cuento con un equipo excelente, 40 médicos en formación que de forma altruista donan su tiempo en bien de la ciencia abierta y la revisión por pares, mis queridos editores son, sin duda, el motor de la revista. Quizá para este punto del texto podrán estarse preguntando cuáles son esas grandes oportunidades que prometí en el título, o quizá no, pero igual se las compartiré a continuación.

No importa qué quieras hacer después de obtener tu título de médico, un artículo publicado te abrirá las puertas del mundo. ¿Quieres hacer una especialidad? Sí, los artículos suman puntos en los principales hospitales del país, además los necesitarás para revalidarte una vez que egreses. ¿Quieres hacer una maestría? Sí, será algo que deberás mencionar en tu entrevista con la sede que elijas. ¿Quieres ejercer como médico general? Sí, te destacará entre tus colegas y puede conseguirte mejores puestos.

Claro, publicar suena maravilloso, aunque en ocasiones no es del todo fácil, y ahí es donde entra CIMMEF. Nuestra revista tiene la bondad de estar hecha por y para los médicos en formación, es el sitio perfecto para publicar tu primer artículo, justo cuando nuestra experiencia es mínima en el envío de estos; porque a título personal, reconozco que la primera vez suele ser un poco frustrante y estresante, uno termina su artículo y se pregunta “¿y ahora qué?”.

En la revista te entendemos, porque somos como tú, porque estamos viviendo lo mismo que tú y, precisamente por ello, queremos ayudarlos a crecer y hacer tu experiencia en temas de publicación lo más fácil posible. Cuando un autor tiene dudas o no entiende un proceso, tiene toda la confianza de enviarnos un mensaje por Whatsapp para que lo ayudemos o incluso tener una reunión virtual para que la comunicación y las explicaciones sean lo más simples posibles.

Otra de las virtudes de CIMMEF es pertenecer a la AMMEF, imagina entonces que tu artículo se divulgue en 62 sociedades estudiantiles. Un alto impacto se traduce en un gran número de lectores, entre más lectores aumenta la posibilidad de citas, y entre más citas más creces como investigador.



No tengo duda de que CIMMEF es una de tus mejores opciones, y no lo digo porque yo sea el Editor en Jefe y pretenda robarle sus lectores a SoyAMMEF, lo digo porque estoy convencido del empeño que pone cada uno de los editores para garantizar que cada trabajo que se publique tenga los mejores estándares de calidad para ti, ya sea que tu experiencia sea la de lector o la de autor.

Te invito entonces a que tan pronto termines de leer este fabuloso número de SoyAMMEF, visites [cimmez.com](http://cimmez.com) y te animes a leer nuestras normas de publicación para que envíes ese viejo trabajo escolar abandonado o los resultados de tu último proyecto de investigación. Recuerda que si tienes dudas puedes contactarnos o si quieres publicar, pero no tienes idea cómo hacerlo, escríbenos, también podemos ayudarte. Como decía Bernard de Chartres:

“Somos como enanos a los hombros de gigantes. Podemos ver más, y más lejos que ellos, no por la agudeza de nuestra vista ni por la altura de nuestro cuerpo, sino porque somos levantados por su gran altura.”



“Somos como enanos a los hombros de gigantes. Podemos ver más, y más lejos que ellos, no por la agudeza de nuestra vista ni por la altura de nuestro cuerpo, sino porque somos levantados por su gran altura.”

*Bernard de Chartres*



# VISITA CIMMEF.COM

Escribir para publicar,  
publicar para dejar huella.

# RETOS DESDE EL PREGRADO DE MEDICINA:

*Publicar un artículo científico*



[**Perez Orozco** Daimer Jose]  
ACOME | Colombia  
dhaimer.jose@gmail.com



[**Camacho Diaz** Fernando Jose]  
ACOME | Colombia  
fernandojcd19@gmail.com

**E**ncontrar un estudiante investigador y motivado por la ciencia pareciera ser un desafío, es muy común ver que los estudiantes de pregrado de medicina se esfuerzan por fortalecer sus bases teóricas y prácticas clínicas, encaminadas a la búsqueda de ser el mejor profesional; pero ser un buen médico va más allá de unas buenas habilidades clínicas, pues también lo es el formar parte de la construcción de nuevos conocimientos que apoyen el diagnóstico y la terapéutica médica. Es por esto la gran importancia que toma la investigación y publicación científica desde el pregrado; añadiendo que la medicina actual está basada en la evidencia científica.

Es vital para la medicina generar nuevos conocimientos y compartirlos mediante la publicación de un artículo científico; así mismo se debe considerar que el acto de investigar y lograr publicar un artículo siendo estudiante, permite un aprendizaje integral de tal forma que no solo será un futuro investigador que resuelve preguntas de interés científico, sino que es capaz de interpretar la evidencia médica de una forma crítica y clínica además de llevarla a la práctica de la mejor forma. Añadido a ello, se sabe que desde la última década publicar desde etapas tempranas en el pregrado aumenta las posibilidades de que el estudiante continúe aportando nuevo conocimiento en el posgrado y se le facilite el acceso a la especialidad médica.



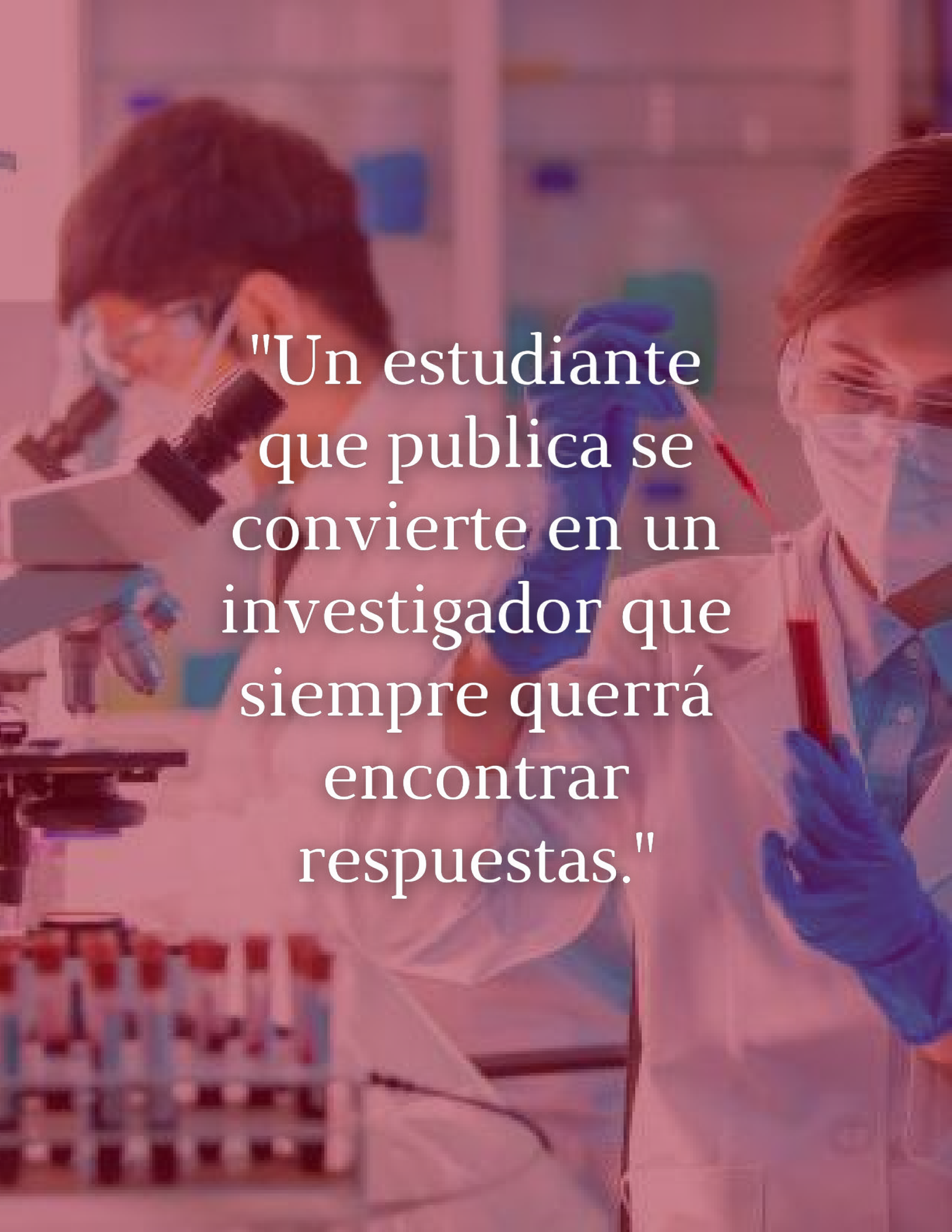
Publicar un artículo científico pareciera ser muy fácil, pero visto desde la perspectiva de los estudiantes de medicina en el pregrado, es un reto casi inalcanzable; así mismo es un logro satisfactorio, porque se conoce la importancia y el valor de una publicación en revistas médicas e indexadas, al igual que los beneficios aportados por la publicación constante y el generar nuevo conocimiento. En contraste, también se saben las limitaciones y el difícil acceso a la publicación, considerando los diferentes factores que intervienen en ello, llámese apoyo por parte de las universidades, criterios extensos de revistas médicas, ausencia de departamentos y organizaciones que hagan seguimiento a la participación de los estudiantes en la investigación científica o simplemente la falta de motivación en los estudiantes para investigar.

