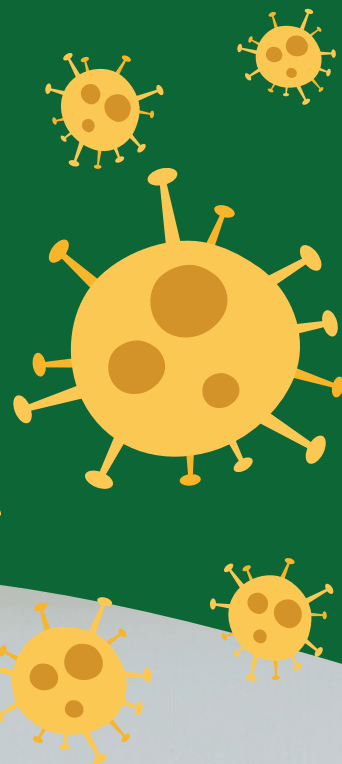




CIMARRONES VS. COVID-19



HOSPITAL
MOVIL
UNIVERSITARIO
HACIENDO
Comunidad



Cumple UABC con responsabilidad social
en tiempos de pandemia. Pág. 2

Construyen ventiladores
respiratorios. Pág. 10

Lideran cimarrones proyecto
para crear vacuna. Pág. 11

Cumple UABC con responsabilidad social durante pandemia

La UABC estableció diversas estrategias y desarrolló proyectos para hacer frente a los desafíos derivados de la emergencia sanitaria actual, con el fin de atenuar su impacto negativo en la salud y en el proceso educativo.

Se destaca el esfuerzo que cientos de cimarrones realizan para atender las necesidades que se presentan, demostrando así su responsabilidad social de forma desinteresada, sabiendo que la sociedad bajacaliforniana confía en la UABC y en sus aportaciones a través del conocimiento científico, tecnológico, social y humanístico. Estos son algunos de los proyectos emprendidos por la comunidad universitaria.

Centros de diagnóstico COVID-19



En laboratorios de los Campus Mexicali y Tijuana se realizan pruebas a muestras proporcionadas por la Secretaría de Salud del Estado de B.C. En Mexicali se brinda además el servicio de recolección de muestra a la comunidad universitaria. Pág. 6

3684 pruebas realizadas *

Identificación, diagnóstico, vacuna y tratamiento



Científicos cimarrones forman parte de la Red de Investigación Internacional para el Desarrollo de Métodos de Identificación, Diagnóstico y Vacuna contra el Virus SARS-CoV-2 y Tratamiento de la COVID-19. Pág. 11

Construcción de prototipo de ventiladores



Un equipo de ingenieros se encuentra trabajando en la construcción de prototipos de ventiladores mecánicos CimaARM 20. En la fase de diseño se ha trabajado con parámetros y médicos especialistas en cuidados intensivos. Pág. 10

Elaboración de medio de transporte viral



Investigadores de UABC elaboran medios de transporte esenciales para las muestras biológicas de pacientes sospechosos de tener COVID-19. Se han donado a la Jurisdicción Sanitaria y al Centro de Diagnósticos de la UABC en Mexicali. Pág. 8

5,000 medios donados

Fabricación de caretas protectoras faciales



Alumnos, docentes, egresados y directivos de diversas unidades académicas de los tres campus de la UABC, diseñaron y produjeron protectores faciales, los cuales fueron donados para beneficio del sector salud y de seguridad pública. Pág. 9

8992 caretas han sido donadas.

Construcción de cámaras de intubación



Se han construido en acrílico y policarbonato, cámaras de protección para pacientes que requieren de intubación.

123 cámaras de intubación se entregaron a **19** hospitales de B.C.

Cifras al 9 de junio de 2020
* Cifra al 13 de junio de 2020

Desarrollo y producción de líquido y gel para desinfección



En el Instituto de Ingeniería se desarrolló una nueva tecnología de sanitizantes coloidales de alta eficiencia y alto espectro para limpieza de superficies inanimadas y textiles. Asimismo, la Facultad de Ciencias Químicas e Ingeniería produce gel alcohol para manos. Han sido donados a instituciones públicas de salud, así como a unidades académicas de Ciencias de la Salud. Pág. 9

Sanitizante Cimarrón

538

unidades de 500 ml donados

1932

litros donados

CimaGel

300 litros aprox. y

153 dispensadores

individuales de 15 ml se han entregado al sector salud.

Apoyo psicológico a la comunidad



La Facultad de Medicina y Psicología ofrece atención psicológica en línea a través del 911, con la participación de estudiantes. Además, se transmiten en vivo conferencias sobre temas de salud mental relacionadas con la situación del confinamiento. Pág. 17

Actividades culturales, recreativas y deportivas



Con el objetivo de seguir implementando la extensión de la cultura y los servicios, se ofrecen a la población alternativas de actividades recreativas, artísticas, literarias y de ejercicio físico, a través de los programas de Cultura UABC del Instituto de Investigaciones Culturales-Museo UABC, y de otras unidades académicas. Pág. 25

Norma Angélica Gómez Bravo
UABC

Panorama de emergencia sanitaria

• Baja California

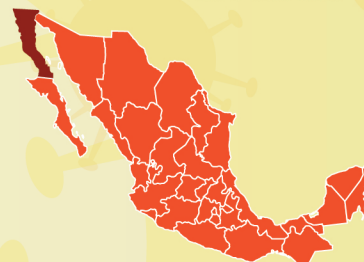
Decesos

1,402 muertes registradas, BC ocupa el **segundo lugar** a nivel nacional.

Contagiados

6,620 casos confirmados, BC ocupa el **tercer lugar** a nivel nacional.

2 **3**



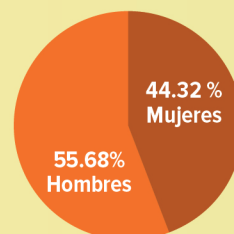
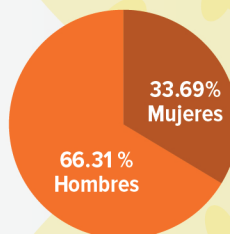
• Nacional

Decesos

15,944 muertes registradas

Contagios

133,974 casos confirmados



• Internacional

Decesos

413,372 muertes registradas

Contagiados

7,273,985 casos confirmados

• Las regiones más afectadas

América con **3,458,245**

Europa con **2,339,145**

Mediterráneo oriental con **696,841**.

• Países con más casos confirmados:

- 1.- Estados Unidos **1,968,331**
- 2.- Brasil **739,503**
- 3.- Rusia registra **502,436**

• Países con más decesos:

- 1.- Estados Unidos **111,978**
- 2.- Reino Unido **41,128**
- 3.- Brasil **38,406**

Actualización al 11 de junio de 2020
Fuente <https://covid19.who.int>

Anuncian Plan de Continuidad Académica para cierre de periodo escolar e inicio del próximo

El periodo 2020-2 se realizará de manera presencial si las condiciones sanitarias lo permiten

Desde el pasado 23 de abril la UABC implementó un conjunto de medidas institucionales supeditadas a disposiciones que las autoridades federales y estatales emitieran según evolucionara la situación de emergencia.

Con base en las disposiciones dadas a conocer por las autoridades de la Secretaría de Salud el 14 de mayo, la UABC estableció acciones para dar continuidad a las actividades académicas, entre estas destacan:

- De conformidad con el calendario de actividades escolares vigente emitido por la Coordinación General de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar de la UABC, las clases en modalidad no presencial continuaron hasta el 30 de mayo.

- Los alumnos que no hayan continuado en la modalidad no presencial, contarán con un periodo de ampliación académica, el cual será dicho periodo del 3 al 28 de agosto.

- Las unidades académicas podrán solicitar a sus profesores que, durante junio, implementen acciones de asesoría académica no presencial a los estudiantes que no hayan obtenido una calificación aprobatoria, con la finalidad de que se integren de mejor manera al periodo de ampliación académica.

- Los cursos intersemestrales se impartirán del 1 al 26 de junio en modalidad no presencial y se dará prioridad a los cursos que incidan en el egreso inmediato de alumnos de licenciatura, así como a los que correspondan a asignaturas seriadas.



La UABC emitirá y difundirá las adecuaciones que resulten pertinentes a las medidas institucionales en curso. Foto: Archivo.

Para conocer detalladamente las actividades contempladas en el actual Plan de Continuidad Académica ingresar a <http://gaceta.uabc.mx/coronavirus/avisos.html>

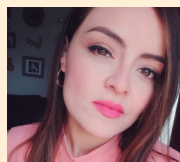
- Los exámenes EGEL y EGAL-EIN, serán el 30 de junio, con excepción del examen EGEL para sustentantes de Arquitectura, en cuyo caso iniciará el 29 de junio.

- La aplicación del examen de selección para el nuevo ingreso a la UABC en el nivel de licenciatura, se realizará los días 25 y 26 de junio.

- El periodo para el ciclo escolar 2020-2 se ha modificado, ya que las clases iniciarán el 14 de septiembre, cuando estaba programadas para el 10 de agosto.

- El personal docente, administrativo y de servicios que realice actividades esenciales dentro de las instalaciones universitarias, se mantendrá laborando en los esquemas acordados por las autoridades universitarias correspondientes y con las medidas aplicables en los lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral.

Norma Angélica Gómez Bravo y
María Magnolia Gutiérrez Boneo
UABC



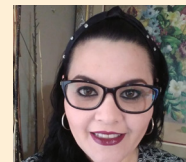
Lic. Isabel Ojeda Gutiérrez
Facultad de Ingeniería,
Arquitectura y Diseño
Campus Ensenada

"La contingencia nos ha tomado por sorpresa a todos. Sin embargo, el Plan de Continuidad Académica, semana a semana ha mejorado tanto en organización como en participación de alumnos. Esta experiencia nos enriquece: mayor preparación profesional, adaptación de programas educativos a plataformas digitales, así como la práctica de la empatía".



Maestro Alfredo Gualberto Chuquimia Apaza
Fac. de Cs. de la Ingeniería,
Administrativas y Sociales Tecate
Campus Tijuana

"Esta pandemia es una gran experiencia y un desafío porque hemos migrado a clases virtuales, lo cual me llevó a buscar nuevas estrategias para que mis alumnos sigan aprendiendo. La implementación del plan de contingencia de la UABC ha sido acertada ya que se tenía que cuidar la salud de todos los cimarrones, pero sin dejar de lado las clases".



