

Año 3 - Nº 46 Una mirada a marzo de 2022

¡UPAL: UNA COMUNIDAD!



Querida comunidad universitaria de la UPAL:

El aprender es un proceso que involucra no sólo aspectos relacionados con la formación, como son los medios empleados, la información y la práctica; también involucra una intención.

Cada una de las carreras forma parte de disciplinas que se han ido desarrollando a través de los años, cuya intención primera era la de dar una respuesta a un problema.

Pero detrás de esa intención, en la búsqueda y aplicación del conocimiento, se realiza un servicio que procura el desarrollo y avance de la humanidad. El saber curar, escuchar, resolver, defender, proponer, investigar, organizar y visionar, son acciones que tienen que estar ligadas a un sentido de propósito, donde el éxito, a veces interpretado como éxito material, no debe ser más que una consecuencia. Interioricemos la trascendencia que tendrá, nuestro actuar profesional en el avance armónico como seres humanos, dentro de un marco de convivencia pacífica y respetuosa.

Querida comunidad universitaria estas semanas, la asistencia presencial se ha ido incrementando, guardándose el debido cuidado. Se respira una energía maravillosa de estudiantes y docentes caminado por los pasillos, pasando clases en aulas y laboratorios.

Reciban toda nuestra energía y amor.

Patricia Miranda Chávez
RECTORA

Dirección y Producción:
Grissel Bolívar
Directora de Interacción Social
y Difusión Cultural UPAL
gbolivar@upal.edu
Colaboración:
Directores de Área
y de Carreras UPAL

INSTITUCIONAL

VISITA CONSULAR A NUESTRA INSTITUCIÓN

A mediados de marzo, se tuvo la visita de la Cónsul General de Brasil en nuestra ciudad, Andrea Saldahna de Gama Watson y el Cónsul General Adjunto José Gilberto Jungblut, quienes fueron recibidos por nuestra Rectora, Patricia Miranda Chávez.

En la oportunidad se abordaron temas de interés común, considerando que nuestra Universidad acoge entre otros a estudiantes de distintas regiones del vecino país, en el marco de cordialidad y colaboración que tradicionalmente ha caracterizado la relación interinstitucional entre ambas instancias.

Como siempre, las puertas de nuestra Universidad están abiertas para los representantes diplomáticos de distintos países amigos, procurando generar el mejor escenario para coadyuvar con la estadía de estudiantes de otras nacionalidades en nuestra ciudad y más aún en nuestra Universidad, a tiempo de acompañar su experiencia académica en nuestras aulas.



De izquierda a derecha: José Gilberto Jungblut Cónsul General Adjunto de Brasil en Cochabamba, Andrea Saldahna de Gama Watson, Cónsul General de Brasil en nuestra ciudad y Patricia Miranda Chavez, Rectora de nuestra Universidad.



MISIÓN

Es Misión de la Universidad Privada Abierta Latinoamericana formar personas íntegras, en plena consciencia, competentes profesionalmente, con sensibilidad social, capaces de saber ejercer e innovar su campo profesional y contribuir al mejoramiento de la vida en sociedad.

VISIÓN

Ser la Universidad acreditada nacional e internacionalmente por sus servicios educativos de calidad orientados a la práctica de la ciencia, apoyados por procesos de vinculación, difusión e investigación, social y académicamente pertinentes, para formar profesionales competentes, en equilibrio consigo mismos y su medio ambiente, que aporten al desarrollo de su región.

FILOSOFÍA

En un contexto de profunda sensibilidad, promoviendo los cambios universales, el organismo UPAL forma estudiantes no sólo en el conocimiento científico y tecnológico, aplicado en las diferentes ciencias, sino también, se fundamenta en la formación integral de las personas.

ÁMBITO ACADÉMICO

TALLERES DE RSU Y DISEÑO DE PROYECTOS DE INTERACCIÓN

Durante el mes de marzo se llevaron a cabo reuniones y talleres orientados a abordar aspectos relevantes de la Responsabilidad Social Universitaria en su relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y el diseño de Proyectos de Interacción Social, actividad impulsada desde la Dirección de Interacción Social y Difusión Cultural, contando con la participación de Directores de todas nuestras Carreras y Direcciones de Investigación, en jornadas establecidas por sedes.

En la oportunidad se compartió el Modelo de la Unión de Responsabilidad Social Universitaria Latinoamericana, URSULA, de la cual la UPAL es parte y se compartieron los ámbitos y líneas de acción institucional en lo que respecta a RSU, como marco para el diseño de proyectos de interacción social de la Universidad.



Los Directores de Carrera de la Sede Central en Cochabamba, el Director Nacional de Investigación y la Directora Nacional de Interacción Social y Difusión Cultural durante la primera reunión.



Los Directores de Carrera de la Subsede Oruro, el Director de Investigación de la Subsede y la Directora Nacional de Interacción Social y Difusión Cultural durante la sesión introductoria.



ÁMBITO ACADÉMICO

DINÁMICA PRESENCIAL EN LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA EN COCHABAMBA

Retomando la presencialidad a partir de las clases prácticas, varios de nuestros estudiantes de la Carrera de Odontología se forman y desarrollan profesionalmente en nuestra Clínica Odontológica ubicada en la c. Túpac Amaru, de la mano de profesionales altamente calificados.

Las clases prácticas presenciales se vienen desarrollando con éxito, evidenciando el compromiso y dedicación de nuestros estudiantes, quienes día a día afianzan sus conocimientos, habilidades y destreza a través de distintas actividades planificadas por docentes especialistas que además de compartir su gran experiencia comparten su amor por lo que hacen.

Estudiantes de Odontología durante sus clases prácticas



Uno de los muchos espacios de la Clínica Odontológica UPAL a disposición de los procesos formativos de nuestros estudiantes.

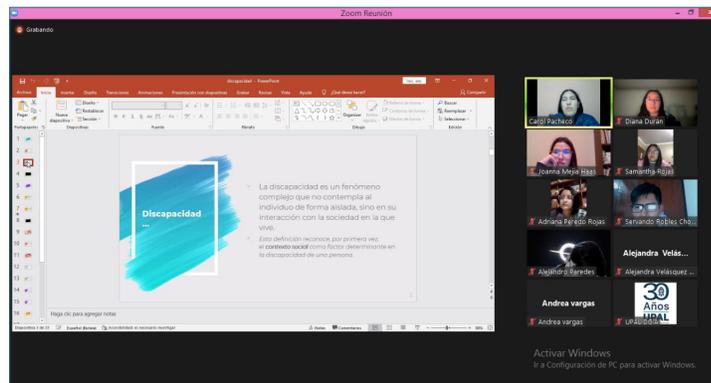


ÁMBITO ACADÉMICO

PSICOLOGÍA: TALLER SOBRE LA DISCAPACIDAD Y LA NORMATIVA VIGENTE

En el marco de las líneas de apoyo a la comunidad, el Gabinete de Psicología, dependiente de la Carrera de Psicología e nuestra Universidad en la Sede Central Cochabamba, llevó a cabo el 16 de marzo el Taller denominado ¿Qué es la discapacidad?, actividad que estuvo a cargo de Carol Pacheco Velasco, Responsable de dicho Gabinete.

Asistieron al Taller jóvenes voluntarios y público en general que tiene contacto con personas con algún grado de discapacidad, siendo de mucho interés y utilidad para los participantes, permitiendo a nuestra Universidad cumplir con un rol de Responsabilidad Social Universitaria a través del servicio del Gabinete de Psicología.