Pese a que las instituciones de educación superior en su mayoría cuentan con diferentes grupos y semilleros de investigación, con el objetivo de incluir e incentivar a los estudiantes en la participación de proyectos de investigación, actualmente se desconoce la existencia de asociaciones u organizaciones que hagan seguimiento a la participación de estos estudiantes en la investigación científica; no se ha evidenciado mediante indicadores el comportamiento de los estudiantes frente a la publicación científica. Muchos estudiantes podrían tener el deseo de publicar un artículo científico pero el proceso se les hace tedioso y difícil, esto tal vez por la forma en como se ha impartido la investigación y las estrategias de los centros de educación superior para motivarlos.

En muchos casos los estudiantes perciben como una barrera para la publicación científica la falta de tiempo para investigar, en conjunto con el aprendizaje clínico y la falta de oportunidades de vinculación a un proyecto de investigación. Facilitar la participación de los estudiantes de medicina en proyectos de investigación, que sean incentivados e incluidos como parte de su formación médica, es una necesidad que de ser suplida, garantiza médicos científicos, los cuales direccionan su práctica médica a través de la evidencia científica.

Así pues, se deja en evidencia la necesidad de replantear la enseñanza de la investigación y las oportunidades de vincular a los futuros profesionales de la salud en los proyectos, de tal forma que les permita ese gran logro de una publicación científica y llegando a este punto, un logro satisfactorio al plasmar su nombre en un artículo científico de la mano de su mentor médico. El publicar un artículo médico representa el haber desafiado y superado todas las barreras y estigmas en base a la publicación científica; así un estudiante que publica se convierte en un investigador que siempre querrá encontrar respuestas, lo cual aportará nuevos conocimientos y evidencia médica.



A photograph of two scientists in a laboratory setting, overlaid with a semi-transparent pink filter. On the left, a male scientist with dark hair and glasses is looking through a microscope. On the right, a female scientist with brown hair and glasses is holding a test tube with red liquid. Both are wearing white lab coats and blue gloves. In the background, there are shelves with various laboratory equipment and containers.

"Un estudiante  
que publica se  
convierte en un  
investigador que  
siempre querrá  
encontrar  
respuestas."

# LA NEUMONÍA ADQUIRIDA EN LA COMUNIDAD,

*Una entidad olvidada en tiempos de pandemia*



[**Garcia Lopez** Bryan Eduardo]  
AMEP | Ciudad de México  
ericlunastv@gmail.com



[**Escalona Luna** Eric Alexis]  
AMEP | Ciudad de México

**L**a Neumonía Adquirida en la Comunidad (NAC) es una infección respiratoria aguda provocada por diferentes microorganismos, ya sean bacterias, hongos o virus, que afecta a los pulmones, específicamente a los pequeños sacos denominados alvéolos, los cuales se inflan al respirar; durante una inflamación estos llenarán su contenido de pus y líquido, haciendo dolorosa la respiración y, debido a que son los encargados del intercambio gaseoso, llevando a una mala absorción del mismo oxígeno. La NAC también se puede definir como cualquier tipo de neumonía adquirida fuera del ambiente hospitalario y es una infección que ha sido muy común durante varios años, existiendo basta evidencia desde el año 2000 sobre los diferentes cuadros clínicos que puede presentar, los cuales tienen características específicas como fiebre, dolor pleural, tos, expectoración, etc.

La elaboración de tanta evidencia y la frecuencia con la que vemos las patologías nos hace generar una memoria en la práctica clínica a la que en ocasiones llamamos «experiencia clínica», llevándonos a una zona de confort en la práctica médica del día a día: sin el hábito de estudiar con frecuencia ni leer la evidencia científica más reciente, dejando la posibilidad de que esta clínica pueda cambiar en cualquier momento.

A finales del año 2019 se comenzó a reportar una neumonía de origen desconocido, lo que generó una ardua investigación que determinó que el agente causal era algo totalmente diferente a lo usual, un nuevo virus denominado SARS-COV-2 el cual cambiaría por completo la perspectiva de las enfermedades respiratorias y los cuadros clínicos de las neumonías ya descritas por otros agentes etiológicos, haciendo un cambio total en la manera de estudiar la medicina actual, no sólo dejando la medicina basada en experiencia sino combinándola con la medicina basada en evidencia con el objetivo de realizar diagnósticos correctos, porque a partir de ahora debemos de entender como estudiantes y futuros médicos que no toda neumonía es causada por el virus SARS-COV-2.

Partiendo de este punto, es de suma importancia que el estudiante de medicina contemple el contexto en que se está llevando a cabo su formación, que conozca tanto de epidemiología como de etiología y fisiopatología de las diversas enfermedades a las que se tiene que enfrentar. Tal es el caso de la NAC, la cual sigue siendo frecuente y es causada por diversos agentes, por lo que debemos de apoyarnos de la suficiente evidencia científica existente y no caer en la redundancia de clasificar todo como COVID, si bien es importante tener como principal sospecha un posible caso COVID, es importante estar preparado para poder descartar otro tipo de etiología o en su caso confirmar el agente causal sin la necesidad de incrementar costos de estudio utilizando las herramientas principales de un médico de primera atención, las cuales son: interrogatorio, signos vitales, exploración física y de última línea estudios auxiliares diagnósticos.



## Epidemiología

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la NAC es un problema grave de salud mundial, siendo la principal causa de mortalidad infantil en todo el mundo, se calcula que 920,136 niños menores de 5 años murieron a causa de esta enfermedad en 2015, dando como resultado el 15% de todas las defunciones de niños menores de esa edad en todo el mundo.

La NAC también tiene como principal población de riesgo a los adultos mayores de 65 años, los cuales pueden encontrarse asociados a diferentes comorbilidades que propicien un mayor riesgo de infección.