Dra. Zulema Córdova Ruiz
Facultad de Cs. Administrativas
Campus Mexicali

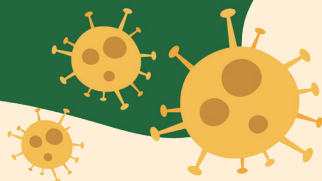
"Impartir clases en línea ha sido una experiencia novedosa, es una etapa de aprendizaje tanto para alumnos como maestros, porque es adaptarnos a un nuevo esquema. Creo que va a ser más fácil abordar clases semipresenciales.

Rebeca Mancillas, Paulina Moreno
e Isaac Coronado
UABC

Más información en <http://gaceta.uabc.mx>



UABC INFORMA: CORONAVIRUS (COVID-19)



Activan micrositio informativo sobre el plan de atención de contingencia

<http://gaceta.uabc.mx/coronavirus/>

Con el fin de mantener informada a la comunidad cimarrona sobre el plan implementado por UABC para atender la contingencia por coronavirus COVID-19, se dispuso desde marzo un sitio web que permanecerá en función hasta que la emergencia haya concluido.

En el micrositio se pueden consultar: comunicados de prensa emitidos por la institución, avisos institucionales, medios oficiales de comunicación, Plan de Continuidad Académica, enlaces de interés, preguntas frecuentes, así como información relacionada al tema del nuevo coronavirus.

María Magnolia Gutiérrez Boneo
UABC

Acompaña UABC a su comunidad a través de redes sociales

También se comparten las aportaciones realizadas por los cimarrones

A través de las redes sociales institucionales la UABC se ha mantenido cercana a sus alumnos, docentes, así como a su personal administrativo y de servicios para informar oportunamente sobre las acciones de la universidad ante la contingencia por COVID-19. Asimismo, han sido el conducto para compartir las aportaciones realizadas por la comunidad cimarrona en beneficio de la salud de los bajacalifornianos. UABC Oficial, Gaceta UABC y Dr. Daniel Valdez-Rector UABC son las páginas Facebook que mantienen una interacción y actualización constante, las cuales dependen de la Oficina del Secretario de Rectoría y Comunicación Institucional.

Acompañar a los usuarios en redes sociales durante la emergencia sanitaria ha sido una actividad prioritaria, por tratarse de un periodo de cambios y adaptación más allá del ámbito universitario. Estas herramientas digitales, además de apoyar en la comunicación inmediata y la retroalimentación, ofrecen

el espacio idóneo para reforzar la imagen de la institución y la identidad de los cimarrones.

Al inicio de la cuarentena, se mostró a 224,271 personas en Facebook la activación del Plan de Continuidad Académica (PCA) a través de Gaceta UABC; durante este periodo aumentó el número de seguidores en las cuentas oficiales universitarias. Recientemente, el nuevo ajuste al PCA tuvo un alcance de 302,616 usuarios en UABC Oficial. Ambas páginas se encuentran también en Twitter, mientras que en Instagram está presente UABC_oficial.

La atención personalizada en Messenger, principalmente a estudiantes, ha permitido brindarles certeza y orientación en respuesta a sus dudas e inquietudes en cuanto a fechas, trámites, servicios y otros temas que surgen en la evolución de la contingencia.

Beatriz Díaz Gutiérrez
UABC



Realizan cimarrones pruebas para detectar COVID-19

Instala UABC centros de diagnóstico en Campus Mexicali y Tijuana



Los Centros están ubicados en las facultades de Medicina (Mexicali), de Medicina y Psicología (Tijuana). Foto: Mariano Benavides.

La UABC, en coordinación con la Secretaría de Salud de Baja California, instaló en la Facultad de Medicina del Campus Mexicali y en la Facultad de Medicina y Psicología del Campus Tijuana, centros de diagnóstico COVID-19 en los que profesores investigadores de estas unidades académicas y de la Facultad de Ciencias Químicas e Ingeniería realizan pruebas sin costo con la finalidad de detectar de manera temprana la presencia del virus SARS-CoV-2.

En ambos centros las muestras con las que se trabaja son proporcionadas por la Secretaría de Salud del Estado de Baja California. En el caso de Mexicali, desde el 23 de abril se ofrece además el servicio de recolección de muestras a la comunidad universitaria y personal de salud. Cabe mencionar que en el Campus Tijuana se está adecuando un área para ofrecer el mismo servicio.

La doctora Julia Dolores Estrada Guzmán, especialista en infectología y parte del equipo clínico del centro ubicado en la FM, señaló que el nuevo coronavirus está siendo una dura prueba para los sistemas de salud en todo el mundo. "Hemos visto con qué facilidad se propaga el virus; los sistemas de salud son insuficientes para atender tantos pacientes".

Mencionó que las pruebas diagnósticas, la detección temprana de casos, el aislamiento, la atención de los pacientes y el rastreo de cada contacto, son esenciales para detener la transmisión. Sobre el trabajo que se hace en el centro, informó que "la prueba se realiza mediante la detección del ARN viral en una toma de muestra de la nasofaringe, es decir,

podemos detectar el virus buscando su material genómico directamente en la secreción de la porción nasal y de la faringe".

"Es una prueba de biología molecular denominada Reacción en Cadena de la Polimerasa conocida como RT-qPCR. Si algunas partículas del virus están presentes, muy pocas son



"En esta pandemia la UABC ha sido decisiva con sus aportaciones, no solo en el diagnóstico molecular de la presencia del coronavirus sino también en la propuesta de innovaciones desde ventiladores, sanitizantes, equipo de protección personal, entre otros proyectos, demostrando la capacidad de su personal y sus egresados", puntualizó la doctora Serafín Higuera. Fotos: Cortesía.

suficientes, podemos obtener millones de copias en el laboratorio y detectar su presencia", continuó. El proceso de la prueba demora seis horas y el resultado se entrega de 24 a 48 horas, dependiendo del número de muestras recibidas.

Los doctores José Manuel Avenaño Reyes, e Idanya Rubí Serafín Higuera, son los responsables de los centros en Mexicali y Tijuana, respectivamente. En Mexicali, además de la doctora Estrada Guzmán, también colaboran los doctores Gabriela Leija Montoya, Carlos Olvera Sandoval, Nicolás Adiel Serafín y Jesús René Machado Contreras, este último es responsable del Laboratorio de Inmunología donde se desarrollan los procedimientos, y se cuenta con el apoyo de integrantes de esta unidad académica. En el Campus Tijuana participan los doctores Aracely Serrano Medina, Manuel Sánchez Alavez, Genaro Rodríguez Uribe, José de Jesús Manríquez Torres, Berenice Vargas y los maestros Jorge Luis Jiménez Niebla Germán Ibarra y Jonathan Vincent Baena.

La doctora Serafín Higuera expuso que en el Laboratorio 3 de Microbiología y Biología Celular, se realizaron las adecuaciones que cumplen con los niveles de bioseguridad para el manejo y procesamiento de muestras asociadas con la enfermedad de COVID-19, recomendados por el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, la Organización Mundial de Salud (OMS), así como de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), estableciéndose protocolos de bioseguridad nivel 2 (BSL2).

"Todo este proceso requiere manejo adecuado que va desde la recepción y procesamiento de muestras, eliminación de RPBI (Residuos Peligrosos Biológico-Infecciosos), así como en la entrega de resultados en tiempo y forma. Recibimos capacitación por parte de la Secretaría de Salud para el

procesamiento y análisis de muestras de acuerdo con los estándares recomendados por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica (InDRE)", explicó.

Agregó que una vez revisadas las muestras para verificar que cumplan con las condiciones para su procesamiento, se procede a la extracción de RNA y posteriormente se realiza la

RT-qPCR, un proceso que dura aproximadamente hora y media. Para asegurar que no haya resultados erróneos, se utilizan controles positivos y negativos en cada análisis.

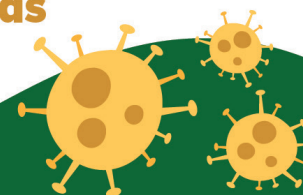
El periodo para la realización de pruebas en ambos centros será mientras permanezca la emergencia sanitaria, de acuerdo con el convenio establecido entre la máxima casa de estu-

dios y la dependencia estatal. En el Centro de Diagnóstico del Campus Mexicali efectúan diariamente un promedio de 42 pruebas, mientras que en el Campus Tijuana se llevan a cabo cerca de 60.

Norma Angélica Gómez Bravo
Campus Mexicali y Tijuana



Procedimiento para realizar pruebas diagnósticas COVID-19 a la comunidad universitaria



Candidatos para solicitar una prueba de COVID-19 en el Centro de Diagnóstico de UABC en Mexicali.

Alumnos, docentes y personal administrativo y de servicios de la UABC que presenten de reciente instalación temperatura $>38^{\circ}\text{C}$; tos; dificultad respiratoria; pérdida de olfato y/o menor percepción del sentido del gusto; malestar general; fatiga; dolor de cabeza; muscular o articular; congestión y escurrimiento nasal.

Pasos para solicitar y recibir el servicio

1. Agendar cita para toma de muestra. Comunicarse al número telefónico (686) 338-7742.

Profesional de la salud valorará, mediante un cuestionario sobre síntomas y factores de riesgo, la pertinencia para la realización de la prueba. Si procede, se le asignará un número de folio.

2. Acudir al Centro de Diagnóstico COVID-19, deberá presentarse con:

- Número de folio que se le dio vía telefónica.
- Credencial universitaria
- Portar cubrebocas

Domicilio: Facultad de Medicina, Av. Dr. Humberto Torres Sanginés, sin número, Centro Cívico, Mexicali, B. C.

3. Personal de Salud le recibirá y conducirá dentro de las instalaciones donde:

- Se llenará un formato epidemiológico
- Se firmará la hoja de consentimiento informado
- Se tomará la muestra. El muestreo incluirá un hisopado de la mucosa nasofaríngea y la extracción de sangre.

Entrega de resultados

Los resultados se enviarán vía correo electrónico en un tiempo estimado máximo de 72 horas. Dado el aumento en número de casos, no podrán ser realizadas segundas pruebas o de seguimiento.

De acuerdo al convenio de colaboración pactado con la Secretaría de Salud, todos los casos positivos se validarán en el Laboratorio Estatal de Salud Pública y se notificarán a la Secretaría de Salud guardando la más estricta confidencialidad.

Costo del servicio

Sin costo.

Horario de atención vía telefónica

De lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 h; sábados, de 9:00 a 13:00 h.



Elaboran medio de transporte para muestras COVID-19

Es necesario para que el virus pueda ser detectado y evitar los falsos negativos

En el Laboratorio de Microbiología de la Facultad de Ciencias Químicas e Ingeniería del Campus Tijuana, investigadores cimarrones elaboran medios de transporte para las muestras biológicas de pacientes sospechosos de padecer COVID-19.