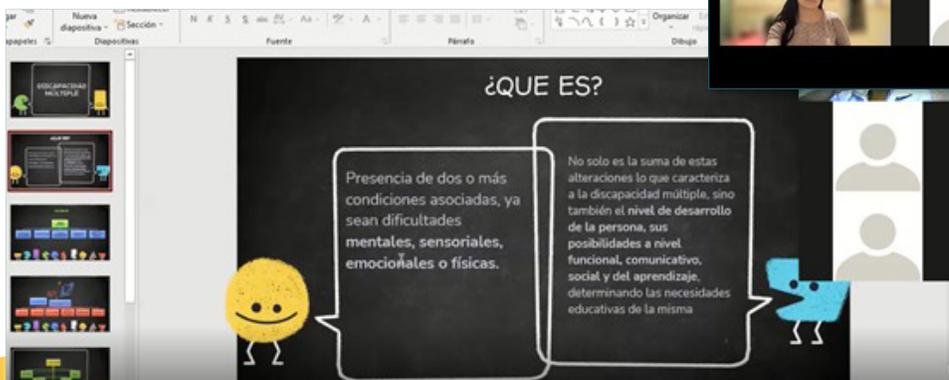
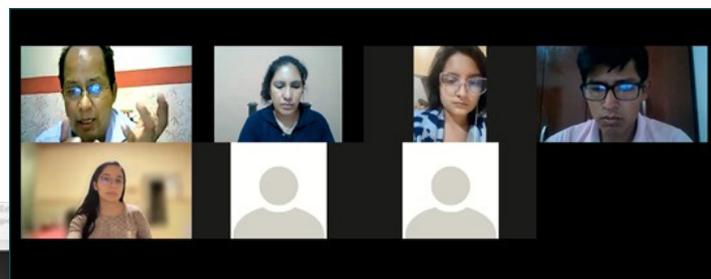
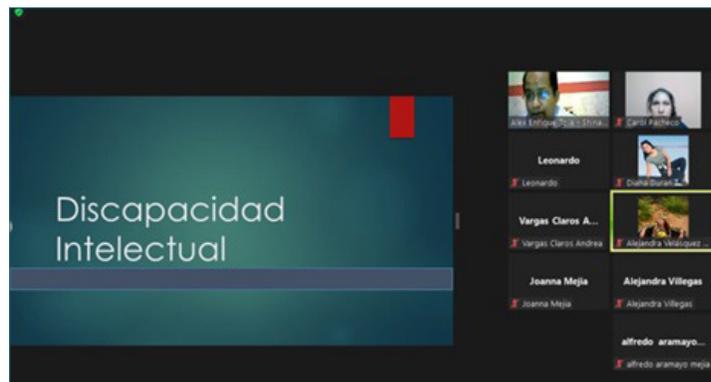
Carol Pacheco, responsable del Gabinete Psicológico de nuestra Universidad, en la Subsede Cochabamba, compartiendo la temática del evento con los participantes.

PSICOLOGÍA: TALLER SOBRE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL

El pasado 23 de marzo en el marco de la Carrera de Psicología de nuestra Sede Central en Cochabamba, se desarrolló un Taller sobre discapacidad intelectual dirigido a un público de jóvenes motivados con la temática, con la finalidad de orientar de manera adecuada esta temática.

En este espacio se hizo una introducción a las generalidades sobre discapacidad intelectual y se facilitaron herramientas para tratar a personas en esta situación.

La capacitación tuvo como responsable al Lic. Alex Tola quien estuvo atento a las consideraciones y preguntas del público.



ÁMBITO ACADÉMICO

EVALUACIONES PSICOLÓGICAS A PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES

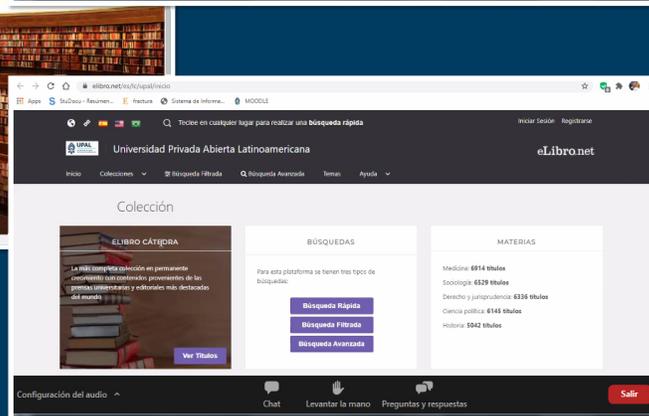
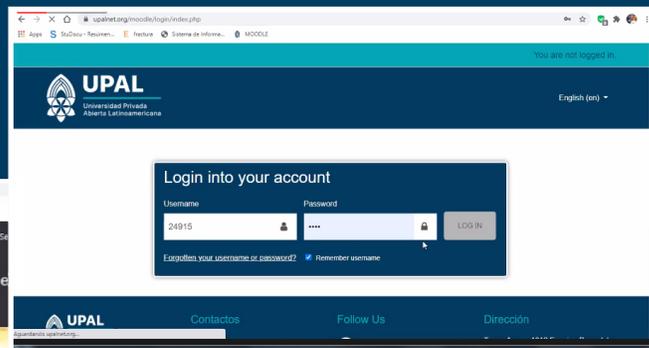
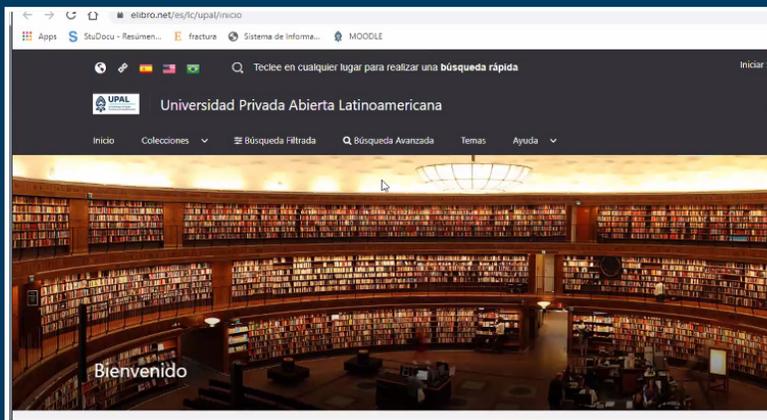
En el marco del acercamiento institucional entre la UPAL y la Organización BEST BUDDIES Bolivia, se inició un proceso de evaluación psicológica a los beneficiarios de la organización con el fin de apoyar a la formulación de proyectos destinados a la atención integral de la discapacidad, trabajo emprendido con el Gabinete Psicológico de nuestra Universidad en la Sede Central Cochabamba.

La actividad, que cuenta con el apoyo de los padres de familia de los niños participantes, inició el 24 de marzo y se prolongará durante varias semanas.

Participan igualmente estudiantes de la Carrera de Psicología con el apoyo del Mgr. Reynaldo Lafuente y el apoyo de la Lic. Carol Pacheco Responsable del Gabinete Psicológico.



eLIBRO Una biblioteca virtual a tu alcance



ÁMBITO ACADÉMICO

PRIMER GRADUADO DE LA CARRERA DE DERECHO EN COCHABAMBA

Nuestra Carrera de Derecho en Cochabamba vivió un momento histórico con la graduación del primer estudiante de la Carrera, más aún con los méritos de nuestro hoy titulado Erick Alejandro Torrejón Loredo, quién se graduó con Excelencia Académica.

El título académico correspondiente fue entregado por la Rectora de la UPAL, Patricia Miranda Chávez, en un breve pero emotivo acto formal efectuado en Rectorado.



Acto de graduación por excelencia del Dr. Erick Alejandro Torrejón Loredo, que contó con la participación de: Robert Roger Téllez Chávez y María Inés Morales Ergueta, docentes de Derecho UPAL, tribunales internos; H. Gabriel Rioja Paz Soldán, Director de Derecho y el Lic. Rodolfo R. Rodríguez Maldonado en calidad de representante del Ilustre Colegio de Abogados de Cochabamba.



INTERACCIÓN SOCIAL

ACTIVIDAD DE INTERACCIÓN DE LA CARRERA DE BIOQUÍMICA Y FARMACIA EN CBBA

El sábado 26 de marzo la Carrera de Bioquímica y Farmacia de nuestra Sede Central en Cochabamba, realizó una actividad de interacción social y servicio a la comunidad en el Centro de Acogida Zapatito, ubicado en la localidad de Vinto, con la participación de 29 estudiantes de la asignatura de Fisiología, a cargo de la docente Dra. Wendy Céspedes.

El día sábado 26 de marzo del año en curso se realizó una Actividad de Servicio en el Centro de Acogida Zapatito, con la participación de 29 estudiantes de la asignatura de Fisiología de la Carrera de Bioquímica y Farmacia.

Para realizar las actividades programadas se trabajó en tres grupos asignados previamente por la docente, según el siguiente detalle:

- Grupo 1 realizó la tipificación de grupo sanguíneo a los niños, adolescentes y personal del centro.
- Grupo 2 se encargó del control peso, talla y medición de perímetro cefálico.
- Grupo 3 explicaron la importancia del uso responsable del agua, con el apoyo del material elaborado para esta actividad.

Al finalizar la mañana se compartió un rico refrigerio con las dos tortas elaboradas por la docente, además de jugos, galletas y otros, que los estudiantes llevaron para los niños, quienes acogieron con mucha alegría la visita de los participantes de la UPAL.