Mientras que con el SARS-COV-2, del 2019 hasta junio del 2021, la OMS reportó 176,480,226 casos acumulados confirmados de COVID-19 a nivel global, donde 23 países y territorios reportaron 6,056 casos confirmados acumulados de Síndrome Inflamatorio Multisistémico en niños y adolescentes (SIM-P) que coincide cronológicamente con la COVID-19 junto con 129 defunciones.



## Fisiopatología

La NAC, como se ha comentado anteriormente, es una enfermedad principal del sistema respiratorio a nivel alveolar. El daño que provoca depende del tipo de agente patógeno al cual la persona entra en contacto, el mecanismo fisiopatológico que se lleva cabo se debe a una respuesta ineficiente del sistema inmune ante el microorganismo invasor, produciendo así el depósito de estos microorganismos en la superficie alveolar provocando una respuesta inflamatoria secundaria al infiltrado de células inmunitarias como neutrófilos, linfocitos T CD4+, linfocitos B y células plasmáticas, junto la producción de moléculas proinflamatorias como las citoquinas, de esta manera dificulta el intercambio gaseoso dando así su cuadro clínico.

En la práctica clínica los pacientes suelen manifestar sintomatología producida por la respuesta inflamatoria (fiebre intensa) y asociada al daño de vías respiratorias inferiores (tos, disnea, dolor torácico). Durante la exploración física se pueden presentar alteraciones como crepitantes o disminución de los movimientos de amplexación y amplexión, esto último ocasionado por la presencia de un derrame pleural (complicación de una NAC progresiva), focos crepitantes y el cambio radiológico más frecuente: consolidación pulmonar, en donde se observa un aumento de opacidad en la radiografía de tórax.

La etiología de la neumonía solía ser más frecuentemente producida por bacterias, pero con la llegada del COVID-19 ha cambiado este pensar, dando lugar a la etiología viral como la principal causa de la neumonía; aunque esto produzca una sintomatología variada, suelen ser cambios muy sutiles, generando así un problema para el clínico, es por eso que se debe de auxiliar con estudios que le puedan ayudar a acertar al diagnóstico tales como la radiografía de tórax, TAC u otro instrumento que también puede servir, como lo son el cultivo del agente patógeno o la aparición de anticuerpos en algún muestra de saliva, esputo, sangre u orina del paciente.



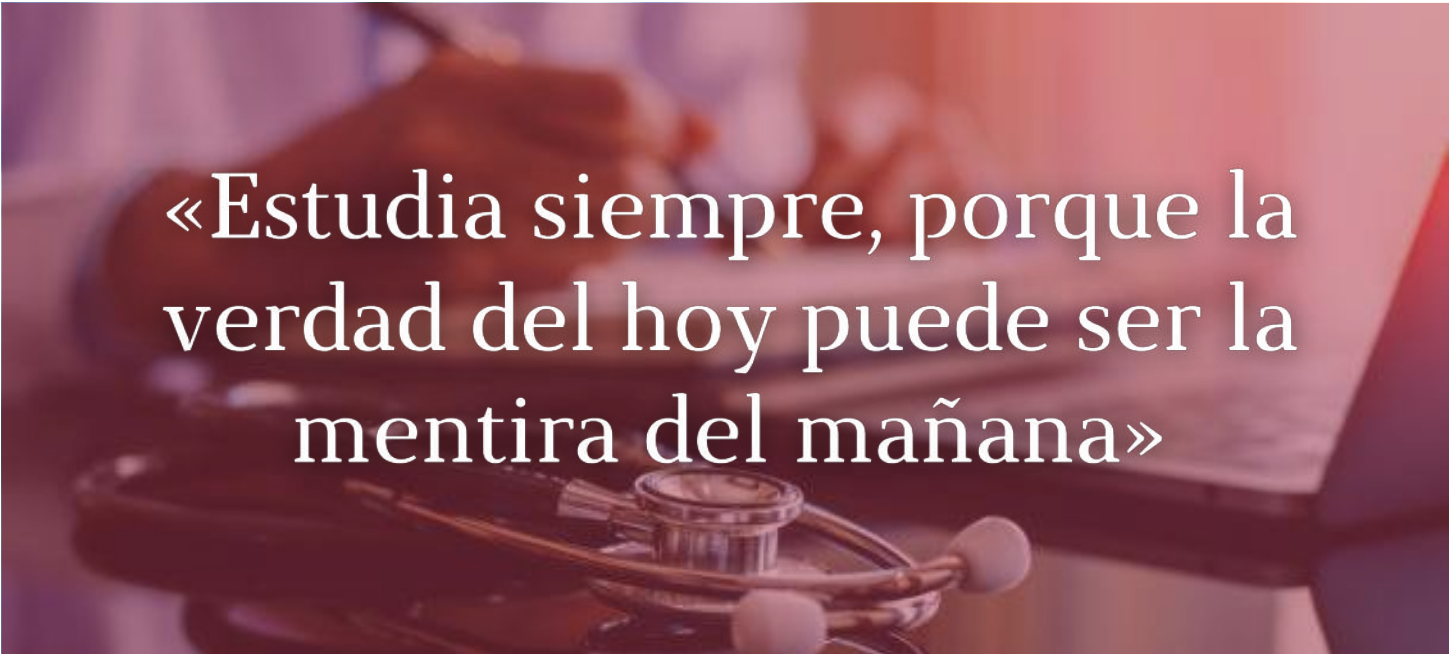
## Microorganismos más frecuentes

Dentro de los estudios realizados para encontrar al agente patógeno más frecuente, la mayoría concluye que el microorganismo más frecuente en la NAC es *S. pneumoniae*; entre otras bacterias también comunes se encuentran: *H. influenzae*, *M. pneumoniae*, *C. pneumoniae*, *L. pneumophila* y *S. aureus*; en el caso de hongos tenemos *P. jirovecii*, *Aspergillus spp.*, *Candida spp.*, *Fusarium spp.*, *Mucoraceae spp.*; y, por último, en el caso de los virus: Virus sincitial respiratorio, influenza, coronavirus, parainfluenza, adenovirus y rinovirus.

Actualmente en tiempos de pandemia, el agente causal más identificado es el virus SARS-Cov-2 que es parte de la familia de los coronavirus, produciendo, a la fecha de hoy, numerosos casos positivos, provocando un cambio significativo en el uso de la clínica entre los médicos y el empleo de distintas herramientas diagnósticas para la identificación del tipo de microorganismo, dando así asertivamente el tratamiento adecuado dependiendo de las necesidades del paciente.

## Conclusión

Cómo médicos en formación, consideramos que es de suma importancia aprender de la pandemia actual que la neumonía debe ser un tema del que tenemos que estar sumamente preparados para dar un diagnóstico oportuno, así como su clasificación adecuada, contemplando todas las posibles etiologías y la epidemiología regional, haciendo uso de nuestra preparación continua, a la par de compartir el conocimiento con nuestros colegas para poder integrar el diagnóstico acorde al cuadro clínico que presente el paciente junto con los hallazgos encontrados en los estudios auxiliares, con el objetivo de tener un diagnóstico definitivo y dar acertadamente el tratamiento médico integral, otorgando así un trato digno hacia nuestros pacientes, «porque algo que no perdona la neumonía es la ignorancia y la tardanza».