La doctora Lilia Angélica Hurtado Ayala, miembro del cuerpo académico de Microbiología Aplicada de la facultad y líder de este proyecto, explicó que todos los microorganismos para poder sobrevivir o mantenerse viables, necesitan un medio de transporte mínimo esencial que les dé los nutrientes suficientes, la temperatura y un pH adecuado para que no se destruyan.

“En este caso se trata de una solución tamponada con antibióticos y antimicóticos para eliminar los microorganismos que sean una biota acompañante en las muestras, pero que no son de interés para analizar, y así tener en la muestra solo el virus para que pueda ser detectado y no se obtenga un falso negativo o interferencias por otros microorganismos”, expresó.

Agregó que se han producido 5,000 medios de transporte que fueron entregados al Laboratorio Estatal de Salud Pública, dependencia encargada de recolectar las muestras y coordinar las pruebas para COVID-19. Indicó que a temperatura ambiente el medio de transporte viral tiene una duración de dos días, de 4° a 8° C perdura hasta 96 horas y congelado puede conservarse aproximadamente un mes.

La doctora Hurtado Ayala declaró que la coordinadora del Laboratorio Estatal de Salud Pública y egresada de la FCQI, la química Verónica Bejarano Ramírez, solicitó el apoyo para llevar a cabo este proyecto, que otorga los insumos necesarios para el trabajo que se realiza en los centros de diagnóstico COVID-19 que puso en operación la máxima casa de estudios en la Facultad de Medicina Mexicali y en la Facultad de Medicina y Psicología Tijuana.

Rebeca Mancilla Nieto y Norma Angélica Gómez Bravo
Con información de Jonás Virmar
Campus Tijuana

Se han producido 5,000 medios de transporte, insumos para el trabajo realizado en los centros de diagnóstico COVID-19 operados en la UABC.



A temperatura ambiente el medio de transporte viral tiene una duración de dos días, de 4° a 8° C perdura hasta 96 horas y congelado puede conservarse aproximadamente un mes. **Foto:** Cortesía.

Más información en <http://gaceta.uabc.mx>

Se unen investigadores y comunidad para apoyar a personal del sector salud

Comprometidos con la responsabilidad social

La UABC tiene clara su responsabilidad social, es por ello que ha apoyado los proyectos planteados por la comunidad cimarrona para hacer frente a la crisis sanitaria generada por la COVID-19. Varias unidades académicas han elaborado y entregado insumos de protección, en primera instancia a universitarios que desempeñan alguna labor en sector salud, y posteriormente se extendió el apoyo al personal de instituciones públicas de salud y de seguridad pública.

Sanitizante Cimarrón

Investigadores del Instituto de Ingeniería de la UABC, Campus Mexicali, formularon un sanitizante que previene posibles contagios. La fórmula fue desarrollada por el equipo del Laboratorio de Corrosión y Materiales Avanzados y fue supervisada por el doctor Benjamín Valdez Salas, investigador del instituto quien señaló que hasta el momento se han fabricado 1932 litros.

La efectividad del sanitizante ha sido comprobada mediante análisis de laboratorio, dando como resultado un producto de amplio espectro microbiológico y de igual calidad a los que se encuentran en el mercado.

El investigador explicó que la fórmula de este sanitizante está en proceso de patentamiento. "Pero existen en el mercado otras que han sido desarrolladas en conjunto con nosotros e inclusive una de ellas ha sido validada por laboratorios externos para la eliminación de coronavirus", refirió. El producto que contiene dicha fórmula es Evox, desarrollado por el Grupo Comsa en el Instituto de Ingeniería bajo la supervisión del doctor Valdez Salas.

Caretas de protección

Alumnos, maestros y egresados de diversas unidades académicas de los tres campus de la UABC desarrollaron caretas de protección, las cuales deben usarse en combinación con otros equipos de seguridad; cubren el área facial, así como las membranas mucosas asociadas —ojos, nariz y boca—, para evitar las salpicaduras de fluidos corporales.

Las unidades académicas que participaron son la Facultad de Ingeniería Mexicali; Facultad de Ciencias de la Ingeniería y Tecnología Unidad Valle de las Palmas; Facultad de Ingeniería, Arquitectura y Diseño; Facultad de Artes; Facultad de Ciencias Químicas e Ingeniería (FCQI); Facultad de Economía y Relaciones Internacionales; así como la Facultad de Ciencias de la

Ingeniería, Administrativas y Sociales Tecate (FCIAS). Para la fabricación se utilizaron diversos modelos, entre ellos el STL que se encuentra para descarga gratuita en la página Cults3d (modelo Protector facial COVID-19, diseñado por ONE16CUSTOMS). Se emplea el PLA (ácido poliláctico), material altamente versátil que se hace a partir de recursos renovables ricos en almidón. Todas las producciones emplean el proceso de impresión 3D.

Cabe señalar que algunas unidades académicas continúan produciendo estos insumos, los cuales no tienen costo y el recurso económico para su producción lo asumen las unidades académicas, vicerrectorías y Rectoría.

CimaGel

La FCIAS y la FCQI, ambas del Campus Tijuana, han elaborado el gel sanitizante CimaGel; con alcohol al 70%, el cual ayuda a reducir el número de gérmenes en las manos. Las empresas Medtronic y Kyocera Mexicana donaron cada una 200 litros de alcohol isopropílico, y la empresa Solimar Soluciones brindó el transporte de esta sustancia a la FCQI, donde formulan el gel los doctores Héctor Magaña y Kenia Palomino, junto con el equipo de cimarrones participantes, el cual fue distribuido en hospitales de la región.

Cámaras de intubación

Además de producir Cima Gel, la FCIAS ha elaborado 123 cámaras de intubación a 19 hospitales de Tijuana, Ensenada, Tecate y Mexicali, las cuales minimizan la exposición de fluidos portadores del virus durante el proceso de intubación. La cámara consiste en un cubo transparente fabricado con policarbonato que cubre la cabeza del paciente y tiene dos orificios a través de los cuales el personal de salud puede introducir sus manos para atender al enfermo, y disminuir el riesgo de exposición a los fluidos portadores del virus.

La unidad académica cuenta con el apoyo de la empresa Broan Nutone y su equipo de ingeniería, liderado por el egresado de la UABC Edgar Moreno, ya que brindan su tecnología en el corte de las placas de policarbonato, las cuales se requieren para la fabricación de las cámaras de intubación.

Norma Angélica Gómez Bravo,
Isaac Daniel Coronado Ortega y
Silvia Hernández
UABC

Donativos realizados al 9 de junio

Sanitizante
Cimarrón

1,932
LITROS

Caretas de
protección

8,992

CimaGel

282
LITROS

Cámaras de
intubación

123



La fórmula del Sanitizante Cimarrón está en proceso de patentamiento. Foto: Angélica Gómez.



Participaron alumnos, académicos y egresados de los tres campus de la UABC. Foto: Armando Ruiz.



Lo fabricado se donó a unidades de salud estatales. Foto: Cortesía.

Construyen ventiladores respiratorios

Se fabricarán ventiladores que se entregarán a las instituciones de salud que los requieran

Un equipo de docentes de la Facultad de Ciencias Químicas e Ingeniería del Campus Tijuana (FCQI), así como de la Facultad de Ingeniería, Arquitectura y Diseño (FAD) del Campus Ensenada, iniciaron la fabricación de un prototipo de ventilador respiratorio que sea fácil de replicar y con él construir más aparatos.

El maestro Roberto Alejandro Reyes Martínez, docente y parte del equipo de profesionistas que fabrican el prototipo, mencionó que estos ventiladores hacen la función respiratoria normal en personas con problemas respiratorios, mientras se les suministran los tratamientos necesarios que les permitan recuperar la salud. Actualmente estos equipos son de gran utilidad para el sector salud ante la contingencia generada por el coronavirus que provoca la enfermedad de COVID-19 que afecta principalmente los pulmones.

"En nuestro caso, el dispositivo en desarrollo cumple con el principio de sustituir la función normal de respirar siendo el ventilador el que

suministre el oxígeno/aire necesario para que el paciente siga respirando, pero con la característica de utilizar un sistema manual de ventilación y mecanizarlo", manifestó.

Componentes

Estos ventiladores se componen de elementos plásticos, metálicos y electrónicos; tuberías de plástico; sistemas de suministro de aire por diferentes técnicas; sistemas de regulación de las variables eléctricas; sistemas de sensado de variables importantes como son presión, volumen, frecuencia, temperatura, humedad, entre otros; sistemas de alarma; sistema de visualización y control de variables; conectores de plástico y de metal. "Nuestro prototipo tendrá todo lo anterior, pero con desarrollo de productos en impresoras 3D, en máquinas CNC y con la integración de componentes existentes en los mercados locales, nacionales e internacionales", explicó.

Costos

Actualmente están determinando los costos de un sistema de estas características. A nivel prototipo



Estos ventiladores hacen la función respiratoria normal en personas que tengan problemas respiratorios, mientras se les suministran los tratamientos necesarios.

podría estar oscilando en un costo de unos 40,000 pesos, pero al comercializarse podría tener un costo menor, dependiendo de la cantidad de producción. El docente destacó que el precio comercial de un sistema de ventilación portátil es de aproximadamente 5,000 dólares y uno de hospital de 40,000 dólares. El equipo de trabajo está confor-

mado por 14 profesionistas que se desempeñan como ingenieros en computación, médicos, ingenieros en electrónica, ingeniero en bioelectrónica y técnico biomédico.

Norma Angélica Gómez Bravo
Campus Tijuana



Colaboraron los académicos de la FCQI: Roberto Alejandro Reyes, líder del proyecto; doctor Dr. José Luis González, director de la Facultad, así como Leocundo Aguilar, Enrique Guadalupe Bermúdez, José Jaime Esqueda, Laura Jiménez, Julio Mendoza, María Elena Miranda, Marco Antonio Pinto, Diego Armando Trujillo, Adrián Villanueva. Por parte de la FIAD, doctor Óscar Roberto López. También se ha recibido apoyo por parte del doctor Luis Enrique Palafox y el doctor César Ortega. **Fotos:** Armando Ruiz.



La vacuna de prueba fue desarrollada en parte por el equipo de UABC, con la colaboración y asesoría de científicos internacionales. **Fotos:** Rubén Bedolla.

Lideran cimarrones proyecto para crear vacuna

Forman parte de una red internacional de científicos

Profesores-investigadores de las facultades de Ciencias; Ciencias Marinas; e Ingeniería, Arquitectura y Diseño del Campus Ensenada, forman parte de la Red de Investigación Internacional para el Desarrollo de Métodos de Identificación, Diagnóstico y Vacuna contra el Virus SARS-CoV-2 y Tratamiento de COVID-19.