Respira

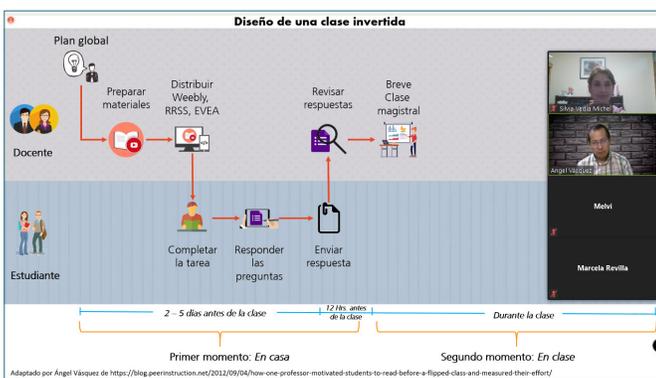
Alimenta tu cuerpo sin descuidar
alimentar tu alma.

ÁMBITO ACADÉMICO

DEFENSAS DE GRADO EN ODONTOLOGÍA

Continuando con las Modalidades de Graduación en la Carrera de Odontología, del 14 al 18 de marzo se desarrollaron las Defensas de Exámenes de Grado de 13 postulantes. Sin duda una grata experiencia ver llegar hasta aquí a nuestros estudiantes ahora colegas.

¡Felicidades a todos ellos por esta etapa en la que demuestran los conocimientos adquiridos y se preparan para servir a la sociedad desde el ejercicio de la profesión odontológica!.



CAPACITACIÓN DOCENTE EN ODONTOLOGÍA

Continuando con el plan de capacitación docente, el 31 de marzo y 1 de abril se llevó adelante un Taller dirigido a Docentes de la Carrera de Odontología, denominado "Clase invertida con manejo de TIC's", orientado al perfeccionamiento docente y uso de herramientas tecnológicas de aplicación a estrategias de enseñanza - aprendizaje.

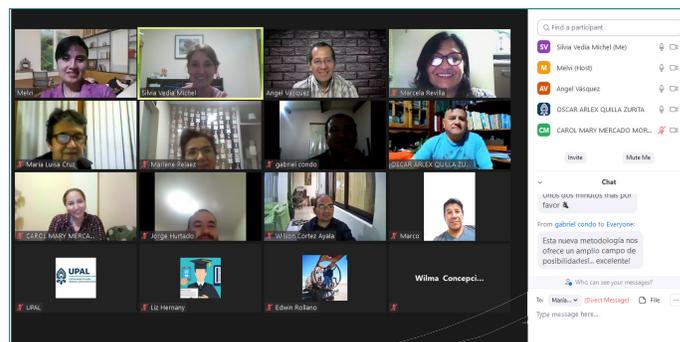
Este Taller responde igualmente al hecho de que la virtualidad llegó para quedarse conviviendo con la enseñanza presencial, en favor de una educación superior de calidad.

DISEÑO DE LA CLASE INVERTIDA
UPAL

Propósito
Propiciar un espacio que permita diseñar una propuesta de aplicación de la metodología de clase invertida que enriquezca las estrategias de enseñanza de los participantes.

Instrucciones

- La actividad se realizará como parte del curso sobre Clase Invertida.
- El trabajo deberá ser elaborado de manera individual.
- El trabajo comprende:
 - o La planificación didáctica de la clase invertida
 - o El diseño de la clase invertida de acuerdo a la guía



INTERACCIÓN CON LA COMUNIDAD

DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS

El 24 de marzo, Día Mundial de la Tuberculosis, la UPAL se hizo presente a través de la Carrera de Medicina en una Feria de Salud organizada por el Centro de Salud “Los Ángeles” con 2 stands de promoción y prevención en referente a la temática de tuberculosis, dicha actividad se llevó a cabo en el frontis del establecimiento ubicado en la Urbanización “Los Ángeles” de la Ciudad de Oruro.



DÍA MUNDIAL DEL AGUA

El 22 de marzo Día Mundial del Agua, estudiantes de las Carreras de Medicina y Enfermería de nuestra Subsele Oruro, a la cabeza de sus Directores, participaron en una feria con el mismo nombre, organizada por el SEDES, Servicio Departamental de Salud.

La participación se llevó adelante en ambientes de Hall de La Gobernación de Oruro, donde la UPAL participó con 2 Stand, la Carrera de Enfermería a través de paneles educativos y juegos con los temas “Cuidado del Agua” y “Día Mundial del Agua” con la finalidad de resaltar el cuidado de este recurso natural.

En cuanto a la Carrera de Medicina se ofreció información de interés como “Cuánta agua debes consumir según tu peso corporal”. Igualmente se realizó la toma de presión arterial a la población asistente.



INTERACCIÓN CON LA COMUNIDAD

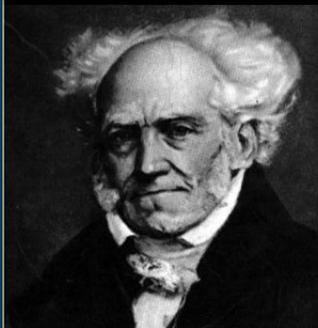
MEDICINA PARTICIPA DE LA FERIA DE LA FUNCIÓN RENAL EN ORURO

Carrera de Medicina de la Subsele Oruro, participó de la "Feria de Prevención de la Función Renal", efectuada el 14 de marzo "Día Mundial del Riñón" bajo la organización del Hospital de 2DO Nivel Barrios Mineros, con la finalidad de generar conciencia sobre la importancia de prevenir enfermedades renales .

Participaron de la actividad estudiantes de 3er y 4to semestre de la Carrera, a la cabeza de la docente Dra. Ana Cuellar. Los estudiantes prepararon material sobre la prevención y cuidado de los riñones a través de 11 stands. Igualmente se llevaron adelante juegos educativos relacionados a la temática.



Estudiantes de la Carrera de Medicina de Oruro participantes de la actividad, con algunos de los juegos didácticos elaborados.



Todo amor genuino es compasión, y todo amor que no sea compasión es egoísmo.

—Arthur Schopenhauer

Compasión

INVESTIGACIÓN

INVESTIGACIÓN COMPARATIVA EN EL CAMPO DE LA SALUD Trabajo de estudiantes de la Carrera de Medicina UPAL Oruro

Durante su proceso formativo de pregrado, nuestros estudiantes de ambas sedes realizan trabajos de investigación de distinta índole, pudiendo ser parte de la Sociedad Científica UPAL, donde se integran a procesos de capacitación e investigación, participando de Ferias Científicas, concursos y actividades académicas de distinta índole.

Las investigaciones se realizan en distintos campos del conocimiento, constituyéndose en aportes significativos para distintos entornos.

En esta oportunidad compartimos una síntesis de una investigación en el campo de la salud, que fue realizada por estudiantes de la Carrera de Medicina de Oruro con muestras obtenidas del Laboratorio de la Caja de Salud de Caminos de dicha ciudad, estudio de utilidad también para dicha institución de salud.

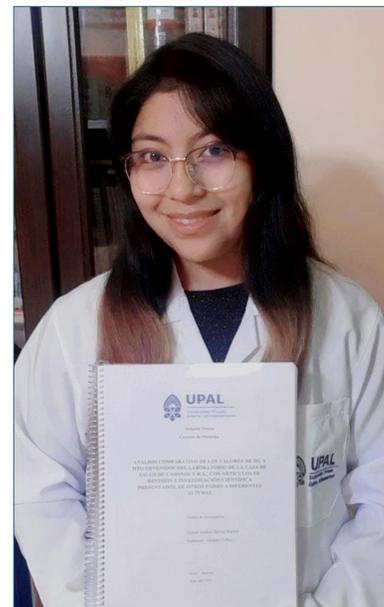
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS VALORES DE HG Y HTO OBTENIDOS DEL LABORATORIO DE LA CAJA DE SALUD DE CAMINOS Y R.A., CON ARTÍCULOS DE REVISIÓN E INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PRESENTADOS, DE OTROS PAÍSES A DIFERENTES ALTURAS.

La práctica médica requiere a diario de exámenes de laboratorio, para el diagnóstico y tratamiento de una variada gama de enfermedades.

Dentro de estos exámenes se encuentra la determinación de valores hematológicos de Hematocrito y Hemoglobina; parámetros hemáticos de gran importancia médica en la determinación de diagnósticos y tratamientos de ciertas patologías; siendo dos de las pruebas más frecuentes, antiguas e importantes que se realizan en los Laboratorios Clínicos y que sirven de guía al médico tratante para establecer sobre todo la presencia y gravedad de una anemia o en el caso medio el diagnóstico de una Eritrocitosis de la Altura.