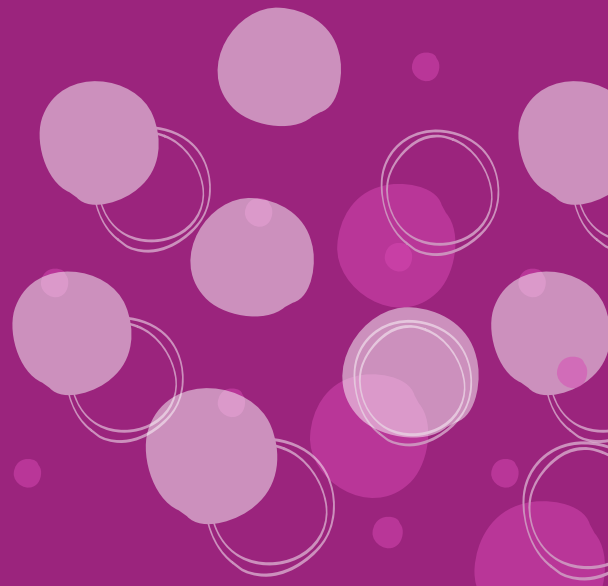
«Estudia siempre, porque la verdad del hoy puede ser la mentira del mañana»



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

**WE'RE  
SCONExion**



# SCORAX-CHANGE



## Tepic, Nayarit (Verano 2021)

.....



[**Méndez Hernández** Anayely]

AMEXA | Veracruz

anayelymh@outlook.com

E

Este verano tuve la oportunidad de realizar un intercambio preclínico en la ciudad de Tepic, Nayarit: fue una de las mejores experiencias que pude tener y, aunque durante el proceso de aplicación se presentaron algunos obstáculos, al final quedaron solamente como una anécdota más para mi repertorio.

Para comenzar, es importante mencionar que uno de los sueños que tuve desde que comencé a estudiar la carrera era irme de intercambio a alguna parte del mundo, dentro o fuera del país, y a pesar de que aún no completo mi objetivo, este intercambio representó el inicio de toda la travesía que me espera. Por esta misma razón, cuando me enteré de que existía la oportunidad de realizar una estancia en otros estados de la república, no dudé en preguntar y aplicar con la esperanza de ser elegida.

Como mencioné previamente, existieron ciertas complicaciones en el proceso de aplicación, ya que no contaba con uno de los requisitos solicitados, además de que tuve que realizar múltiples visitas a mi facultad para reunir todos los documentos solicitados; llegué al punto en el que decidí retirarme de todo el proceso, comunicándole la decisión al Oficial Local de Intercambios Nacionales (LONE) de mi Comité Local, quien siempre estuvo al pendiente de mis dudas y necesidades. Sin embargo, él nunca se dio por vencido conmigo y un día antes de que se cumpliera la fecha límite para subir mis papeles me informó que sí podría aplicar para el intercambio a pesar de no cumplir con el único requisito que me faltaba, debido a que había más personas más que estaban en la misma situación. Desde ahí tuve que apresurarme, ya que tenía sólo un día para arreglar todos mis papeles y subirlos; así, con la emoción al máximo y con una gran incertidumbre por saber si sería aceptada, logré tener todos mis documentos en orden y por fin aplicar oficialmente para una de las dos plazas que se ofertaron en Tepic.

Esperé algunas semanas para saber los resultados hasta que, en la mañana menos esperada, mi LONE me envió felicitaciones por haber sido aceptada en el SCORA X-CHANGE; esa fue la noticia más emocionante que pude haber recibido en mucho tiempo; y es aquí donde apenas comienza todo.

Posteriormente a ser aceptada tuve que completar otros requisitos que se me solicitaron, tales como el cumplimiento de algunos trámites adicionales, realizar el envío de varios documentos, contemplar y realizar presupuestos para mis vuelos, tomar diversos cursos en línea, llenar formularios, asistir a capacitaciones y contactar a la LONE que me recibiría; pero, a pesar de que aún tenía una gran cantidad de cosas por cumplir antes de irme, el proceso fue diferente al previo, ya que aquí mi emoción de tener seguro un lugar era más grande que todo el papeleo faltante.

Mi intercambio se llevó a cabo en el CAPASITS ubicado en Tepic, Nayarit; empezó el 19 de julio y concluyó el día 30 del mismo mes. Durante las dos semanas de estancia tuve la oportunidad de realizar múltiples actividades y obtener una gran cantidad de conocimiento de los doctores y enfermeros que laboran en esta institución, pero mis conocimientos académicos no fueron los únicos que se vieron enriquecidos, ya que el ámbito cultural en esta experiencia fue un punto clave desde que llegué a la ciudad. Gracias a la LONE que me recibió tuve la oportunidad de conocer gran parte de Tepic, pues fue posible visitar múltiples lugares y atractivos turísticos que caracterizan a la capital de su estado.



Para poder entender el propósito de mi estancia en el CAPASITS, es necesario saber a qué se dedica. Desglosando sus siglas, CAPASITS se refiere al Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual, por lo que sus objetivos van enfocados en la prevención, detección y tratamiento del VIH/SIDA, así como de otras ITS. Las actividades que desempeñé abordaron lo siguiente:

- Atención de pacientes con VIH que ya tuvieran un tratamiento establecido, realizar el monitoreo correspondiente en la base de datos, poniendo especial atención en la carga viral que tenía y el conteo de linfocitos T CD4.
- Consulta médica a aquellos pacientes que sospecharan la aparición de alguna ITS, dándoles diagnóstico y su tratamiento.
- Seguimiento de pacientes gestantes y monitoreo de los hijos cuya madre padece VIH, dándoles asesoramiento de las implicaciones de vivir con VIH en el estado de gestación y lactancia.

- Aplicación de entrevistas de primer contacto a los pacientes que quisieran realizarse alguna prueba rápida.
- Realización de pruebas rápidas para el VIH, sífilis y hepatitis B.
- Ejecución de tomas de muestra para carga viral de aquellos pacientes que estuvieran en seguimiento.

Si bien los conocimientos teóricos y prácticos fueron muy amplios y significativos para mi formación médica, la experiencia más enriquecedora y gratificante que tuve fue el contacto con los pacientes; conocer su historia, escucharlos y saber que, de alguna forma, un médico puede contribuir en su bienestar personal. Todo esto en conjunto significó un aprendizaje integral, donde los conocimientos teóricos se complementaron con los prácticos y, a su vez, la interacción médico-paciente se vio fortalecida.

Pasando al siguiente aspecto, mi plan social del intercambio fue afectado significativamente por la pandemia por Covid-19, ya que muchos centros recreativos y atractivos turísticos se encontraban cerrados o tenían acceso limitado, pero eso no fue un impedimento para poder disfrutar de toda la riqueza cultural de Tepic, pudimos ir a un par de museos ubicados en el centro de la ciudad, en donde pude conocer bastante acerca de su historia, cultura y tradiciones; además, fue posible acudir a diversos restaurantes, disfrutando así un poco de su gastronomía. Asimismo, tuvimos la oportunidad de ir a otros lugares colindantes, tales como Zitakua, admirándonos con las artesanías hechas por comunidades huicholes; San Blas, disfrutando un asombroso día en la playa, y Santa María del Olmo, conociendo su maravillosa laguna, la cual cambia de color de acuerdo con la época del año.



Para concluir el intercambio fue necesario realizar la presentación de un caso clínico de la enfermedad con mayor impacto de nuestro estado, siendo precisamente el VIH uno de los problemas de salud pública más preocupante de mi estado de procedencia, Veracruz. Dicha presentación se realizó frente a los miembros del Comité Local que nos recibió, terminando esa tarde con una grata convivencia entre incoming y miembros de la Asociación de Estudiantes de Medicina del Estado de Nayarit (ADEMEN).