Esta es una iniciativa que se encuentra en una etapa de pruebas preclínicas y cuenta con el apoyo de las empresas Analitek, Sci-Core Medical, Illumina y 10X Genomics, además del Banco de Sangre de Ensenada.

Colaboran los doctores Julio Enrique Valencia Suárez, Alejandro Carballo Amador, y Carlos Flores López de la Facultad de Ciencias; los doctores Haydée López Rodríguez y Dante A. Magdaleno Moncayo de la Facultad de Ingeniería, Arquitectura y Diseño, quienes complementan el equipo con sus aportaciones en biología molecular y bioinformática. Recientemente se integró la doctora Ivone Giffard Mena de la Facultad de Ciencias Marinas, experta en biología molecular, ecofisiología y virología. El líder del proyecto es el doctor José Manuel Aguilar Yáñez, egresado de la Facultad de Ciencias de la UABC.

La investigación involucra métodos de diagnóstico, tratamiento y pruebas de la vacuna. La participación de los egresados y académicos de la UABC ha sido en: 1) Producción de anticuerpos monoclonales en llama para diagnóstico de infecciones presentes y pasadas, y evaluación de su efectividad; 2) Evaluación de la respuesta inmune de ratones a la vacuna utilizando secuenciación genómica de una sola célula; 3) Evaluación de la respuesta inmune de pacientes antes, durante y después de la infección; y 4) Evaluación de la susceptibilidad genética a la enfermedad.

Paulina Moreno Rangel
Con información de Angélica Gómez
Campus Ensenada

Ya hay una vacuna de prueba

Actualmente existe una vacuna de prueba para el virus SARS-CoV-2 causante de la enfermedad COVID-19. Esta vacuna fue desarrollada en parte por el equipo de UABC, con la colaboración y con asesoría de científicos internacionales. El primer lote para las pruebas pre-clínicas está en producción en una empresa canadiense, la cual está certificada para producir biomoléculas para uso en humanos.

“Nuestra vacuna se basa en ADN en lugar de utilizar virus inactivado o proteínas, como las vacunas tradicionales. Esto permite producir la vacuna de manera considerablemente más económica y rápida”, indicó el doctor Valencia Suárez.

“Hasta el momento, además de las vacunas de ADN, no existe otra plataforma de vacunas que pueda representar una solución tan inmediata, costo-efectiva y con la capacidad de manufacturarse masivamente, rápidamente adaptable y escalable ante nuevas variantes del virus o incluso otras amenazas latentes”, complementó el doctor Aguilar Yáñez.

Afirmó que iniciarán con la fase de pruebas preclínicas, que consiste en inyectar a ratones el prototipo de vacuna y eva-

luar la respuesta inmune secuenciando los genomas de cada célula inmune que se produce en respuesta a la inyección —conocida como reto inmunológico—, para lo cual se utilizará equipo especial de las empresas 10X Genomics e Illumina, que será prestado por la empresa Analitek, la cual es la distribuidora en México y forma parte de la red.

“Una vez superadas las pruebas clínicas, la tecnología será puesta a disposición de la comunidad de forma gratuita, dado que el costo de producción de una vacuna de este tipo es menor al de las vacunas tradicionales, por lo que esperamos que el precio de la vacuna sea alrededor de 50 dólares por dosis”, comunicó el doctor Julio Valencia.

Finalmente, refirió que actualmente hay alrededor de 100 proyectos de vacuna activos en el mundo, algunos de los cuales se encuentran en pruebas clínicas de fase 1 (pruebas para verificar que sea seguro su uso en humanos sin probar que sean efectivas). La mayoría de los proyectos contemplan iniciar pruebas de fase 2 (pruebas de efectividad en humanos) no antes de enero de 2021, de acuerdo a datos proporcionados por la revista científica Nature Reviews.

Más información en <http://gaceta.uabc.mx>

Orgullo Cimarrón

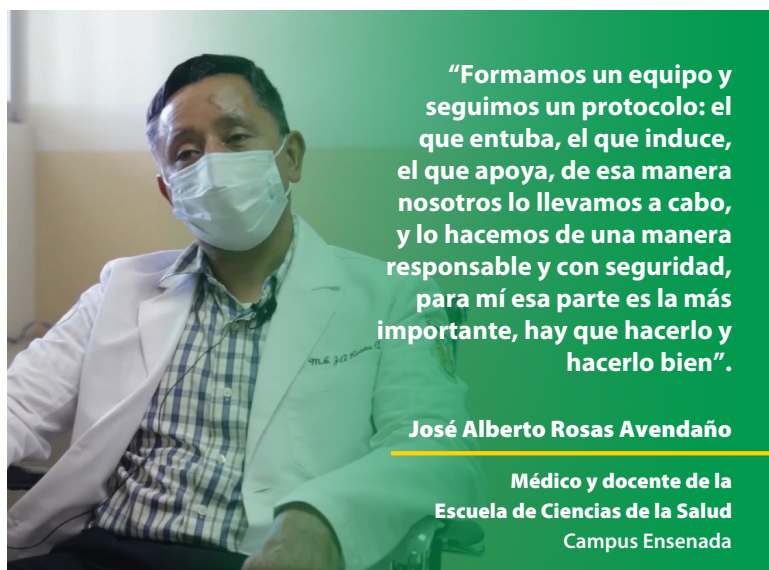
Hoy más que nunca **gracias** a todo el personal del área de la salud por su gran labor, valentía y compromiso con la comunidad.

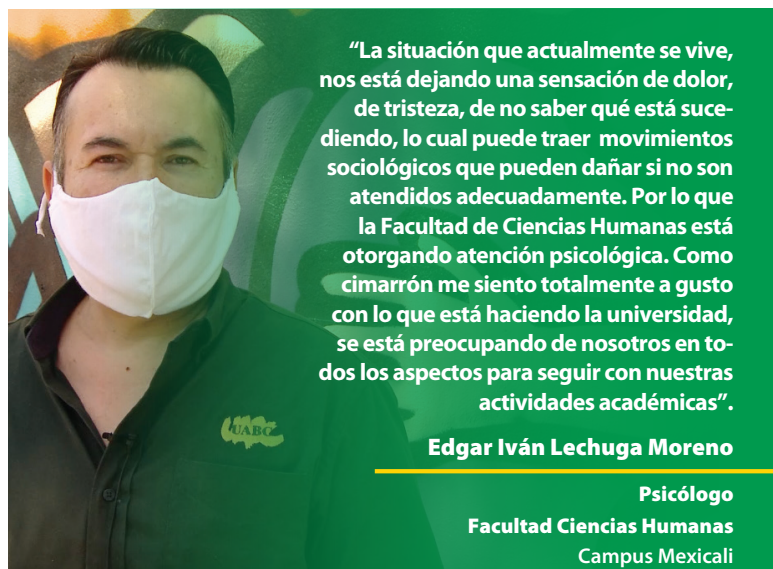
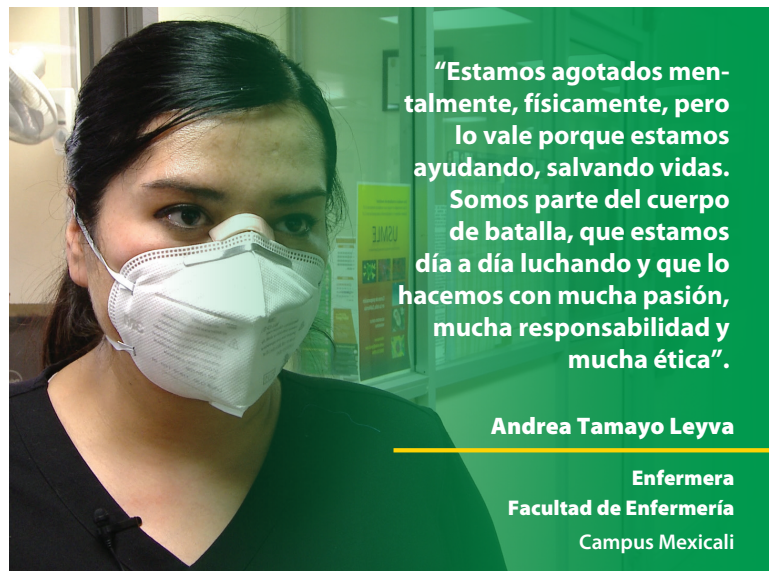
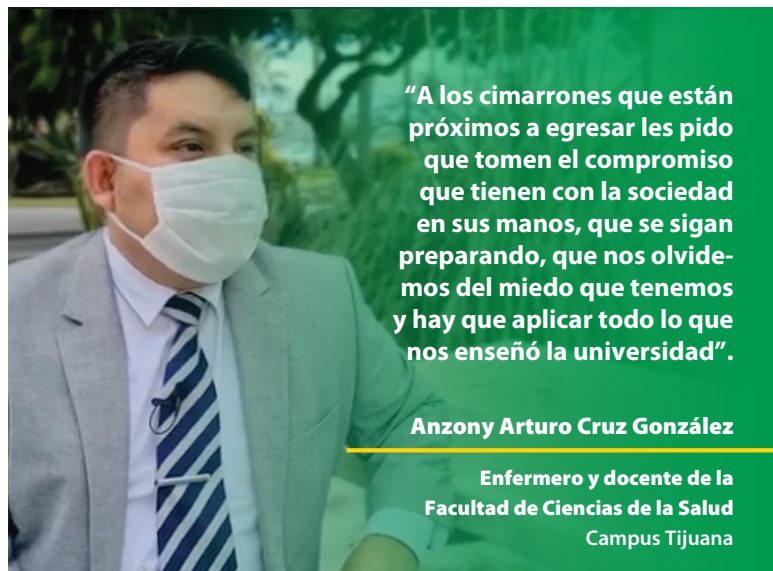
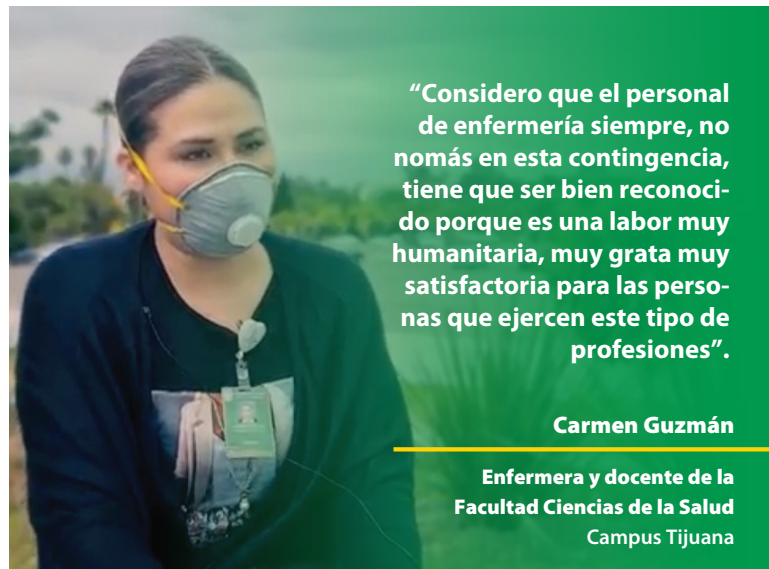
La UABC y los cimarrones de corazón reconocemos el trabajo y entrega de nuestros profesionistas de las áreas de: **Enfermería, Medicina y Psicología.**



OSRCI/DC - aa

Testimonios de cimarrones que atienden en área COVID de hospitales así como en línea a personas afectadas por el confinamiento





Tiene UABC hospital móvil para atención de pacientes COVID-19

Durante la emergencia sanitaria lo dispondrá para que sea operado por la Secretaría de Salud del Estado de Baja California



El rector de la UABC doctor Daniel Octavio Valdez Delgadillo recibió al Secretario de Salud, doctor Alonso Óscar Pérez Rico para hacer entrega temporal del hospital. **Fotos:** Armando Ruiz.