Fundamentando nuestra investigación en que la adaptación de un organismo a un medio ambiente diferente, implica que se mantenga tanto la capacidad de reproducirse, como la de desarrollar actividades físicas de cualquier índole, sin que ello afecte o vaya en desmedro de su salud, nos propusimos como objetivo "Determinar la diferencia entre los valores de hemoglobina y hematocrito obtenidos en el Laboratorio de la Caja de Salud de Caminos de la Gestión 2018 a una altura de 3706 m.s.n.m. con los valores descritos a nivel del mar y en otros artículos de investigación revisados".

En el estudio de las respuestas y adaptaciones del organismo a la altura, las variables hemoglobina (Hb), hematocrito (Ht) y la Presión Barométrica han sido investigadas a diferentes alturas, principalmente a nivel del mar y a alturas por encima de los 2600 m.s.n.m. Para este trabajo de investigación se tomó una muestra en total de 703 personas, entre ellos hombres y mujeres, que a su vez fueron divididos en grupos etarios con una diferencia de 9 a 10 años entre cada grupo (19 - 29 a., 30 - 39 a., 40 - 49 a. y 50 - 60 a.), que se encontraban dentro del rango normal de Hemoglobina y Hematocrito establecidos por el Laboratorio de la Caja de Salud de Caminos.



Alison Andrea Bernal Ramos
Estudiante de la Carrera de Medicina
de la Subsede Oruro



Nathaniel Vásquez Villca
Estudiante de la Carrera de Medicina de
la Subsede Oruro

Decidimos utilizar una Ficha de Recolección de Datos como Instrumento mediante el cual obtuvimos los diferentes valores que ayudaron a un desarrollo más eficiente de la investigación.

Como conclusión podemos mencionar que el análisis de los datos obtenidos mostro una elevación en los valores de Hemoglobina y Hematocrito, en contraste con los rangos a nivel del mar (Val. Normales => Hb: 12.2 ± 1.5 g/dL y Ht: 40.0 ± 4.0 %), con los rangos que utiliza el laboratorio de la Caja de Salud de Caminos (Val. Normales => Hb: Varones: 15 – 19 g/dL, Mujeres: 14 – 17 g/dL y Ht: Varones: 48 – 50%, Mujeres: 43 – 53%) y también de los artículos revisados.

Los resultados indican que, en 8 años, en la población Orureña hubo un aumento en sus valores siendo más 1 mg/dl en la hemoglobina y del 2 al 5 % en el hematocrito, tanto en el sexo femenino como en el sexo masculino con respecto a los valores establecidos a nivel del mar; pero siendo coincidentes en señalar que, a mayor altura, siempre serán mayores los valores de hematocrito y hemoglobina. Ahora haciendo un comparativo con los valores que maneja el Laboratorio de la Caja de Salud de Caminos estas cifras coinciden con los datos obtenidos, pero se encontró una notable variación con respecto al Hematocrito, que en varones hay un aumento de hasta el 10% con respecto al valor normal del Laboratorio, valor numérico que varía de acuerdo con el grupo etario.

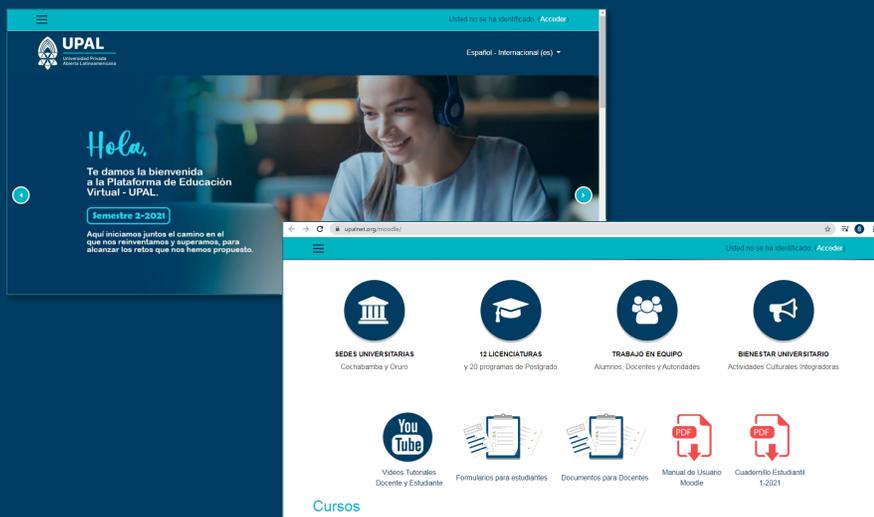
Los datos establecidos en el presente trabajo muestran que el cambio fisiológico que tienen los valores de hemoglobina y hematocrito es debido a la adaptación de estos en la altura, provocada por una leve hipoxia producida por una disminución de la Presión Barométrica que lleva como consecuencia a que el organismo active sistemas de compensación para mantener la homeostasis, entre ellos y el más importante la estimulación de la eritropoyesis, incrementando la concentración de hemoglobina (Hb) y el hematocrito (Ht); cabe mencionar que la modificación de estos valores tiene que ver con el pasar de los años y depende del tiempo de estadía y/o exposición de las personas en esta altura.

Finalmente dejamos a criterio de la Caja de Salud de Caminos y a su personal de salud el uso de esta investigación y de estos valores obtenidos, para manejarlo en forma de apoyo para un mejor diagnóstico de enfermedades hematológicas y a su vez brindar mayor seguridad para la población asistente.



PLATAFORMA MOODLE

Un entorno educativo para acompañar tu proceso de crecimiento y formación integral.



The screenshot displays the Moodle LMS interface for UPAL. At the top, there is a navigation bar with the UPAL logo, a language selector set to 'Español - Internacional (es)', and a user status indicator 'Usted no se ha identificado'. Below the navigation bar, a large banner features a smiling woman wearing a headset, with the text 'Hola, Te damos la bienvenida a la Plataforma de Educación Virtual - UPAL.' and a 'Semestre 2-2021' button. A secondary banner below it reads 'Aquí iniciamos juntos el camino en el que nos comprometimos y aspiramos, para alcanzar los retos que nos hemos propuesto.' The main content area is organized into a grid of service icons: 'SEDES UNIVERSITARIAS' (Cochabamba y Oruro), '12 LICENCIATURAS y 20 programas de Postgrado', 'TRABAJO EN EQUIPO' (Alumnos, Docentes y Autoridades), and 'BIENESTAR UNIVERSITARIO' (Actividades Culturales Integradoras). At the bottom, there are links to 'Videos Tutoriales', 'Formularios para estudiantes', 'Documentos para Docentes', 'Manual de Usuario Moodle', and 'Cuadernillo Estudiantil 1-2021'. The 'Cursos' section is partially visible at the bottom left.

INVESTIGACIÓN

PRIMER ATENEO DE LA SOCIEDAD CIENTÍFICA CURSO EXCEL PARA INVESTIGACIÓN

El 25 de marzo se realizó el 1er Ateneo de la Sociedad Científica de la Universidad Privada Abierta Latinoamericana, oportunidad en la que se llevó adelante un Curso Básico de Excel para la Investigación.

Las capacitaciones en el uso de herramientas y recursos de utilidad para la investigación son parte de las facilidades que se pone a disposición de los estudiantes que forman parte de la Sociedad Científica de la UPAL. En la oportunidad participaron alrededor de 70 estudiantes, en una capacitación que se prolongó por más de 2 horas.



UPAL UPAL UPAL

CICLO DE CURSOS DE APOYO PARA LA INVESTIGACIÓN

Descubre las nuevas tendencias. Regístrate para participar.



<p>03 / Marzo</p> <p>JUEVES</p> <p>Estrategias y recomendaciones para la lectura e información científica en Ciencias de la Salud</p> <p>Facilitador: MSc. Beatriz Shirley Rojas Vasquez</p> <p>Hrs.: 19:00-20:30 pm.</p>	<p>04 / Marzo</p> <p>VIERNES</p> <p>Estrategias y recomendaciones para la lectura e información científica en Ciencias Sociales</p> <p>Facilitador: Mgr. Rodrigo Lisarzu Borda</p> <p>Hrs.: 19:00-20:30 pm.</p>
--	--

Parte de los estudiantes que forman parte de la Sociedad Científica de la UPAL, durante la capacitación en herramientas básicas de Excel para la investigación.



INFOUPAL

¿Te perdiste alguna de nuestras ediciones?
Encuétralas todas en la pestaña de Interacción Social de nuestra página web.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA SALUD BUCODENTAL

Todos sabemos que una adecuada higiene bucodental ayuda a prevenir las caries, sin embargo, a veces se le da poca importancia al tipo de alimentación y a algunos hábitos alimenticios perjudiciales, perdiendo de vista que la alimentación saludable juega un rol importante en la salud bucodental.