Para finalizar este escrito, cabe mencionar que un intercambio es una experiencia única y muy enriquecedora en múltiples ámbitos, tanto personales como académicos y profesionales, ya que brinda una asombrosa oportunidad de conocer otros lugares, culturas, personas, descubrir nuevos intereses y desarrollar capacidades dentro de uno mismo que no se tenían en cuenta; y por más pequeño que sea el intercambio, las anécdotas siempre serán gigantes y eternas.

*Tepic, Nayarit*



# EL INTERCAMBIO NACIONAL EN INVESTIGACIÓN COMO ÁREA DE OPORTUNIDAD



[Sáenz Díaz Horacio Fernando]

SAEM | Aguascalientes

al211422@edu.uaa.mx

A

Antes pensaba en las miles de aventuras que podría tener al pasar las fronteras; creía que México era, por más diversidad que pudiera ver en internet o en los noticieros, un país relativamente homogéneo para los que vivimos en él, más si tan sólo iba a viajar una hora para ir de Aguascalientes a Zacatecas. Ahora me doy cuenta de lo equivocado que estaba, y cómo de un estado a otro la vida cambia.

En julio de 2021, realicé mi intercambio en investigación en la Sociedad de Alumnos de Medicina Humana de la Universidad Autónoma de Zacatecas (SAMHUAZ). La idea de hacer investigación siempre me ha motivado, pues creo fuertemente que la innovación en la ciencia puede mejorar el bienestar de todas las personas; por ello, este tipo de intercambio fue perfecto para mí, así que no dudé en aplicar a esta sede y ponerme a estudiar para sacar el mayor provecho posible.



Yo estaba muy emocionado, sabía que podría estar en una rama que me gusta e iba confiado de las habilidades y técnicas en investigación que adquiriré en mi universidad; sin embargo, llegar a los laboratorios supuso una experiencia de gran aprendizaje, ya que, a pesar de haber estado con los investigadores de mi ciudad, vivir la forma en la que se hace ciencia en otro estado fue verdaderamente enriquecedor.

Esta experiencia planteó un nuevo panorama en mi carrera y me ayudó a esclarecer mi futuro, pues conocer más personas dentro de esta área y escuchar de viva voz sus testimonios al trabajar en sus investigaciones motiva mucho; además que, inmiscuirse y ser quien monte los experimentos, saca los resultados y busca comprenderlos, hace que en verdad te enamores de la investigación.

También me gustaría resaltar la importancia de explorar el país, en cuestión de ciencia se tiene a México como poco prolífico. No puedo rebatir al 100% esta premisa ya que es bien conocido la falta de apoyo que tiene esta área, sin embargo, ver la investigación en otra parte del país me hizo darme cuenta de que es necesario conocernos, conocer a México, las áreas de oportunidad y los lugares donde se estén llevando a cabo los proyectos de interés, pues con esto es posible plantear investigaciones relevantes y científicamente bien hechas. Yo estuve en el campo de la experimentación botánica para uso medicinal y es increíble ver el gran potencial que tiene, y por eso también es impresionante conocer todas las investigaciones que se están llevando en el país que prometen ser muy beneficiosas para los pacientes que poseen ciertas enfermedades como Diabetes Mellitus o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El punto de lo anterior es que hay que tener siempre presente que para llegar lejos en la ciencia no sólo necesitas soñar, también debes conocer las limitaciones que se tienen y usar al máximo las herramientas con las que se cuenta.

Otro punto que me maravilló del intercambio fue que, a pesar de ya haber terminado, sigo en contacto con compañeros y tutores con los cuales he podido darle continuidad al trabajo que hicimos y también colaborar en otros; es necesario destacar la importancia de los intercambios para formar lazos de cooperación que pueden aportar mucho a nuestra formación, y no sólo la cuestión académica prevalece, sino que formas nuevas amistades que enriquecen muchísimo el viaje y con quienes te diviertes demasiado; no sólo durante el laboratorio pasas un rato muy agradable con ellos, por lo que en lo personal agradezco bastante haberlos conocido.



Resalta también el papel del estudiante de medicina/médico en la investigación de ciencias básicas, ya que en este rubro nos encontramos con mayor frecuencia a profesionistas formados en áreas de biotecnología, bioquímica y más, mientras que los médicos tienden a quedarse en el área clínica o sólo en la investigación epidemiológica.

De lo anterior, el intercambio me sirvió para saber cómo se desempeñan los profesionistas de la salud, y, para mi agrado, creo que pueden tener un gran papel.

Por lo mencionado antes, quiero animar a todos los que estén pensando en hacer un intercambio nacional que consideren los intercambios de investigación; es una gran oportunidad y verán que les traerá nuevos conocimientos y amigos. Y, para concluir, me gustaría agradecer a Jorge Manríquez, a Karely Vega, a Jerónimo Villegas y a Dorothy Wasike por formar parte de mi intercambio; a Denise Córdova y Lizbeth Ordaz por ser unas estupendas anfitrionas y a las doctoras Claudia Reyes y Rosalinda Gutiérrez por su excelente asesoramiento durante la estancia.

*Realiza un intercambio  
con SCONÉ*



# ***CREA HISTORIAS, APRENDE VIAJANDO***

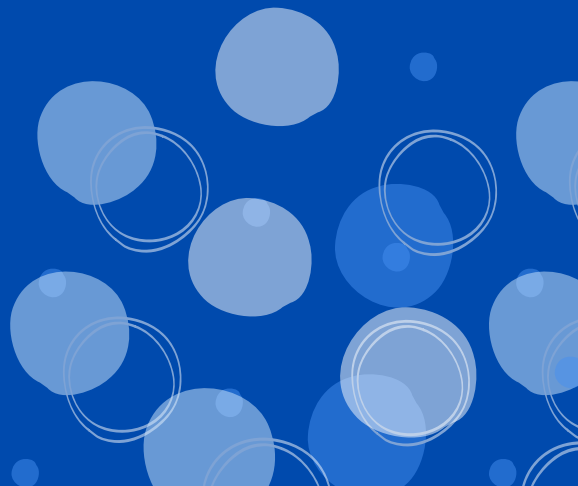




# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

# XI AN SLP 2022



# XI ASAMBLEA NACIONAL ORDINARIA



[ **Sánchez De Alba** Luis Gerardo]  
Presidente del Comité Organizador



[**Gonzalez Lee Chong** Fátima M. del R]  
Vicepresidente del Comité Organizador



**E** Es un honor para el Comité de Estudiantes de Medicina de la Universidad Cuauhtémoc (CEMUC) San Luis Potosí, el poder albergar la XI Asamblea Nacional de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación (AMMEF, A.C), que cabe mencionar será la primera Asamblea Nacional (AN) en la historia de nuestra querida asociación que se llevará a cabo en San Luis Potosí, lo cual nos llena de emoción y nos motiva a seguir desarrollándonos como líderes en salud.

Han pasado solo algunos meses desde que se decidió presentar la candidatura y que fuéramos elegidos para poder ser sede de este magno evento, meses en los que todo el Comité Organizador (OC) ha trabajado arduamente para recibirlos en tierras potosinas, nos hemos enfrentado a grandes retos pero todos con un objetivo en común: poder ofertar una experiencia grata e inolvidable que aborde temas académicos y formativos, mostrando aspectos culturales de nuestro hermoso estado, con la finalidad de la toma de decisiones que competen a la asociación. Nuestro país aún enfrenta el gran reto de la pandemia por COVID-19, es por ello que el OC, las autoridades universitarias y las dependencias del estado estamos trabajando en los protocolos de sanidad e implementaremos las acciones necesarias para poder brindar la máxima protección en salud a cada uno de los participantes.