Con el fin de hacer un frente común y brindar mayores opciones de servicio a quienes padezcan la enfermedad por coronavirus COVID-19 durante la presente emergencia sanitaria, la UABC, la Fundación de la UABC (FUABC) y un conjunto de empresarios bajacalifornianos representados por el Grupo Hermosillo, se unieron para construir y equipar un Hospital Móvil Universitario.

La obra cumple con las normativas de salubridad, construcción y cuidado para pacientes con COVID-19. El concepto original es de TecSalud, Cemex y TTQ, mientras que el diseño ejecutivo corresponde al Grupo Hermosillo y Asociados. La inversión fue de 14 millones de pesos donados por el sector empresarial y por parte de FUABC de 3 millones para equipamiento.

El rector de la UABC, doctor Daniel Octavio Valdez Delgadillo, agradeció a la FUABC y a los empresarios por apoyar esta iniciativa que estará al servicio de la comunidad y que, mientras esté vigente la actual emer-

- El hospital se construyó en 3 semanas aproximadamente
- El inmueble es desmontable
- Construcción: 792 metros cuadrados
- Capacidad: 50 camas
- Ubicación: estacionamiento de la Facultad de Medicina, Campus Mexicali

gencia sanitaria, será operada por la Secretaría de Salud del Estado de Baja California. Posteriormente, la máxima casa de estudios dispondrá del hospital, conforme a los criterios, normas y convenios que considere procedentes.

“Vivimos una situación extraordinaria donde la unión de todos los sectores resulta trascendental para trabajar por un bien común que, en este caso, está relacionado a la salud de los ciudadanos de Baja California. La UABC es una institución comprometida con el bienestar de la humanidad, a través de la formación de profesionistas al servicio de su comunidad, investigación pertinente y la extensión de la cultura y los servicios”, manifestó el doctor Valdez Delgadillo.

El presidente de la FUABC, licenciado Francisco Rubio Cárdenas, mencionó que esta asociación funciona como vinculadora entre la UABC y los empresarios. “Siempre existe la oportunidad de apoyar los proyectos de la universidad, para nosotros como Fundación ese es nuestro principal objetivo”, manifestó.

Como representante del sector empresarial, el arquitecto Víctor Hermosillo Celada, indicó que brindar este tipo de apoyos es una obligación, principalmente en este momento que se vive una situación complicada para la salud a nivel mundial.” Es una gran satisfacción ayudar, creo que todos tenemos la obligación civil”, expresó.

Norma Angélica Gómez Bravo

Con información de Andrea Ruiz y Adriana Flores
UABC



El equipamiento estuvo a cargo de la FUABC y consiste en cortinas antibacteriales, camas tipo hospitalario, mesas de mayo, autoclave, mobiliario para tres estaciones de enfermería, monitores de signos vitales, entre otro equipo médico. Se contempló una inversión de tres millones de pesos.

Rocián Sanitizante Cimarrón en espacios públicos de UABC

Se utilizó una variación de amplio espectro y larga duración en Unidad Universitaria Mexicali I

Se realizó la desinfección de la Unidad Universitaria Mexicali I por parte del Instituto de Ingeniería, bajo la dirección del doctor Mario Alberto Curiel Álvarez, con el objetivo de brindar una protección adicional a los trabajadores universitarios y personas de la comunidad que hacen uso de las áreas públicas de la institución.

Cerca de 100 litros de Sanitizante Cimarrón concentrado fueron rociados utilizando motobombas de aspersión, comentó el doctor Curiel Álvarez, quien agregó que se cubrieron entradas y exteriores de los edificios, así como parada de autobuses, banquetas y lugares donde exista posible concentración de individuos.

En esta ocasión se formuló una variación de amplio espectro y larga duración del sanitizante Cimarrón, con base en cuaternarios de séptima y

cuarta generación con nanopartículas de plata, cobre y dióxido de titanio, fabricadas en el laboratorio del Instituto de Ingeniería.

Por su parte, el doctor Benjamín Valdez Salas, jefe del Departamento de Corrosión y Materiales Avanzados del Instituto, señaló: "Esta variación del Sanitizante Cimarrón está diseñada para una duración de tres semanas y mientras no haya un lavado excesivo en estas áreas, la duración se puede extender a tres meses, la idea es continuar después con una dosis más diluida y que el campus se mantenga sanitizado". Asimismo, destacó que a cada unidad académica de la UABC se le entregó otro tipo de desinfectante para su utilización en el interior de aulas y laboratorios.

Isaac Coronado Ortega
Campus Mexicali



Cerca de 100 litros de Sanitizante Cimarrón concentrado fueron rociados utilizando motobombas de aspersión. **Fotos:** Isaac Coronado y Cortesía.



A través de una capacitación, el personal de la Facultad de Deportes y del Centro Deportivo UABC llevó a cabo la desinfección de las áreas deportivas y educativas de la unidad académica.



También en las instalaciones del edificio de Rectoría se realizaron acciones para desinfectar áreas.

Brindan voluntarios apoyo médico, psicológico y nutricional a distancia

Las llamadas con carácter urgente deben hacerse al 911

La Facultad de Medicina y Psicología en coordinación con la Secretaría de Salud del Estado de Baja California y el Centro de Control, Comando, Comunicación y Cómputo del Gobierno del Estado, pusieron en marcha el Sistema de Telesalud COVID-19. De esta forma, la población puede recibir, durante el periodo de cuarentena, asesoría y consulta a distancia, así como información oficial y verificada sobre esta enfermedad.

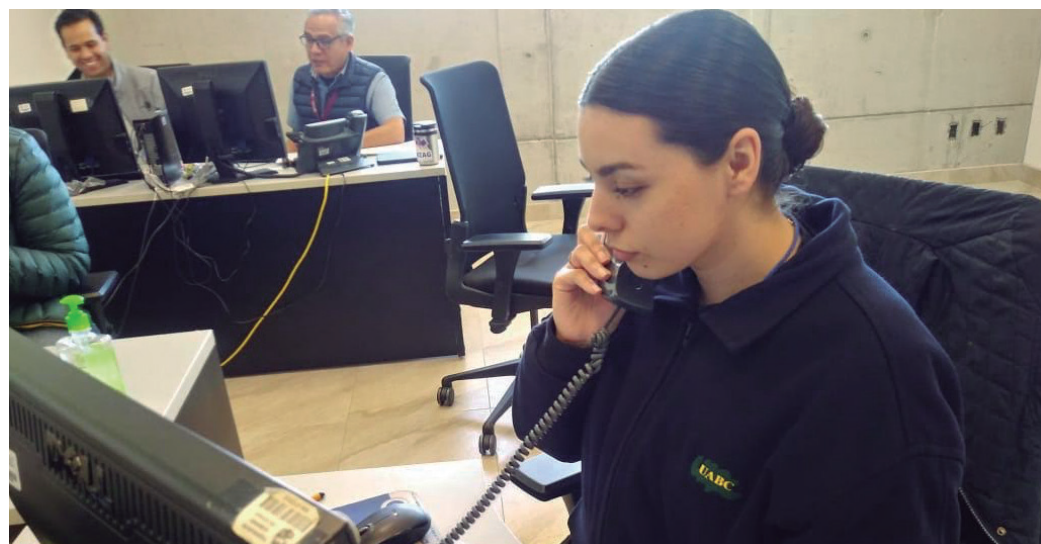
Hasta el momento hay más de 100 voluntarios capacitados para fungir como asesores telefónicos y atender las necesidades de consulta ya sea médica, psicológica y nutricional. Participan profesores y estudiantes de medicina, odontología, psicología, nutrición, enfermería, técnicos en emergencias médicas y otras carreras afines. También colabora el Centro Universitario de Atención Psi-

cológica e Investigación, que depende de la facultad, así como profesionistas de otras instituciones y colegios.

Apoyo psicológico en línea

Por otra parte, el Comité de Salud Mental "Eneyda" de la Facultad, brinda atención psicológica gratuita. Por medio de la página de Facebook "Comité de Salud Mental FMP" se atiende por mensaje privado (Messenger) y se canaliza para brindar la ayuda necesaria de forma personalizada. El horario del servicio durante el periodo de aislamiento es de 9:00 a 21:00 horas de lunes a sábado.

Norma Angélica Gómez Bravo
Campus Tijuana



El equipo está conformado por egresados de la facultad, cuentan con especialidades o posgrados en tanatología, intervención en crisis, entre otras áreas. **Fotos:** Cortesía.