Desde el punto de vista de la alimentación, incorporar alimentos ricos en calcio tiene un impacto importante en la salud bucodental, por lo que es recomendable consumir leche, yogurt, queso, así como verduras de hojas verdes, almendras, frutas, verduras ricas en fibras y té verde. Su consumo regular ayuda a prevenir las caries gracias al calcio y los nutrientes que contienen.

Igualmente es importante evitar algunos hábitos perjudiciales como el consumo excesivo de dulces, bebidas azucaradas y alcohol, entre otros, más aún si lo hacemos entre comidas y sin la debida higiene dental de forma inmediatamente posterior. El consumo habitual y excesivo de estos productos no solo afectan a la salud bucodental, sino a la salud en general, generando condiciones para el desarrollo de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial y obesidad, por citar algunas.

Algunos grupos poblacionales como las mujeres embarazadas, son más vulnerables a la aparición de caries, por lo que es importante tomar en cuenta estas recomendaciones.

Entre los buenos hábitos que ayudan a una buena salud bucodental, asociados a la alimentación se encuentra también el evitar las meriendas entre comidas principales, más aún si no son nutritivas y contienen mucho azúcar (azúcares libres), entre otros.

Igualmente es recomendable adquirir el hábito de consumir agua con bastante frecuencia a lo largo del día y cepillarse los dientes al menos dos veces al día.



ARTICULISTA INVITADO

CLASES PRESENCIALES: UN NUEVO RETO

Por: Ninón Bessé Franck

Es indudable que la pandemia de la Covid-19 ha trastocado nuestros espacios, ha marcado un antes y un después en nuestras vidas.

En una primera instancia nos hemos preocupado y ocupado de nuestra salud física, es decir de cuidarnos para no enfermarnos, en ese sentido se ha procedido con ciertas medidas de protección como por ejemplo el confinamiento y la cuarentena en diferentes modalidades para reducir al máximo posible la posibilidad de contagios. Acompañada esta medida de protocolos de bioseguridad que han cambiado nuestra rutina y forma de vida.

Si bien estas medidas han contribuido a frenar de alguna manera los contagios, nos han afectado en otros niveles: en el aspecto económico, en el aspecto laboral, en lo educativo, y todo esto ha tenido sus efectos en la salud mental de las personas.

La salud mental se ha visto afectada en gran medida y los efectos los estamos viendo ahora. El miedo, la preocupación, la ansiedad, la incertidumbre, son emociones que si bien al principio de la pandemia han estado relacionadas con la misma, es decir, miedo al contagio, miedo a la enfermedad, preocupación por el aspecto económico relacionado con pérdida de empleo resultado de la cuarentena, disminución de los ingresos económicos, incertidumbre asociada a lo desconocido de la enfermedad, de los tratamientos médicos, de la duración de la misma, etc., han derivado en otro tipo de secuelas.

Las distintas formas de la cuarentena que ha vivido el país y el mundo en general, han apuntado a un aislamiento y distanciamiento social que ha tenido un fuerte impacto, particularmente en los adolescentes y jóvenes.

Según el estudio realizado por el Instituto de Investigaciones de las Ciencias del comportamiento (IICC, 2020) en colaboración con la



Lic. Ninón Bessé Franck
Docente de la Carrera de Psicología
UPAL Cochabamba

Universidad Católica Boliviana (UCB La Paz) y la Red Odsal, señalan que los impactos psicológicos presentes en la población encuestada dan cuenta que los menores de 25 años presentaron cuatro veces más riesgo que los mayores de 46 años en las siguientes dimensiones: depresión, ansiedad, estrés e impacto psicológico. Estos indicadores dan cuenta de cuánto afecto la pandemia a los jóvenes y adolescentes.

Este grupo etáreo ha dejado de relacionarse con sus pares durante dos años, en tanto las clases de colegio y universidad han sido virtuales. Esta modalidad ha supuesto la manifestación de muchos sentimientos encontrados, sentimientos tales como la frustración en muchos, porque si bien al principio de la cuarentena la modalidad virtual era novedosa y hasta podía ser divertida, luego vieron muchas limitaciones en la misma, en lo que respecta al aprovechamiento y rendimiento académico, este aspecto a su vez ha llevado a una desmotivación y poco interés hacia las clases virtuales. Finalmente han entrado en una nueva zona de confort de la que les está costando salir y enfrentar nuevamente las clases presenciales.

Sin lugar a dudas, la pandemia y todas las restricciones impuestas han influido enormemente en un punto esencial en la vida del ser humano: las relaciones interpersonales.

La adolescencia y la juventud están caracterizada entre otras cosas por el creciente relacionamiento social. Los amigos y el grupo social ayudan a los adolescentes y jóvenes a modelar su personalidad, a buscar y definir su identidad, a adaptarse a los cambios. El grupo va a permitir a las personas satisfacer una serie de necesidades que como individuos aislados no podrían conseguir. Estas necesidades pueden ser de cuatro tipos: Necesidades psicológicas, dentro de esta función está la necesidad de afiliación; necesidades interpersonales, con la búsqueda de apoyo social; necesidades de información, que tiene que ver con los procesos de comparación social y necesidades colectivas, relacionadas con la consecución de metas que sólo un grupo puede alcanzar. Todos estos aspectos se han truncado y prácticamente el grupo ha desaparecido, en tanto se han interrumpido las interacciones interpersonales de forma física y los intercambios sociales se han reducido a la mínima expresión.

El cierre de colegios y universidades, la cancelación de actividades públicas recreativas y la prohibición de experiencias cotidianas, como encontrarse con amigos, ir a fiestas, estar en reuniones deportivas, recreativas, etc, que implican charlar, relacionarse, interactuar con el otro cara a cara, ha generado en adolescentes y jóvenes mucho stress, ansiedad, depresión; y que se ha manifestado de muchas formas: irrupción de trastornos alimentarios, dificultades en los hábitos de sueño, sentimientos de abandono, soledad, desasosiego, extrema pasividad, irritabilidad, labilidad afectiva.

Nos encontramos ahora en un proceso de retorno a las actividades educativas presenciales, lo que paradójicamente no está siendo experimentado con agrado y alegría por muchos estudiantes, particularmente adolescentes y universitarios, en tanto les implica

salir de su zona de confort y reencontrarse con sus pares, cambiar nuevamente su rutina en todos los ámbitos que esto conlleva, y específicamente ver y dejarse ver.

Así como antes, al principio de la pandemia, los educadores tuvimos que enfrentar el reto de las clases virtuales, hoy nos toca enfrentar el reto de la readaptación de los estudiantes a las clases presenciales, es decir, necesitamos trabajar no solamente en tareas académicas, donde además tenemos que remontar dos años de deterioro educativo, sino que principalmente debemos ayudar en la facilitación de los procesos de integración grupal en las clases. Este aspecto es de suma importancia, en tanto los seres humanos somos seres sociales, aprendemos del otro, nos comunicamos con el otro, hablamos con el otro, intercambiamos nuestras experiencias, sentimientos, sensaciones, gustos y disgustos, y esta faceta ha estado suspendida en el aire durante dos años en la vida de los estudiantes.



¿TIENES ALGÚN TALENTO?

¡Te estamos buscando!

Si te destacas en arte, deporte, emprendimiento o voluntariado

¡Queremos conocerte!

toma contacto a través de gbolivar@upal.edu



ARTICULISTA INVITADA

COACHING EDUCATIVO: EMPREDIMIENTO Y DESARROLLO DE SOFT SKILLS O HABILIDADES BLANDAS

Por: Vanessa Zenteno de Miralles

En los tiempos de la era digital y conocimiento; está de moda hablar de coaching, sobre todo en el ámbito educativo, para formar líderes entre docentes y estudiantes, dentro de las Instituciones.

¿Pero qué es coaching? ¿Por qué es tan importante? Esencialmente coaching es ayudar a alguien a trasladarse de donde está a donde desea ir. Es un proceso de acompañamiento a la persona para que pueda lograr lo que anhela en el futuro.

Tiene varios elementos importantes en su definición porque considera a las personas como valiosas, en este caso el coach acompañará a esa persona a realizar esa trayectoria en el tiempo para llegar a desplegar su máximo potencial, constituyéndose como una herramienta poderosa que puede impulsar la vida de las personas en dos enfoques; profesional y personal.

También haremos hincapié en explicar ¿Qué no es coaching? No es una terapia, pero si tiene muchos elementos de la psicología; el coach no tiene que considerarse psicólogo, entrenador personal, ni entrenador deportivo como tradicionalmente se conceptualizó.