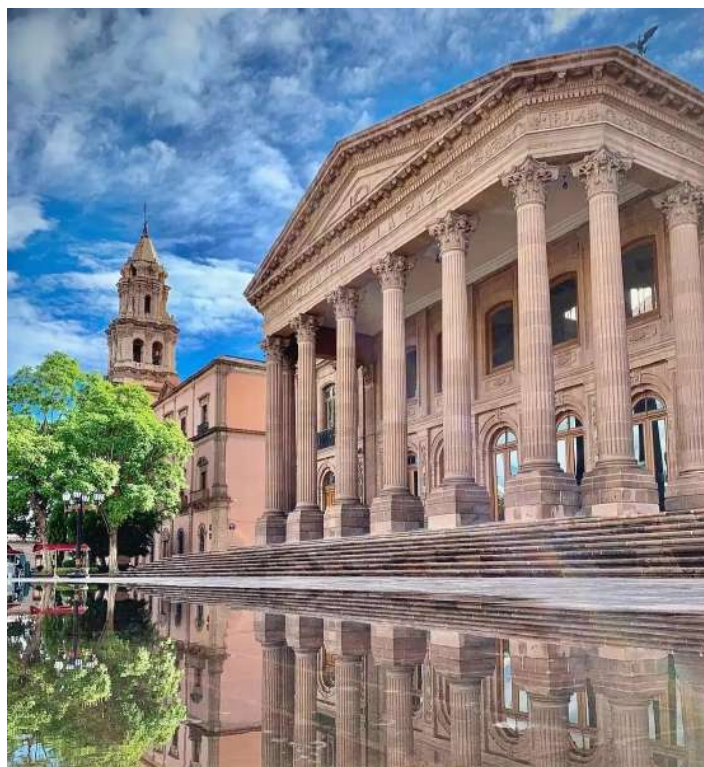


En el corazón de México, encontrarás San Luis Potosí, lleno de luz, color e innumerables vistas que no se pueden encontrar en ningún otro lugar del mundo. Cuenta con 58 municipios repartidos en 4 regiones (Altiplano, Centro, Media y Huasteca), con una envidiable conectividad terrestre o aérea. Nuestro estado está dividido en estas cuatro regiones, cada una de las cuales ofrece opciones y experiencias de viaje muy diferentes.

La Universidad Cuauhtémoc plantel San Luis Potosí actualmente cuenta con dos campus en la zona metropolitana: Campus Nava y Campus Sur. Donde se propician opciones para que los estudiantes vivan una formación integral con excelencia, para fortalecer al máximo las habilidades a través de modelos de enseñanza que vinculen de manera eficaz la teoría con la práctica, formando estudiantes comprometidos con su entorno social, cultural y económico, con una excelente actitud de compromiso.



Durante la asamblea, la sede será en el Hotel Real Plaza que está ubicado en la avenida principal de la capital, con una ubicación inmejorable, que nos ofrece lujosas y coloniales habitaciones. Se disfruta de la comodidad, amplitud y calidez de las habitaciones, así como la hermosa vista panorámica, cuenta también con numerosos salones para recepción y juntas. Acompañado de diversos lugares anfitriones como lo son el Teatro de la Paz, construido en 1889 en cantera rosa ubicado en el primer cuadro de la ciudad albergará la inauguración de nuestro evento, para las sesiones plenarias se celebrarán en el Centro de Convenciones de San Luis Potosí que cuenta con amplias instalaciones vanguardistas de clase mundial con una excelente vista panorámica de la ciudad que nos permitirán llevar a cabo la asamblea y las sesiones permanentes en conjunto con actividades académicas que se llevarán a cabo en el Campus Sur y Campus Nava de la Universidad Cuauhtémoc San Luis Potosí, respectivamente.



En esta asamblea estamos ofertando 4 programas académicos: taller de habilidades quirúrgicas, taller de manejo de epilepsias, taller de soplos cardíacos y un taller de agudeza visual. Estos contarán con 13 horas curriculares, cada uno por la Escuela de Medicina U.C.S.L.P. y respaldo de la calidad académica a través de avales otorgados por el Colegio de la Profesión Medicina S.L.P. y el Colegio Potosino de Cirugía General A.C. para lo mismo. Además de las actividades académicas, tenemos preparado para ustedes una actividad recreativa, la Post-AN, donde se visitará la huasteca, es un destino inolvidable, con paisajes verdes, rica vegetación e increíbles cascadas. Su magnífico entorno natural es perfecto para realizar actividades increíbles. La cocina de la Huasteca Potosina ofrece productos auténticos y deliciosos, también es conocida por sus artesanías. En cuanto a la música típica de la región, Huapango o Son Huasteco, es una de las expresiones sonoras más hermosas de la cultura mexicana y un ejemplo de la alegría y el ingenio de su gente.

Aprovechamos este espacio para poder agradecer a todo el equipo editorial de la revista "Soy AMMEF" por la invitación a formar parte de esta edición, por último y no menos importante a cada uno de los coordinadores del OC, que sin duda se han esforzado y dedicado para que este evento se pueda realizar exitosamente. ¡Gracias!

Les mandamos un cálido abrazo desde la Ciudad de los Jardines, San Luis Potosí.

Luis Gerardo Sánchez De Alba  
Presidente del Comité Organizador

Fátima M. del R. Gonzalez Lee Chong  
Vicepresidente del Comité Organizador



"Sin metas y  
planes para  
llegar a ellos,  
eres como un  
barco que ha  
zarpado sin  
destino"

*Fitzhugh  
Dodson*

# REFERENCIAS

## ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MÉXICO, ¿EN PELIGRO DE EXTINCIÓN?

Registro Federal de las Organizaciones de la Sociedad Civil - datos.gob.mx/busca [Internet]. Gob.mx. [cited 2021 Oct 26]. Available from: <https://datos.gob.mx/busca/dataset/registro-federal-de-las-organizaciones-de-la-sociedad-civil>  
Gob.mx. [cited 2021 Oct 26]. Available from: [https://www.prodecon.gob.mx/Documentos/bannerPrincipal/2021/aspectos\\_relevantes\\_reforma\\_fiscal\\_2022.pdf](https://www.prodecon.gob.mx/Documentos/bannerPrincipal/2021/aspectos_relevantes_reforma_fiscal_2022.pdf)  
Ricardo. La reforma a la Ley del ISR afectará el trabajo ciudadano [Internet]. Cemefi.org. [cited 2021 Oct 26]. Available from: <https://www.cemefi.org/servicios/noticias/7367-2021-10-16-21-26-47>

## COVIBESIDAD, OTRA SECUELA DEL CONFINAMIENTO.

Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, GaonaPineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnette J, Alpuche-Arana C, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales [Internet]. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2021. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>  
Reynal y VelezD. BP. Las emociones y su impacto en la alimentación. Revista Caribeña de Ciencias Sociales [Internet]. 2019; Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>  
Khan M, Moverley Smith J. "Covibesity," a new pandemic. Obesity Medicine. 2020;19:100282.