BREVES

Más información en <http://gaceta.uabc.mx>

Incrementan ansiedad y trastornos alimentarios

La Facultad de Odontología invitó a la comunidad a la plática en línea de la doctora Gisela Pineda García, de la Facultad de Medicina y Psicología: "Ansiedad y trastornos alimentarios incrementados por COVID-19". "La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro", explicó. Sonia Esmeralda López/Campus Tijuana

Analizan impacto en economía mexicana

La Facultad de Economía y Relaciones Internacionales organizó el foro virtual donde abordó el tema: "Impacto del Coronavirus en la Economía Mexicana y su Repercusión en el Empleo" en el que se destacó que la economía en el año va a caer 7.4% y que la Organización Mundial del Comercio pronostica una caída del comercio mundial entre 13% y 32% de mercancías en el 2020. Sonia López/Campus Tijuana

Reflexionan sobre reacciones sociales

En el programa Enfoque Cimarrón que produce la Facultad de Humanidades y la de Economía y Relaciones Internacionales, se abordó el tema "Las reacciones sociales frente al COVID-19". Se mencionó que desde la perspectiva psicología, todo pensamiento y conducta están íntimamente ligados; dependiendo de cómo interprete la situación la persona es efectivamente cómo la llevará a cabo. Sonia López/Campus Tijuana

Ansiedad, padecimiento más común

El Comité de Salud Mental de la Facultad de Medicina y Psicología presentó vía Facebook Live la charla "Primeros auxilios psicológicos ante el confinamiento". En tiempos de contingencia se suelen presentar muchas alteraciones fisiológicas: angustia, ansiedad o estrés, un comportamiento que va afectando poco a poco la autoestima. Héctor Castro/Campus Tijuana

Solidaridad cimarrona



En la Facultad de Ciencias de la Ingeniería, Administrativas y Sociales Tecate, fabricaron caretas de protección facial y cámaras de intubación. Se entregaron a las unidades de salud: Hospital General de Subzona 6 del IMSS, Hospital General de Tecate, Casa del Anciano San Vicente, Cruz Roja Mexicana, Delegación Tecate y al Hospital General Regional 1 del IMSS en Tijuana, así como a los hospitales 20 del IMSS Tijuana, HGZMF 8 del IMSS de Ensenada, Unidad de Medicina Familiar 36 del IMSS de Tijuana, Issstecali Tecate y a Issstecali El Mirador Tijuana.



Se entregaron 300 caretas a la Dirección de Seguridad Pública de Mexicali (DSPM) y 100 al Issste, Delegación Mexicali. Estos dispositivos brindan protección básica a quienes pueden entrar en contacto con posibles portadores del coronavirus, deben usarse en combinación con otros equipos.



Los estudiantes Gerardo López Leal y Carlos Gutiérrez, en representación del Consejo Estatal de Sociedades de Alumnos del Campus Mexicali, acudieron a la clínica 30 del Instituto Mexicano del Seguro Social para hacer la entrega de seis cajas acrílicas de intubación necesarias para la atención de pacientes positivos en COVID-19.



La Facultad de Ingeniería de Mexicali y la Sociedad de Alumnos de la Facultad de Ingeniería y Negocios Guadalupe Victoria (FINGV), así como la Unidad Ciudad Morelos, donaron 50 mascarillas de protección facial y 80 del tipo N95 al Centro de Atención Avanzada Primaria a la Salud (CAAPS) Guadalupe Victoria. Las mascarillas de protección facial fueron elaboradas y diseñadas por académicos y estudiantes de la Facultad de Ingeniería. Mientras que las mascarillas N95 fueron donadas por iniciativa de la Sociedad de Alumnos de la FINGV y de la Unidad Ciudad Morelos.



La Facultad de Derecho, Campus Mexicali, realizó una brigada para acopiar artículos de primera necesidad para combatir la emergencia sanitaria generada por COVID-19 y donar lo recabado al Sistema Estatal Penitenciario. Durante la colecta, que duró cuatro horas, se recabaron 153 despensas que incluyeron alimentos no perecederos, artículos de higiene y protección personal - como cubrebocas y guantes de latex-, medicamentos, artículos de limpieza, entre otros.



En apoyo a los agentes de policía se entregaron, 40 litros de sanitizante en unidades de un litro a la Dirección de Seguridad Pública de Mexicali. La entrega se realizó en las oficinas de Rectoría a donde acudió la directora de la Dirección de Seguridad Pública de Mexicali, licenciada María Elena Andrade Ramírez, acompañada del subdirector, Juan Carlos Buenrostro Molina.

Fotos: Tonatiuh Beltrán, Armando Ruiz, Paulina Moreno, Angélica Gómez, Cortesía.



BREVES

Más información en <http://gaceta.uabc.mx>

Destacan redes de apoyo en confinamiento

La maestra Ana Laura Ascencio Páez, encargada del Comité de Salud Mental de la Facultad de Medicina y Psicología, ofreció una charla en línea, en la que comentó que era previsible que el aislamiento y confinamiento harían vivir emociones intensas a las personas, compartió que es mucho mejor cuando individuos se alían con otros para afrontar necesidades y problemas, ya sea económicas, laborales, personales o sanitarias. Luis Brandon Tachiquin/Campus Tijuana

Ofrecen atención psicopedagógica

Durante este periodo de contingencia el Área de Orientación Educativa y Psicológica de la Facultad de Ciencias Humanas brinda apoyo y consejería a distancia referente a problemas personales, familiares y de salud. Se envía a alumnos y profesores infográficos con material de apoyo para intentar reducir problemas de salud física y mental que puedan resultar de la inactividad y aislamiento social. Angelo Michelle León/Campus Mexicali

Oportunidades en la educación superior

Con el objetivo de presentar los retos, oportunidades y desafíos que enfrentarán las universidades a nivel mundial después de la contingencia sanitaria COVID-19, funcionarios de la UABC, encabezadas por el rector, doctor Daniel Octavio Valdez Delgadillo, realizaron un webinar con el doctor Francisco Marmolejo Cervantes, asesor educativo de la Fundación Catar y ex coordinador global de Educación Superior del Banco Mundial. Angélica Gómez/UABC

Facilitan servicios bibliotecarios

Durante el periodo que dure la contingencia mundial, el sistema bibliotecario de la UABC pone a disposición sus acervos bibliográficos sobre cobertura o investigaciones del coronavirus. El acceso es abierto, por lo que para disponer a estos recursos bibliográficos solo es necesario ingresar a la página www.uabc.mx/biblioteca. Karla Lattuada/UABC



Mantener una alimentación adecuada fortalece el sistema inmune

Contribuye a repeler virus, bacterias y microorganismos que causan enfermedades

Una adecuada alimentación mejora el sistema inmunológico y ayuda a que una persona se mantenga saludable, lo que le permitirá a su organismo repeler virus, bacterias y microorganismos que causan enfermedades como el coronavirus. La doctora María Esther Mejía León, coordinadora de la Maestría en Ciencias en Biomedicina y profesora de tiempo completo en la Facultad de Medicina recomendó a la población consumir alimentos variados y seguir una dieta basada en el plato del buen comer.

La académica recomendó llevar una dieta correcta, la cual debe cumplir las siguientes características: “que sea completa, es decir que contenga todos los nutrientes que requerimos, lo cual podemos lograr al combinar los tres grupos de alimentos (cereales, frutas y verduras, así como leguminosas y alimentos de origen animal); que sea equilibrada, lo que implica que los alimentos deben de incluirse en las porciones adecuadas; que sea inocua para que su consumo no nos cause daño; suficiente, para que cubra nuestras necesidades básicas; adecuada a la edad, costumbres y características de la persona; y que sea variada, al incluir diferentes alimentos de cada grupo en las distintas comidas. En el caso de las frutas y verduras, obtenemos mayores beneficios cuando consumimos de todos los colores del arcoíris y los vamos alternando en los diferentes platillos que consumimos”.

Expuso que no existe un alimento o grupo de alimentos en específico recomendados para prevenir el contagio de COVID-19.

“No hay evidencia científica que apoye el uso de suplementos, nutraceuticos, medicamentos, ni productos de herbolaria, que se hayan asociado a prevención del contagio o curación de la infección por COVID-19. Incluso



La doctora María Esther Mejía León, coordinadora de la Maestría en Ciencias en Biomedicina y profesora de tiempo completo en la Facultad de Medicina recomendó a la población consumir alimentos variados y seguir una dieta basada en el plato del buen comer. Foto: Cortesía.

se sabe que un exceso en la suplementación de vitaminas y minerales pudiera ocasionar efectos adversos en nuestro sistema inmune”.

“Podemos promover tener una microbiota equilibrada, compuesta por bacterias benéficas, al cumplir con la recomendación de consumo

de frutas, verduras y alimentos integrales altos en fibra”, continuó la docente de la UABC.

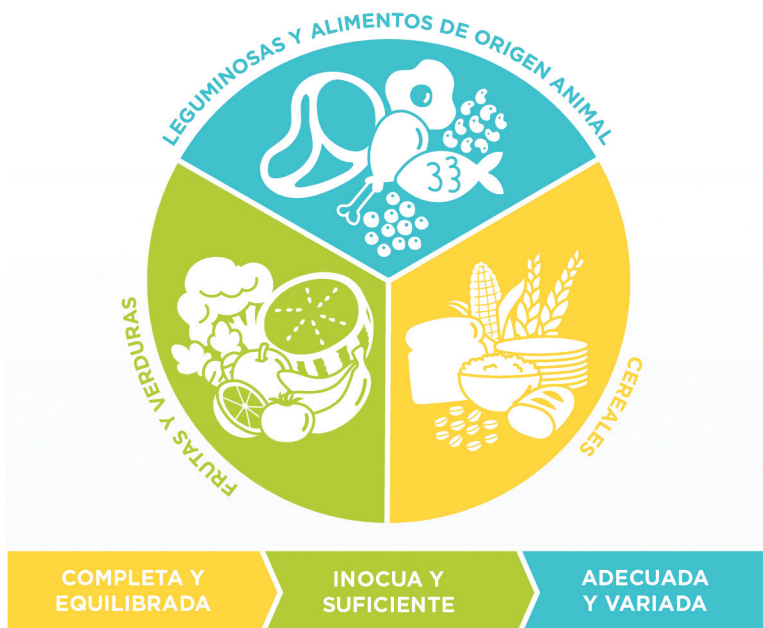
Como complemento a una buena alimentación recomendó evitar hábitos nocivos como tabaquismo y alcoholismo; no alterar las horas de sueño; realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria; así como hidratarse bien.

Olivia Yaritza López Segoviano
Campus Mexicali

“Requerimos una adecuada alimentación para que las células de este sistema puedan llevar a cabo su función, sintetizen anticuerpos, liberen moléculas y activen vías cuyo objetivo final es protegernos contra infecciones y agentes extraños”, doctora María Esther Mejía.

“La clave está en la variedad en nuestros alimentos, en este periodo de cuarentena hay que utilizar lo que tenemos en casa y lo que podamos conseguir de manera sencilla, pues no es necesario seguir recetas de platillos sofisticados. Por ejemplo, podemos hacer tostadas de maíz horneadas con frijoles y pollo deshebrado, con lechuga y verduras de su preferencia; otra opción puede ser picadillo de carne molida con verduras y arroz; filete de pescado empapelado al horno con verduras, acompañado con tortillas de maíz, o algún caldo que incluya los diferentes grupos de alimentos. Las opciones son muchas y lo ideal es utilizar alimentos locales para terminar apoyando a la economía de nuestra comunidad”.