En el ámbito empresarial actual, se requiere una transformación constante de las competencias de las personas para hacer frente a los cambios cotidianos, a través del coaching se fortalecen la confianza, del liderazgo, de la visión de las personas, la escucha activa y la comunicación asertiva.

Según Stephen Covey en su libro "El Factor Confianza", "no puede haber una cultura corporativa ganadora" ni liderazgo efectivo sin confianza. Esta cultura ganadora, debe tener un marco de referencia compartido, un lenguaje común y ser dirigida por sus líderes, "Siendo la confianza, la clave de todo". El coaching es fundamental para incrementar los niveles de confianza dentro de las organizaciones.

Así como también, es vital el liderazgo para influir en las personas motivando a través del ejemplo, involucrando y haciendo partícipes a todos los niveles de la organización. El coaching y el liderazgo transformacional van de la mano, porque ambos enfoques están buscando la superación personal, la consecución de sueños, de anhelos y la autorrealización.

En cuanto a la visión, si la persona no tiene un norte, no sabe a donde quiere ir, adonde quiere llegar, no tiene objetivos por los cuales luchar y enfocar su energía, no irá a ninguna parte,



Msc. Vanessa Zenteno de Miralles
Lic. Adm de Empresas y Master Marketing y Finanzas
Life Coach, Coach Ontológico Profesional con PNL.
Ganadora Medalla Excelencia Académica
Universidad de América del Norte en Women Coach
Ganadora de Reconocimiento a la Excelencia en Academy for
Women Entrepreneurs AWE Bolivia de la Embajada de USA.
Directora de las Carreras del Área Empresarial UPAL Ouro.

simplemente se quedará estancada y no podrá avanzar en la vida. En palabras del filósofo romano Séneca "Para un barco sin destino, cualquier viento es favorable".

El coaching nos puede guiar en la visión de futuro, en el camino correcto para desplegar lo mejor de nosotros mismos.

En los entornos empresariales, donde la filosofía tradicional es centrarse en cumplir los procedimientos y no en la resolución de problemas; bajo la estructura de ganar - perder; el coaching viene a cambiar y cuestionar ese modelo mental, porque en la actualidad se está trabajando con el modelo colaborativo enfocado en la resolución de problemas orientado a la estrategia de ganar-ganar.

El coaching puede apoyar en la administración del tiempo, a través de algunas herramientas como la Caja de Eisenhower, propone enfocar la energía en las cosas realmente importantes, también puede ser una fuente de cambio en el proceso enseñanza

aprendizaje de los docentes y los estudiantes en las Instituciones Educativas como acompañamiento para despertar y lograr una mejor versión de las mismas.

En 2007 los autores Daniels, Cole consideraron al “coaching como un mecanismo para aumentar el conocimiento y las acciones del profesor”.

Knight 2009 “define al coaching como un enfoque que ofrece apoyo a los docentes para obtener nuevas formas de pensar y practicar sus enseñanzas a través de la exploración, la discusión y la reflexión conjunta”.

Coaching es considerado como un proceso continuo que se enfoca en destrezas, competencias y técnicas, por Hirsch 2009.

Las personas están en constante renovación y adaptabilidad al entorno, tanto en sus competencias como en las habilidades hard y soft skills (habilidades duras y habilidades blandas) para construir el comportamiento, actitudes, actos en los ambientes de negocios y educativos.

Las habilidades duras o hard skills son aquellas que nos ayudan a entrar a trabajar en una organización, es decir son la llave que abre la puerta de las oportunidades, están relacionadas con el quehacer y se demuestran con certificaciones que constituyen la hoja de vida o curriculum vitae.

Las habilidades blandas o soft skills, son las que nos permiten mantenernos en la organización, están orientadas a inteligencia emocional, a tener habilidades sociales, resolución de problemas, liderazgo, trabajo en equipo, empatía entre las más importantes. Las habilidades blandas, nos permiten primordialmente emprender proyectos, es decir fomentar un espíritu emprendedor; factor clave que está orientado e impulsa el proceso enseñanza-aprendizaje en la actualidad.

En resumen, el coaching es fuente de inspiración para lograr aquello que no creía posible, en las personas, el planificar los objetivos, el tener metas fijadas y el tiempo para lograr los sueños, es parte del camino de esta fabulosa herramienta.

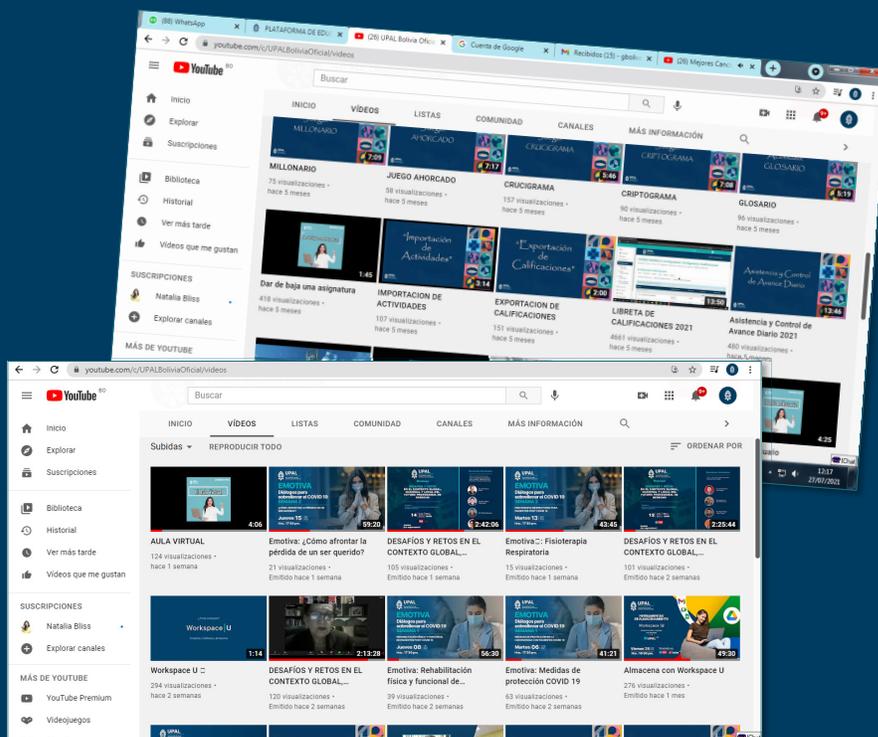
En el ambiente empresarial, el coaching es ampliamente conocido y utilizado, sobre todo en grandes empresas en Latinoamérica, sin embargo, es un concepto nuevo e innovador en el ámbito educativo.

El coaching educativo, tiene como objetivo fundamental, ayudar a los docentes, líderes educativos y estudiantes, a crecer personal y profesionalmente; es una propuesta vanguardista que tiene aristas de calidad en la educación.

¿CONOCES EL CANAL DE YOUTUBE DE LA UPAL?

Si te perdiste alguna capacitación, tutorial, charla o quieres conocer algo más de nuestra universidad y sus recursos, te invitamos a visitar nuestro canal oficial de Youtube.

Búscanos como:
UPAL Bolivia Oficial



ASOCIACIÓN DE GRADUADOS UPAL

NUESTROS ESTUDIANTES DE BRASIL APRUEBAN REVÁLIDAS

Al igual que en anteriores ediciones, continuamos compartiendo los logros de nuestros graduados extranjeros que aprobaron las Reválidas en su país de origen, en este caso Brasil, desempeñándose actualmente con éxito en el campo de la Medicina.

Estas son siempre buenas noticias para nuestra Universidad, dado que respaldan nuestros procesos académicos y destacan la dedicación y empeño de nuestros hoy titulados que hacen del ejercicio de su profesión un verdadero compromiso con la sociedad.

¡FELICIDADES A TODOS Y TODAS POR ESTA NUEVA PUERTA ABIERTA HACIA SU EXITOSO DESEMPEÑO PROFESIONAL!

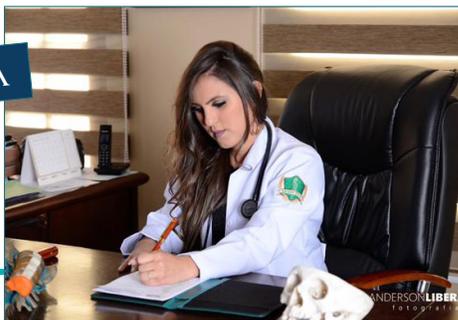
SUEDIVALDO FERREIRA DOS SANTOS



El Dr. Suedivaldo Ferreira, Graduado de la UPAL, aprobó la Reválida en Brasil, su país de origen e igualmente la Residencia Médica de Cirugía General en el proceso de Residencia Médica de Salvador Bahía en febrero de 2022, ocupando el PRIMER LUGAR en la tabla de calificación.