## LA NEUMONÍA ADQUIRIDA EN LA COMUNIDAD, UNA ENTIDAD OLVIDADA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Neumonía [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 11 noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pneumonia>  
Actualización Epidemiológica: Enfermedad por Coronavirus (COVID-19) - 19 de junio, 2021 [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2021 [citado 11 noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/actualizacion-epidemiologica-enfermedad-por-coronavirus-covid-19-19-junio-2021>  
Saldías F, Díaz O. EVALUACIÓN Y MANEJO DE LA NEUMONÍA DEL ADULTO ADQUIRIDA EN LA COMUNIDAD. Rev Med Clin Condes. 2014; 25(3):553-564.  
Ballesteros C, De Jesús F, Espinosa T, López I, Sánchez H. Neumonía adquirida en la comunidad. Rev Med Urg de Mex. 2010; 2(1):35-39.  
Díaz F, Toro A. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Rev Med & Lab. 2020; 24(3):183-205.  
Martínez-Vernaza S, McKinley E, Soto MJ, Gualtero S. Neumonía adquirida en la comunidad: una revisión narrativa. Rev Univ. Med.2018;59(4):1-10.  
A. Méndez Echevarría, M.J. García Miguel, F. Baquero Artiga, F. del Castillo Martín, Neumonía adquirida en la comunidad, Protocolo de la AEP. 2011 (3). 59-66  
Úbeda Sansano I, Croche Santander B, Hernández Merino A. Neumonía Guía-ABE, 2020;3. 1-14  
Antonio Lozano J, Neumonía adquirida en la comunidad, OFFARM. 2003; 22(8): 82-85

## LA IMPORTANCIA DE LA ABOGACÍA EN SALUD PÚBLICA DENTRO DE LAS ACTIVIDADES DE LA AMMEF, A.C.

¿Qué es la Salud Pública? [Internet]. Recinto de Ciencias Médicas. 2021 [citado el 6 Noviembre 2021]. Disponible en: <https://sp.rcm.upr.edu/que-es-salud-publica/>  
Tapia Conyer R. Una visión crítica sobre la salud pública en México [Internet]. Ciudad de México: Gaceta Médica de México; 2016 [citado el 6 Noviembre 2021]. Disponible en: [https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/n2/GMM\\_152\\_2016\\_2\\_278-284.pdf](https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/n2/GMM_152_2016_2_278-284.pdf)  
OPS/OMS - Salud en todas las políticas [Internet]. PAHO. [citado el 6 Noviembre 2021]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=list&slug=salud-todas-politicas-9814&Itemid=270&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=salud-todas-politicas-9814&Itemid=270&lang=es)  
Análisis de políticas de salud en México - ESPM [Internet]. ESPM. 2021 [citado el 6 Noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.espm.mx/blog/analisis-politicas-salud-mx/>  
Pobreza en México [Internet]. Coneval.org.mx. 2020 [citado el 6 Noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/PobrezaInicio.aspx>

## RETOS DESDE EL PREGRADO DE MEDICINA: PUBLICAR UN ARTÍCULO CIENTÍFICO

Imafuku R, Saiki T, Kawakami C, Suzuki Y. How do students' perceptions of research and approaches to learning change in undergraduate research? Int J Med Educ. 2015;6:47-55.  
Aslam F, Shakir M, Qayyum MA. Why medical students are crucial to the future of research in South Asia. PLoS Med. 2005;2(11):1110-1.  
Lopatko D. Survey of Undergraduate Research Experiences (SURE): First findings. Cell Biol Educ. 2004;3(4):270-7.  
Rosenkranz SK, Wang S, Hu W. Motivating medical students to do research: A mixed methods study using Self-Determination Theory Career choice, professional education and development. BMC Med Educ. 2015;15(1):1-13.  
Marais DL, Kotlowitz J, Willems B, Barsdorf NW, Van Schalkwyk S. Perceived enablers and constraints of motivation to conduct undergraduate research in a Faculty of Medicine and Health Sciences: What role does choice play? PLoS One. 2019;14(3):1-23.  
Russell CD, McLean AL, MacGregor KE, Millar FR, Young AMH, Funston GM. Perceived barriers to research in undergraduate medicine. Med Teach. 2012;34(9):777-8.

## SOPORTE VITAL BÁSICO, ¿HAY QUE DETENER LA MORTALIDAD POR PARO CARDÍACO!

Reanimación cardiopulmonar en adultos. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. CENETEC (2017).  
Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez. Diez principales causas de mortalidad de abril a junio 2021. [Internet]. cardiologia.org.mx: WebMaster; 23 junio 2021 [Consultado 6 de noviembre del 2021]

## KOPLIK MEDICINA

Gutman, Sharon A. (2007). Quick Reference Neuroscience For Rehabilitation Professionals. SLACK Incorporated.

# ENCUENTRO MARINO: LA ACIDIFICACIÓN DE LOS OCÉANOS Y EL CÓMO AFECTA A LOS SERES HUMANOS

Objetivos del Desarrollo Sostenible [Sede web]. ONU. 2020 [Consultado 08 Nov 2020]. Objetivo 14: Conservar y utilizar sosteniblemente los océanos, los mares y los recursos marinos. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/oceans/>  
Harrould-Kolieb E, Savitz J. Acidificación: ¿Cómo afecta el CO2 a los océanos?. OCEANA [Internet]. 2009 (consultado 08 Nov 2020)., segunda edición. Disponible en <https://www.divulgameteo.es/fotos/lecturas/Acidificaci%C3%B3n-oc%C3%A9anos.pdf>.

## IGUALDAD DE GÉNERO: UN SUEÑO ALCANZABLE

Universidad Veracruzana [Internet]. ¿Qué es la igualdad de género? – clínica universitaria de salud reproductiva y sexual; [fecha desconocida]. Disponible en: <https://www.uv.mx/cusrs/general/que-es-la-igualdad-de-genero/>.  
UNICEF [Internet]. Igualdad de género. UNICEF para cada infancia. (2019). Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/igualdad-de-genero>  
UNESCO. INDICADORES UNESCO DE CULTURA PARA EL DESARROLLO: Manual metodológico. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura; 2014. Disponible en: <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/igualdad%20de%20genero.pdf>  
Agencia de Seguridad, Energía y Ambiente [Internet]. La lucha a favor de la igualdad de género; [08 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.gob.mx/asea/es/articulos/la-lucha-a-favor-de-la-igualdad-de-genero?idiom=es>  
Instituto Mexicano de la Juventud [Internet]. ODS 5 igualdad de género: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas; Blog [01 junio 2018]. Disponible en: <https://www.gob.mx/imjuve/es/articulos/ods-5-igualdad-de-genero?idiom=es>

## EDUCACIÓN: PRIMER PASO PARA LA ERRADICACIÓN DE LA DESIGUALDAD Y SU DESARROLLO DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19.

Objetivos para el desarrollo sostenible [Internet]. La Agenda para el Desarrollo Sostenible 2021 [citado 2 Nov 2021]. 17 Objetivos para las personas y para el planeta. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda>  
Naciones Unidas [Internet]. Objetivos de Desarrollo Sostenible. 2021 [citado 2 Nov 2021]. Educación de calidad: ¿por qué es importante? Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>  
Mental health and COVID-19 [Internet]. Who.int. 2021 [citado 7 Nov 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-and-covid-19>

## TOMEMOS UNA COPA

Higiene menstrual, UNICEF [Internet]. 2018 [citado 9 noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>

## JUVENTUDES PRESENTES EN LA AGENDA 2030.

INEGI. (2021). Población. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx/temas/estructura/>

## VIOLENCIA DE GÉNERO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

UNICEF [Internet]. Igualdad de género. UNICEF para cada infancia. (2019). Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/igualdad-de-genero>  
ONU Mujeres. COVID-19 y su impacto en la violencia contra las mujeres y niñas. [Internet] [Consultado 6 Nov 2021]. Disponible en: [https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20mexico/documentos/publicaciones/2020/abril%202020/covid19\\_violenciamujeresninas\\_generalabril2020.pdf?la=es&vs=2457](https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20mexico/documentos/publicaciones/2020/abril%202020/covid19_violenciamujeresninas_generalabril2020.pdf?la=es&vs=2457)  
Observatorio Nacional Ciudadano de Seguridad, Justicia y Legalidad (ONC) .El confinamiento como agravante de la violencia familiar. [Internet] [Consultado 6 Nov 2021]. Disponible en: <https://onc.org.mx/uploads/ViolenciaFamiliar.pdf>  
Naciones Unidas. Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas. [Internet] [Consultado 6 Nov 2021]. Disponible en: [https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/ONU\\_Mujeres](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/ONU_Mujeres)  
La pandemia en la sombra: violencia contra las mujeres durante el confinamiento. [Internet] [Consultado 6 Nov 2021]. Disponible en: <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19>