DIETA CORRECTA



Más información en <http://gaceta.uabc.mx>

Recomiendan cuidar la salud mental durante cuarentena

La contingencia es temporal y con los cuidados necesarios, pronto la vida regresará a la normalidad

La pandemia mundial generada por el COVID-19 ha generado que se tomen acciones de prevención de contagio que han ocasionado incertidumbre, confusión, estrés, miedo e incluso enfado. Ante esta situación, la doctora Anel Hortensia Gómez San Luis, docente de la Facultad de Ciencias Humanas emitió algunas recomendaciones para el cuidado de la salud mental durante este periodo.

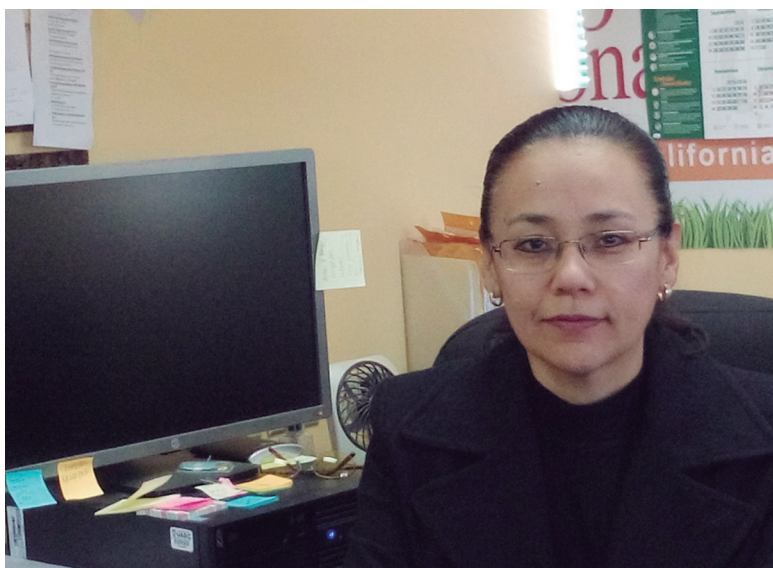
Norma Angélica Gómez Bravo
UABC



Más información en <http://gaceta.uabc.mx>

Es clave comportamiento social para definir impacto de pandemia

Los medios de comunicación y la percepción de riesgo son factores importantes



La doctora Judith Ley García, coordinadora de Investigación y Posgrado del Instituto de Investigaciones Sociales comentó que los medios de comunicación y las redes sociales contribuyen a delinear la percepción social de riesgo. Foto: Cortesía.

“El comportamiento social es clave en el freno de la pandemia, por lo que la percepción de riesgo y el papel de los medios de comunicación son factores importantes en la definición de las actitudes y acciones tomadas por la población, las cuales definirán el impacto del padecimiento en la sociedad”, explicó la doctora Judith Ley García, coordinadora de Investigación y Posgrado del Instituto de Investigaciones Sociales.

Desde que se dieron las primeras recomendaciones y medidas sanitarias, la ciudadanía ha tenido diversas conductas, como desde surtir sus despensas y acaparar insumos, hasta quienes consideran que esta

situación es un invento y continúan haciendo sus actividades normales sin ninguna precaución.

La doctora Ley García abordó que los escenarios de emergencia pueden despertar en las personas el interés en ayudar al prójimo, sin embargo, en este caso pudiera no ocurrir así, ya que “es común, en los riesgos sanitarios, desconfiar de la sanidad del otro”. También “hay evidencias de que estas situaciones pueden sacar lo mejor o lo peor de las personas, dependiendo si tienen miedo o no, si se sienten amenazados o no”.

Olivia Yaritza López Segoviano
Con información de Angélica Gómez
Campus Mexicali



Viven intercambio estudiantil en tiempo de COVID-19

Podría pensarse que realizar un intercambio estudiantil en universidades fuera de México no sería una opción a considerar debido a la actual situación de emergencia sanitaria. Sin embargo, algunos cimarrones decidieron permanecer o viajar a las instituciones en Austria, Bélgica, Corea del Sur, España, Italia y Portugal donde tenían programadas sus estancias académicas,

adaptándose a las circunstancias siguiendo las medidas de seguridad del país destino y aprovechando las oportunidades que se les presentan, como el apoyo recibido por parte de la Fundación UABC, a través de la Beca Alas, Oportunidades para Volar.

Campus Ensenada



Cristhian Paul Rosas Arana
Licenciatura en Medicina
Escuela de Ciencias de la Salud
Destino: Universitat de Lleida, España

"Me interesaba recibir las clases prácticas, estar en el hospital, recibir a los residentes para que nos explicaran algunos temas. Lo que me queda es tratar de sacarle jugo y aprender de una manera más autodidacta ya que nuestros profesores son médicos y están más enfocados en atender la emergencia".



Alberto Israel Ceceña Sandoval
Licenciatura en Gestión Turística
Facultad de Ciencias Administrativas
Destino: Universidad de La Coruña, España

"Es una situación atípica que representa una oportunidad para ser más creativos, para trabajar en nuestro equilibrio mental y emocional. Es importante hacer una introspección, mantener la calma y aprovechar para desarrollar otro tipo de habilidades; en mi caso, he aprendido a manejar plataformas y programas que antes no sabía".



Diego Silva Martínez
Licenciatura en Derecho
Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales
Destino: Università degli Studi di Perugia, Italia

"Hay profesores que no tienen la oportunidad de enseñar como ellos quisieran, sin embargo, eso conlleva a tenerles respeto, ser comprensivos de lo que sucede, solidarios y autodisciplinados".

Campus Mexicali



César Conrado Ramírez Martínez
Ingeniería Aeroespacial
Facultad de Ingeniería
Destino: Montanuniversität Leoben, Austria

"Mi intercambio comenzó muy temprano, llegué el 3 de febrero, en ese entonces la situación no había explotado. Fue hasta el 13 de marzo que entramos en cuarentena y la situación cambió, las clases presenciales terminaron, los negocios cerraron. Sé que no estoy solo aquí ni allá, lo que me motiva es seguir adelante".



Erika Anaid Robles Franco
Licenciatura en Negocios Internacionales
Facultad de Ciencias Administrativas
Destino: Catholic University of Korea, Corea del Sur

"Llegué en febrero, cuando lo del coronavirus estaba pasando aquí en Asia. Me atreví a venir porque era un sueño que quería cumplir, sabía que era peligroso por la pandemia, pero me había informado muy bien del país que había elegido".

Campus Tijuana



Karen Mayte Aguilar Camberos
Licenciatura en Negocios Internacionales
Facultad de Contaduría y Administración
Destino: Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

"Estoy tomando clases en línea y nunca pensé que iba a ser así mi intercambio; la verdad no me quejo, me está gustando. Claro que sí me encantaría volver a clase, ver a mis compañeros o a la gente que conocí, pero la escuela y los maestros se preocupan por ti, te hacen sentir parte, y sientes la empatía que tienen ellos hacia el alumno".



Alexa Lizbeth Novelo Ruiz
Licenciatura en Relaciones Internacionales
Facultad de Economía y Relaciones Internacionales
Destino: Haute École de la Province de Liège, Bélgica

"A pesar de que se puede pensar que la experiencia multicultural o intercambio está perdida, lo veo muy alejado de eso. Comparto casa con una alumna de Italia y con compañeros mexicanos, lo que nos permite practicar idiomas como el italiano, inglés y español; además, tenemos clases en francés, de alguna forma hay un desarrollo multicultural".

Olivia Yaritza López Segoviano
Con información de Fundación UABC
UABC



Cuida tu salud física en casa durante la contingencia por COVID-19

La Facultad de Deportes propone algunas rutinas para ejercitarte en tu hogar. Recuerda que el ejercicio también tiene un impacto positivo en tu estado de ánimo y salud en general.



Tiempo estimado
45 a 60 min.

- ✓ Combina los circuitos, no realices el mismo todos los días.
- ✓ Hacer de media a una hora de ejercicio al día.
- ✓ Se puede utilizar caminadora, bicicleta estacionaria o escaladora.



Circuito 1: Cardio en casa.

• Intensidad media-baja.



1.

• Jumping Jacks

4x20 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 20 reps.



2.

• Mountain climbers

(Escaladoras) 4x20 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 20 reps.



3.

• Marcha o jogging en el lugar

4x20 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 20 reps.



4.

• Tijeras con piernas en posición de lagartijas

4x20 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 20 reps.



Circuito 2: Fuerza en piernas para casa.

• Intensidad media-alta.



1.

• Sentadillas con silla

4x15 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 15 reps.



2.

• Sentadilla Sumo

4x15 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 15 reps.



3.

• Sentadilla en pared

4x30 segundos. Descanso de 1 min entre cada serie de 30 segundos.



4.

• Desplantes intercalados.

3x10 reps, 5 reps c/pierna. Descanso de 1 min entre cada serie de 10 reps.

Observaciones



- Realiza los circuitos solo 1 vez si eres principiante. 2 a 3 veces si eres avanzado.
- El descanso entre cada circuito es de 3 a 5 min.
- Si puedes monitorear tu frecuencia cardíaca esta debe de subir aproximadamente hasta 85% de frecuencia cardíaca máxima (FCM). De igual forma puedes monitorearte por medio de una escala de RPE o BORG (esfuerzo percibido).

Circuito 3: Cardio en casa.

• Intensidad media-baja.

Realizaremos bloques de 5 min de actividad por 4 min de descanso

Repetiremos esos ejercicios durante 5 min, intenta hacer 2 a 3 rondas durante los 5 min. Descansas 4 min y lo volveremos a realizar, así hasta completar 45 a 60 min.



30 Saltos a cuerda o Jogging en el lugar



15 de pie tocar puntas de pies y volver.



20 Jumping Jacks



20 Mountain Climbers

Circuito 4: Fuerza de brazos para casa.

• Intensidad media-alta.



1.

• Lagartijas

4x de 8 a 12 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 8 a 12 reps. Puedes modificar la técnica.



2.

• Plancha a tocar hombros

4x de 8 a 12 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 8 a 12 reps. Puedes modificar la técnica.



3.

• Plancha con antebrazos

3x 25 a 30 segundos. Descanso de 1 min entre cada serie de 8 a 12 reps. Puedes modificar la técnica.

Circuito 5: Fuerza en core-, abdomen y espalda.