APROBADA

MIRELLA MENEZES MAMEDIO



La Dra. Mirella Menezes Mamedio, fue siempre una estudiante destacada durante su experiencia formativa de pregrado en nuestra Universidad, en la Carrera de medicina de la sede Central Cochabamba.

Durante su formación se hizo merecedora de la Beca Excelencia, otorgada a nuestros mejores estudiantes.

Aprobó con éxito la Reválida en Brasil, su país de origen y actualmente ejerce la Medicina en Pirai do Norte, su ciudad de origen.

Mirella Menezes,
cuando recibía su Beca
Excelencia en la UPAL.



APROBADO



“Gracias por todo lo que viví en la UPAL, aprendí con todos los docentes. Yo nunca olvidaré Cochabamba y la UPAL, para siempre en mi historia. Gracias por la oportunidad”

Suedivaldo Ferreira

TALENTO UPAL

VICTORIA IPANAQUÉ SAAVEDRA Con espíritu empático

Nuestros estudiantes se destacan por distintos tipos de experiencias de vida artísticas, socioafectivas y otras que forman parte de su formación integral, siendo una de ellas es el voluntariado, que refleja muy bien el espíritu de servicio que buscamos impulsar en nuestra comunidad.

En la presente edición dedicamos este espacio a una de nuestras estudiantes que a lo largo de su vida universitaria ha demostrado especial compromiso, empatía y solidaridad por los más necesitados. Ella es Victoria Ipanaqué, estudiante de Medicina próxima a graduarse de nuestra Sede Cochabamba, quién fue Presidente del grupo de voluntarios Partners UPAL capítulo Estudiantil.

TESTIMONIO

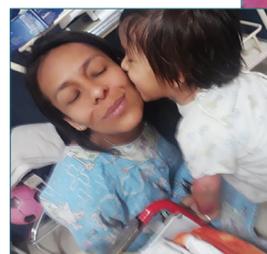
Realizar un voluntariado siempre es una experiencia única, como ha sido los últimos 4 años, junto a Partners Campus UPAL, en la cual tuve la gran oportunidad de ser Presidente, además de incrementar el aprendizaje en mi vida personal y mi futuro profesional.

Ser voluntaria de proyectos dirigidos a personas enfermas, vulnerables y de escasas condiciones socioeconómicas, con el objetivo de brindar una mejor calidad de vida intensificó mis relaciones interpersonales, me hizo crecer, entregué tiempo, energía y tuve sonrisas, caras de satisfacción de la gente o de los niños, recibí mucho más de lo que pude dar y haciendo lo que más me gusta. Toda esta experiencia me enseñó a tener más empatía, a ser mejor persona y más humana.

Algunos de los proyectos emprendidos junto a Partners UPAL:

- La Casa de los Niños
 - Atención médica con profesionales médicos de la UPAL en la Posta de Salud
 - Organización de medicamentos en farmacia en Centros de Acogida, producto de aportes voluntarios y entrega a pacientes con supervisión de médicos docentes de la UPAL.
 - Actividades recreativas fines de semana, juegos educativos para los niños, lavado de manos e higiene personal, entre otros.
- Hospital German Urquidi:
 - Actividades de fines de semana acompañamiento de momentos de compañía y felicidad a los niños internados y sus familias.
 - Apoyo a Cirujanos Plásticos de Estados Unidos en el Pabellón de niños quemados durante cirugías gratuitas.
- Colecta y Entrega de víveres y alimentos como aporte voluntario a personas de escasos recursos en área rural.

EMPATÍA UPAL



Victoria Ipanaqué Saavedra
Voluntaria - Estudiante de Internado
de la Carrera de Medicina
UPAL Cochabamba

- Capacitación a voluntarios del área de la salud a través de la organización del Simposio Internacional de Emergencias Médicas Clínicas y Quirúrgicas, así como talleres de bioseguridad hospitalaria, farmacología, entre otros.
- Campañas de donación de sangre.
- Campañas contra el Cáncer de mama.
- Proyecto en casa hogar de niñas víctimas de trata de personas de congregación de Religiosas.



PROGRAMA DE CULTURA

ESTUDIANTES LUCEN LOS DISTINTIVOS DEL CLUB CULTURAL UPAL

Continuando con la entrega de distintivos del Club Cultural UPAL a integrantes del Taller de Teatro de la gestión 2021, compartimos en esta oportunidad las imágenes de algunos de los estudiantes que participaron ya sea a través del abordaje de la temática de la lucha contra la discriminación y violencia o a través de la obra para niños “El Rey Dientón”.

NAIDA HINOJOSA HERBAS
Estudiante de la
Carrera de Odontología
Sede Central Cochabamba



KATHERINE ILLANES QUIROGA
Estudiante de la Carrera de
Odontología
Sede Central Cochabamba



WINDER SANDRA CÓRDOVA
MIRANDA
Estudiante de la
Carrera de Odontología
Sede Central Cochabamba

RUTH RODRIGUEZ GUZMAN
Estudiante de la
Carrera de Odontología
Sede Central Cochabamba

LISSETH TANIA TUCO ÑACA
Estudiante de la
Carrera de Medicina
Sede Central Cochabamba



LUIS FERNANDO
FIGUEROA ÁLVAREZ
Estudiante de la
Carrera de Medicina
Sede Central Cochabamba



PERCY ALBERTO YAVE
FERNÁNDEZ
Estudinte la Carrera de
Fisioterapia y Kinesiología
Subsede Oruro

PROGRAMA DE DEPORTE

EMPIEZAN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN ORURO

El pasado domingo 20 de marzo en la Cancha Mini Coliseo de la Asociación Municipal de Voleibol de Oruro del Palacio de los Deportes, se llevó adelante la elección de jugadores estudiantes de distintas carreras y semestres de la UPAL que se postularon para ser parte del Club de voleibol. La tarea de selección estuvo a cargo del Entrenador y Director Técnico Kenny Omoya Arias.

El propósito de esta elección es el de conformar un Equipo de Voleibol que represente a la UPAL en el Campeonato de la Asociación Municipal de Voleibol Oruro, se realizó la elección para las categorías: Mayor y Juvenil Varones y Mayor y Juvenil Damas.



POSTGRADO

Siguiendo con el plan de capacitación postgradual impulsado desde nuestra Dirección Nacional de Postgrado, compartimos con nuestros graduados y profesionales en general nuestra oferta formativa para este periodo.

1. Diplomado en Gestores de Logros Ejecutivos y Empresariales: Coaching & Mentoring.
2. Dirección de Operaciones de Comercio Exterior y Gestión de Aduanas.
3. Diplomado en Inmunología Avanzada.
4. Diplomado en rehabilitación funcional musculoesquelética con aplicación clínica.
5. Diplomado en Sistemas de Gestión de Calidad ISO 9001:2015
6. Educación Superior por Competencias: Gestión y Administración Académica.

Solicite mayor información a través de la página de Facebook: **UPAL Postgrado**.

Oferta 2022

UPAL
Universidad Privada Abierta Latinoamericana

Diplomado en Dirección de Operaciones de Comercio Exterior y Gestión de Aduanas

VIRTUAL

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Sistemas de Gestión de Calidad ISO 9001:2015

VIRTUAL

Accede a Postgrado desde AQUÍ

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Educación Superior por Competencias: Gestión del Liderazgo Estratégico

VIRTUAL

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Rehabilitación Funcional Musculoesquelética con Aplicación Clínica

Docentes participantes:

Lucas Mamud | Marco Tappari

VIRTUAL

Oferta 2022

UPAL
Universidad Privada Abierta Latinoamericana

Diplomado en Gestores de Logros Ejecutivos y Empresariales Coaching & Mentoring

VIRTUAL

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Inmunología Avanzada

VIRTUAL

ACOMPAÑANDO MÉRITOS

El área de Recursos Humanos de la UPAL, hizo entrega de obsequios significativos a dos profesionales de nuestra Universidad en Cochabamba, por los logros, méritos y compromisos que aportan a la calidad académica en nuestra institución.

En este sentido, se hizo entrega de un obsequio institucional al Dr. Oscar Sánchez Taborga, Médico Cirujano quién se desempeñó como Docente en nuestra Universidad logrando ser merecedor del Reconocimiento como “Profesor latinoamericano destacado en innovación académica” por la Corporación Penser y quién asumió la Dirección de nuestra Carrera de Medicina en Cochabamba.