## SIMBIOSIS SANITARIA, ¿CUÁL ES NUESTRO PAPEL EN EL CAMBIO CLIMÁTICO?

ONU. Objetivos del desarrollo sostenible [Internet]. 17 objetivos para transformar nuestro mundo. 13 de septiembre de 2018 [citado el 5 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>  
UNDP [Internet]. Implementación de Agenda 2030 a nivel subnacional. 2018. Disponible en: <https://www.mx.undp.org/content/mexico/es/home/projects/difusion-ods.html>  
ONU. Objetivos del desarrollo sostenible [Internet]. Objetivo 13: Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. 2020. [citado el 5 de noviembre de 2021]. Obtenido de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-change-2/>.  
Proposed by IFMSA Team of Officials. IFMSA Policy Proposal The Sustainable Development Goals [Internet]. Agosto, 2018 [citado el 4 de noviembre de 2021]. Disponible en: [https://ifmsa.org/wp-content/uploads/2021/02/GS\\_2018MM\\_Policy\\_SDGs.pdf](https://ifmsa.org/wp-content/uploads/2021/02/GS_2018MM_Policy_SDGs.pdf)  
Alejandro Guevara Sanginés, Ana Paula García Teruel, Isidro Soloaga, José Alberto Lara Pulido,  
Margarita Guevara Sanginés, Vanessa Pérez-Cirera Langenscheidt. Propuesta para cumplir la Agenda 2030 en México [Internet]. Ibero.mx. a 15 de noviembre de 2018 [citado el 4 de noviembre de 2021]. Disponible en: [https://ibero.mx/files/2019/giz\\_integrador.pdf](https://ibero.mx/files/2019/giz_integrador.pdf)  
Mexico U in. THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT goals WHAT LOCAL GOVERNMENTS NEED TO KNOW [Internet]. Uclg.org. 2018 [citado el 9 de noviembre de 2021]. Disponible en: [https://www.uclg.org/sites/default/files/the\\_sdgs\\_what\\_localgov\\_need\\_to\\_know\\_0.pdf](https://www.uclg.org/sites/default/files/the_sdgs_what_localgov_need_to_know_0.pdf)

## LATIDOS PARA EL CORAZÓN: ACCIONES PARA SALVAR VIDA

GPS. (2017). Rcp Imss GPS. Imss, 1, 75. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/633GER.pdf>  
World Health Organization: WHO. Enfermedades cardiovasculares. Who.int. World Health Organization: WHO; 2021 Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-cvds>

# INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS SOBRE LA VACUNA DE LA COVID-19

Hütt Herrera, Harold. Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. Reflexiones [Internet]. 2012 [2021];91(2):121-128. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

Caldevilla Domínguez, David. Las redes sociales: tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. Documentación de las ciencias de la información [Internet]. 2010 [2021]; 3:45-68. Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/279657056\\_Las\\_Red\\_Sociales\\_Tipologia\\_uso\\_y\\_consumo\\_de\\_las\\_redes\\_2\\_0\\_en\\_la\\_sociedad\\_digital\\_actual](https://www.researchgate.net/publication/279657056_Las_Red_Sociales_Tipologia_uso_y_consumo_de_las_redes_2_0_en_la_sociedad_digital_actual)

Martínez Mateo, P., Bustos-Fonseca, M. J., & Gil-Díaz, M. J. Actualización en vacunas. Teoría, realidades y mitos (I). SEMERGEN - Medicina de Familia [Internet]. 2012 [2021]; 38(3): 160-166. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S1138359311004497>

Reticencia a la vacunación: Un desafío creciente para los programas de inmunización [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2015 [citado 17 enero 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/18-08-2015-vaccine-hesitancy-a-growing-challenge-for-immunization-programmes>

## LA MIGRACIÓN EN MÉXICO Y EL ESTUDIANTE DE MEDICINA.

Boletín de estadísticas emigratorias 2021 [Internet]. Ciudad de México: Unidad de Política Migratoria, Registro e Identidad de Personas; 2021 [citado 29 de noviembre 2021]. Disponible en:

[http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines\\_Estadisticos/2021/Boletin\\_2021.pdf](http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines_Estadisticos/2021/Boletin_2021.pdf)

Boletín de estadísticas emigratorias 2020 [Internet]. Ciudad de México: Unidad de Política Migratoria, Registro e Identidad de Personas; 2020 [citado 29 de noviembre 2021]. Disponible en:

[http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines\\_Estadisticos/2020/Boletin\\_2020.pdf](http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines_Estadisticos/2020/Boletin_2020.pdf)

Boletín de estadísticas emigratorias 2019 [Internet]. Ciudad de México: Unidad de Política Migratoria, Registro e Identidad de Personas; 2019 [citado 29 de noviembre 2021]. Disponible en:

[http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines\\_Estadisticos/2019/Boletin\\_2019.pdf](http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines_Estadisticos/2019/Boletin_2019.pdf)

ONU México. Migrantes archivos - ONU México | Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) [Internet]. ONU México | Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). 2021 [citado 29 de noviembre 2021]. Disponible: <https://coronavirus.onu.org.mx/tag/migrantes>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Caravana Migrantes | Comisión Nacional de los Derechos Humanos - México [Internet]. Cndh.org.mx. 2021 [citado 29 de noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/palabras-clave/2911/caravana-migrantes>.

Secretaría de salud. 079. Personas migrantes en territorio mexicano también recibirán vacuna contra COVID-19 [Internet]. gob.mx. 2021 [citado 29 de noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/079-personas-migrantes-en-territorio-mexicano-tambien-recibiran-vacuna-contra-covid-19>

"ESCRIBIR PARA ACTUAR,  
PUBLICAR PARA *cambiar*"

# SOYAMMEF



"ESCRIBIR PARA ACTUAR,  
PUBLICAR PARA *cambiar*"

DÉCIMA EDICIÓN

ENERO 2022



# AMMEF

ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS  
EN FORMACIÓN A.C.

## *ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS EN FORMACIÓN, A. C.*

ACEM UNE  
ACEM UNISON  
ACEMJAL  
ACEMOAX  
ADEMEN  
ADHME  
AEFMUAC  
AEM UAD  
AEM UJED  
AEMA UCA  
AEMECH  
AEMEDGRO  
AEM FESI  
AEUMAS  
AEMUC  
AEMULSA  
ALEM UDEM  
AMEA  
AMEC  
AMEP  
AMEUAD - CT

AMEXA  
APEM UACH  
ASEFAMM  
ASEMTO  
ASEMUACJ  
ATLAS  
CAEM UAEH  
CECSQROO  
CEFAMUS  
CEFMUV  
CEMECH  
CEMT  
CEMUADY  
CEMUC  
CEMUDEC  
CEPRAMED  
CIFA UJED  
COEMS  
CUDEMCH

CUPEDS-UG  
EMUVCO  
FIAEMP  
HUMECH  
IFMSA UAQ  
IIMP  
LEMEP  
OEPSA  
OMEC  
SAEM  
SAESIC  
SAFESZ-MC  
SAMHUAZ  
SAMU  
SEMUACH  
SEMUAD  
SINESP  
SOCEM UNISON  
SOCIEM UVEM  
SOPOMEF  
SUMAS