• Intensidad media-baja.

• Abdominal-Crunch

4x20 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 20 reps.

• Crunch oblicuo

4x20 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 20 reps.



• Crunch reverso o péndulo con piernas

4x15 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 15 reps.

• Dorsales o hiperextensión de abdomen

4x15 reps. Descanso de 1 min entre cada serie de 15 reps.



• Planchas o Plank

4x30 a 45 segundos. Descanso de 1 min entre cada serie de 30 a 45 segundos.

Circuito 6: Cardio para realizar en caminadora.

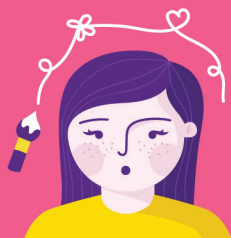
- Caminata o pedaleo o trote muy ligero.
- Si puedes monitorear tu frecuencia cardiaca esta debe de subir aproximadamente hasta 85% de FCM.



Fuente: Maestro Juan Carlos Borbón Román
Facultad de Deportes

ARTETERAPIA EN CUARENTENA

Promueve nuestra percepción creativa, saber que tenemos el potencial de crear.



Ayuda a expresar lo que nos cuesta decir y visibilizar emociones.



Cierra los ojos, respira e imagina un espacio o lugar en la naturaleza donde sientas tranquilidad, después dibújalo y agrega color.



Escucha música en un lugar oscuro y exprésala en papel mediante formas o líneas, al terminar enciende la luz para ver el resultado.



No tiene juicios ni calificativos.



Al practicarla, te enfocas en el presente, lo que da una sensación de calma.



Reduce el estrés y la ansiedad.



Desarrolla habilidades de afrontamiento saludables.



- Piensa en 3 personas positivas para tu vida.
- Coge 3 piedras o hazlas de papel y píntalas de un color que representen a cada individuo, arma una bolsita de cualquier material y guarda las piedras en ella.
- Lléalala contigo como recordatorio de tu red de apoyo.

Fuente: Dra. Lídice Figueroa / Facultad de Artes y Lifereder.com

Más información en <http://gaceta.uabc.mx>

Gran respuesta a la convocatoria "Experiencias de cuarentena"

La Coordinación General de Extensión de la Cultura y Divulgación de la Ciencia, extendió una invitación a toda la comunidad cimarrona para compartir experiencias de vida durante esta cuarentena por COVID-19, se tuvo una exitosa respuesta tras haber alcanzado a 45,000 personas a través de redes sociodigitales. La convocatoria invitó a estudiantes, trabajadores y egresados cimarrones a que compartieran su sentir al quedarse en casa por motivo de la contingencia sanitaria. Se recibieron 251 propuestas de obra gráfica; 123 videos; 117 textos; 96 series de fotografías y 19 animaciones. Los testimonios son publicados en la página oficial de Facebook Cultura UABC y posteriormente se realizará una selección para integrar una publicación que quede como memoria de esta singular etapa por la que actualmente se vive.

Abril Corpus Parra
UABC




Hace un mes, todo cambió.

¿Cómo has hecho para adaptar tus actividades académicas o laborales ante la necesidad de quedarte en casa?
¿Qué has aprendido o te has dado cuenta de que necesitas aprender?
¿Cómo te has sentido en medio de toda esta contingencia?
¿Cómo piensas que será tu vida cotidiana después de la pandemia?

Si eres estudiante, egresado(a), docente, personal administrativo de servicios de la UABC,

te invitamos a compartir tus

EXPERIENCIAS DE CUARENTENA

Porque tal vez hay muchas personas sintiéndose como tú.

Llega la Feria Internacional del Libro a los hogares

Se transmitió a través de la red social Cultura UABC en Facebook

Desde que las disposiciones para hacer frente a la enfermedad por COVID-19 se hicieron presentes, la UABC se vio en la necesidad de cancelar eventos masivos y replantearlos para integrar las propuestas a los medios electrónicos, por ello la Coordinación General de Extensión de la Cultura y Divulgación de la Ciencia a través de su Departamento Editorial, tendió puentes respecto a la gran fiesta de los libros y los lectores en nuestra región, llevando contenidos frescos y atractivos a los hogares en tiempo de confinamiento.

De esta manera surgió #EnFILadosUABC como una forma de llevar contenidos que, originalmente, formarían parte de la Feria Internacional del Libro de la UABC: conferencias, charlas, presentaciones de libros y talleres principalmente, así como expresiones artísticas y editoriales que son parte de la familia de este gran evento.

A partir del día 30 de marzo iniciaron los primeros anuncios y colaboraciones por medio de la red social Cultura UABC en Facebook. En este orden de ideas, el seminario en línea "Cómo enfrentar las fake news en tiempos de pandemia" con el doctor José Luis López Aguirre, llegó como una actividad coyuntural de la que fueron parte estudiantes universitarios y comunidad en general.

Las publicaciones siguieron su curso con una gran aceptación de la comunidad digital: los libros "Vida sin fronteras" de Yaiza Santos, "México Bizarro 2" de Julio Patán y Alejandro Rosas, "Campamento miedo" de Jaime Alfonso Sandoval y "Es para una amiga" de María José Osorio, fueron presentados en formato *Live chat* teniendo alcances orgánicos digitales de más de dos mil personas. Aunado a lo anterior, las revistas "Fluir", especializada en Danza Contemporánea y "Revista UABC", publicación de difusión y divulgación científica y cultural, estuvieron promocionándose con diversas publicaciones.

Antonio León
UABC



Se utilizó la etiqueta #EnFILadosUABC para compartir los eventos.

Grupo  Planeta

TE INVITA



A LA PRESENTACIÓN DE

MINDFULNESS

RECUPERA TU PAZ INTERIOR

de SILVIO RAIJ

Presentan: Mar del Cerro y el autor

Domingo
07
de junio

13h | mx
15h | ar - uy
11h | mxl

 #EnFILadosUABC

 PlanetadeLibros
#KeepReadingEnCasa

Se ofrecieron conferencias, charlas, presentaciones de libros y talleres principalmente. Fotos: Cortesía.

SORTEOS



CONSTRUIMOS SUEÑOS

86 SORTEO MAGNO DE UABC

Las oficinas de la Dirección General de Juegos y Sorteos están cerradas, por eso no hemos anunciado las nuevas fechas para nuestro sorteo magno y los tres sorteos de colaboradores. En cuanto recibamos su autorización, daremos a conocer más información.

Mientras tanto, todavía puedes ganar grandes premios como colaborador. Si quieres boletos comunícate a: **contactosorteos@uabc.edu.mx** o si deseas entregar tus talonarios, canjear tu cupón de raspa y gana, devolver boletos y realizar otros trámites, consulta nuestros links en Blackboard, escríbenos a:

www.facebook.com/SorteoUABC/ o comunícate a:

- **Mexicali** (686) 566 0066, (686) 552 8800 y (686) 553 6707
- **Tijuana** (664) 682 2349, (664) 624 0063 y (664) 607 5687
- **Ensenada** (646) 175 2237, (646) 173 9139 y (646) 174 5082
- **Tecate** (664) 684 0066 ● **Valle de las Palmas** (664) 684 2073

Recuerda, los beneficios de los sorteos son para los estudiantes y se ven reflejados en ayuda a tu matrícula, becas, equipo para tus salones y laboratorios, entre otros.

WWW.SORTEOSUABC.MX

DIRECTORIO

Rector

Dr. Daniel Octavio Valdez Delgadillo

Secretario General

Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza

Vicerrectora Campus Ensenada

Dra. Mónica Lacavex Berumen

Vicerrectora Campus Mexicali

Dra. Gisela Montero Alpírez

Vicerrectora Campus Tijuana

Mtra. Edith Montiel Ayala

Secretario de Rectoría y Comunicación Institucional

Lic. Alberto Guerrero Reyes

gacetaUABC

Jefa del Departamento de Comunicación / Editora Jefa
M.C. María Magnolia Gutiérrez Boneo

Redacción y Corrección

Lic. Olivia Yaritza López Segoviano

Edición

Mtra. Karla Lattuada Navarro

Fuente Informativa

Lic. Norma Angélica Gómez Bravo-Rectoría
M.E. Paulina Moreno Rangel-Campus Ensenada
Lic. Isaac Daniel Coronado Ortega-Campus Mexicali
Lic. Ana Rebeca Mancilla Nieto-Campus Tijuana

Formación y Diseño

Lic. Evangelina García Leyva
Lic. Fabiola Martínez Payán
Lic. Alejandra Anchondo Dávila

Gaceta Digital

Lic. Beatriz Díaz Gutiérrez

Portada

Diseño

Lic. Alejandra Anchondo Dávila

Foto

Armando Ruiz

22 de junio de 2020. Número 444 Edición Especial.
Gaceta UABC es el órgano informativo oficial de la Universidad Autónoma de Baja California, editado por el Departamento de Comunicación de la Oficina del Secretario de Rectoría y Comunicación Institucional. Integrante de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (Anuiés) y del Consorcio de Universidades Mexicanas (Cumex).

6,000 ejemplares mensuales.
Av. Reforma #1375. Col. Nueva
Mexicali, Baja California, C.P. 21100
Tel. (686) 553-41-67

GacetaUABC

GacetaUABC

gaceta.uabc.mx

Gaceta UABC

gaceta@uabc.edu.mx



Universidad Autónoma de Baja California
Oficina del Secretario de Rectoría y Comunicación Institucional
Departamento de Comunicación



Conoce las actividades programadas
en los tres campus universitarios al
recibir el boletín semanal en tu correo

¡SUSCRÍBETE!

imageninstitucional.uabc.mx/quehacer

Comunidad universitaria: Contacta en tu unidad académica o dependencia administrativa al encargado de publicar los eventos en QuéHacer Cimarrón y proporciónale los datos de tu actividad.

OSRC/DC - fm





SIGUE MEDIOS OFICIALES DE UABC durante esta contingencia por **COVID-19**

Podrás conocer las valiosas aportaciones de la comunidad cimarrona a la sociedad en esta emergencia de salud; acceder a comunicados de prensa y avisos institucionales, consejos de salud, así como la información sobre el nuevo coronavirus.



- ✓ Descarga la App **Gaceta UABC**
- ✓ Síguenos en Facebook **@GacetaUABC** y **@OficialUABC**
- ✓ Suscríbete a boletín de Gaceta **<http://gaceta.uabc.mx>**
- ✓ Sitio informativo sobre atención de contingencia **<http://gaceta.uabc.mx/coronavirus/>**
- ✓ Suscríbete a síntesis periodística **<http://imageninstitucional.uabc.mx/sintesis/prensa>**