Igualmente se hizo entrega del obsequio institucional al Dr. José Miguel Luizaga, Director de la Carrera de Comunicación Social de nuestra Universidad en la Sede Central de Cochabamba, por la reciente obtención del grado de Doctorado en el ámbito de la Comunicación Social.

¡Felicidades a ambos por sus méritos profesionales!

El Dr. José Miguel Luizaga Velasco, acompañado de autoridades de la institución y personal administrativo de Recursos Humanos.



De izquierda a Derecha: Ginamaría García, Vicerrectora Académica Nacional; Oscar Sánchez Director de la Carrera de Medicina; Patricia Miranda, Rectora; Darlen Arispe, Responsable de Recursos Humanos.



“DÍA DEL PADRE” EN ORURO

A iniciativa de la Directora de la Carrera de Enfermería de la Subsede Oruro, Lic. Esther Cruz, las colaboradoras de la Subsede sorprendieron a los papás que forman parte de nuestra institución con un obsequio especial en ocasión del “Día del Padre”, que se celebra el 19 de marzo.

¡Muchas felicidades a todos ellos!



HOMENAJE

Como Universidad a lo largo de nuestra existencia hemos tenido el gusto de contar con docentes de gran nivel profesional y humano. Sin duda una de esas nobles personas fue la Dra. Marlene Zurita Jiménez quién tuvo a su cargo en la Carrera de Medicina de nuestra Sede Central en Cochabamba asignaturas relacionadas a Farmacología, además de aportar en ámbitos como la investigación como tutora de investigaciones en el marco de la Sociedad Científica UPAL y revisora. Fue también docente de Postgrado, participó en publicaciones científicas, impulsó actividades de interacción social, así como actividades de voluntariado para las comunidades más necesitadas, acompañando a nuestro grupo de Voluntarios “Partners UPAL”.

Fue igualmente colaboradora importante del Boletín InfoUPAL, alimentando siempre con información de interés sobre las actividades conjuntas con nuestros estudiantes, de quienes se ganó el respeto y afecto como profesional y ser humano.

Nuestra Universidad extrañará siempre su presencia en este plano.

BOLETÍN INFORMATIVO
INFOUPAL

ARTICULISTA INVITADA

**USO INDISCRIMINADO DE MEDICAMENTOS
LA AUTOMEDICACIÓN**
Por: Dra. Marlene Zurita Jiménez, Médico



Dra. Marlene Zurita, Docente de Asignatura de Farmacología en la Carrera de Medicina de la UPAL.

El uso indiscriminado de medicamentos sin diagnóstico y sin control médico, se ha convertido hoy en día en un “mal hábito” muy frecuente en nuestra sociedad. La automedicación sin control médico o farmacológico implica una serie de riesgos para la salud.

La automedicación se ha convertido en un mal social a nivel mundial y esta práctica afecta a la salud del 60% de la población que tiene la mala costumbre de adquirir medicamentos de acuerdo a su propio criterio.

Cuando se presenta algún problema de salud, casi la mitad de la población boliviana opta por la automedicación, poniendo en riesgo no solo sus vidas sino también la de sus familiares. Se estima, que de 11 millones de habitantes que tiene nuestro país, aproximadamente 4,7 millones recurre a la automedicación. Esta práctica no solo podría agravar la salud, sino también retrasar los tratamientos para un adecuado proceso de curación.

En la mayoría de los casos, las personas que tienen algún malestar en su organismo acuden a una farmacia para adquirir el medicamento que ellos creen que es el correcto. Difícilmente se dan cuenta que a largo plazo el consumo de ciertos fármacos puede determinar el desarrollo de complicaciones serias en su organismo (úlceras, hemorragias, alergias, hepatotoxicidad, insuficiencia renal) que pondrían en riesgo su vida.

En la mayoría de los casos estos riesgos son desconocidos por los ciudadanos ya que no toman en cuenta aspectos básicos inherentes a los fármacos como por ejemplo: efectos secundarios, reacciones adversas, interacciones farmacológicas, posibles intoxicaciones, sin mencionar la falta de efectividad de los mismos, pues en la gran mayoría de los casos estos medicamentos adquiridos sin

prescripción médica suelen utilizarse en situaciones no indicadas.

En relación a las complicaciones inherentes a esta mala práctica, si usted es uno de los que acuden a la farmacia y no al médico en caso de presentarse alguna molestia, debe estar en alerta y tener en cuenta este detalle tan importante: “La automedicación puede aplazar inicialmente los síntomas y promover una mejoría momentánea, pero puede esconder patologías graves en su organismo e incluso provocar la muerte”.

Solo los fármacos utilizados en base a criterios científicos y técnicos ofrecen importantes beneficios para la salud, pero empleados en forma inapropiada (automedicación) se convierten en una amenaza no solo a la salud individual sino también para la salud colectiva. En general, cualquier sustancia utilizada de manera inadecuada puede resultar peligrosa para la salud.

En estos tiempos de cuarentena y de restricciones, usted necesita estar bien informado sobre las consecuencias de la automedicación. Gracias al desarrollo de las redes sociales, vivimos en una época que nos ofrece mayor

Participación de la Dra. Zurita en una de nuestras ediciones de InfoUPAL



Fotografías proporcionadas por Victoria Ipanaqué, Presidenta de Partners UPAL

PEQUEÑOS GRANDES REENCUENTROS

Paulatinamente en el mes de marzo nuestros ambientes empezaron a cobrar vida con la grata presencia responsable de nuestros estudiantes, y sea a partir de los exámenes presenciales, clases prácticas y clases presenciales según la disciplina, tomando en cuenta todas las medidas de bioseguridad y las disposiciones oficiales.



Estudiantes de la Carrera de Odontología saliendo de clases.



Estudiantes de la Carrera de Odontología durante las prácticas presenciales.



Estudiantes de la Carrera de Medicina.



Estudiantes de Carreras del área Empresarial.



Los estudiantes que asisten a clases, exámenes y prácticas presenciales, según la programación y Carrera, siguen responsablemente los protocolos de bioseguridad vigentes.

CELEBRACIONES DE MARZO

UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
8 de marzo a las 9:06

#ParaTi...
Creadora, trabajadora e inspiradora
Admirable en tu esfuerzo
Imparable en la construcción de un mundo mejor.
Feliz día internacional de la #Mujer
Hoy y siempre por una
#GeneraciónDelGualdad
#BM
#AcontecimientoUPAL



FELIZ DÍA
INTERNACIONAL
DE LA MUJER



INFORMACIÓN DE INTERÉS

UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

COMUNICADO

La Universidad Privada Abierta Latinoamericana, comunica a la comunidad universitaria que a partir del **lunes 28 de marzo** las clases serán en las siguientes modalidades:

	Presenciales	Semipresenciales
Medicina		•
Odontología		•
Bioquímica y Farmacia		•
Administración Estratégica de Empresas	•	
Ingeniería Comercial	•	
Ingeniería Financiera	•	
Marketing	•	
Comunicación Social	•	
Psicología	•	
Derecho	•	

Nota: Los Exámenes del semestre 1-2022, se llevarán a cabo de manera PRESENCIAL (Primer, Segundo y Examen Final) para TODAS las Carreras.
Se comunicará cualquier tipo de cambio que podría darse en función a la determinación de las autoridades de salud.

¡Nos Vemos en Clases!

Cochabamba, marzo 2022

UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

Lo importante eres **TU**

SUPERA LA DISTANCIA CONECTA CON NOSOTROS

OFICINA VIRTUAL

Sede Cochabamba
A-L 61681107
N-Z 61680826

Subsede Oruro
A-L 61688320
N-Z 60438722



ESTUDIANTE REGULAR

UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

TE DAMOS OPCIONES DE PAGO DE TU COLEGIATURA

Opción 1
Pago en línea con tarjeta.



Esta opción es válida dentro y fuera del territorio nacional.

Opción 2
Pago en línea Tigo Money



Esta opción es válida dentro del territorio nacional.

Opción 3
Pago vía transferencia bancaria.



Esta opción es válida dentro y fuera del territorio nacional.

Opción 4
Pago en Cajas UPAL.



Esta opción es válida para las sedes de Cochabamba y Oruro.

Opción 5
Pago en ventanillas del Banco Económico.



Esta opción es válida para las sedes de Cochabamba y Oruro.

UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

Convenio Interinstitucional

Ahora TE MUEVES con:



WALAWA



30% extra

en cada carga de crédito

Estudiantes **UPAL**