



Universidad de Puerto Rico Recinto Universitario de Mayagüez

REVISTA OSEIRUM

Dic. 2024

Vol. 2



¿Quiénes somos?

La Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEIRUM) está adscrita al Decanato de Estudiantes del Recinto Universitario de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico. Nuestra oficina promueve el desarrollo integral de los estudiantes con limitaciones físicas, cognitivas y/o emocionales, matriculados en la UPR-Mayagüez. Además, facilita la igualdad de acceso de los estudiantes con limitaciones a la educación y a las instalaciones físicas de la institución. Buscamos contribuir a que los estudiantes con diversidad funcional logren culminar su grado académico en un ambiente libre de barreras y con el apoyo de la comunidad universitaria, para que puedan desempeñarse exitosamente en su profesión, alcanzando su independencia personal, económica y cumpliendo con su responsabilidad social.

OSEIRUM coordina modificaciones razonables a aquellos estudiantes (matriculados en la UPR en Mayagüez) que soliciten libre y voluntariamente los mismos. El/la estudiante con diversidad funcional será responsable de solicitar las modificaciones razonables al inicio de cada sesión académica o semestre (agosto a diciembre; enero a mayo y/o verano).



Huella Simbólica de la UPRM, Representa a Tarzán (Nombre del Perro "Bulldog" Oficial).



Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (siglas OSEIRUM).

Además, puede solicitar tan pronto tenga conocimiento de la condición limitante y la modificación razonable necesaria, independiente de si ha comenzado el semestre, siguiendo las disposiciones de "American with Disabilities Act" (ADA) y la Política de Modificaciones Razonables y Servicios Académicos para Estudiantes con Impedimentos Matriculados en la Universidad de Puerto Rico (Cert. 133, 2015-2016)

Visión:

La OSEI visualiza como eje el proporcionar la inclusión de los estudiantes con diversidad funcional y promover prácticas que fomenten la equidad.

Misión:

Promover el desarrollo integral de los estudiantes con diversidad funcional (problemas o limitaciones físicas, mentales y/o emocionales), matriculados en la UPR-Mayagüez.

Facilitar la igualdad de acceso de los estudiantes con diversidad funcional a la educación y a las instalaciones físicas de la institución.

Contribuir a que los estudiantes con diversidad funcional logren culminar su grado académico con el apoyo de la comunidad universitaria.

Indice	Pág.
Anuncios	2-3
Personal Administrativo y Estudiantes Colaboradores	3-4
Estadísticas	5-6
Artículos	7-22

Pasos para solicitar acomodo razonable por primera vez

1. Completar cuestionario que encontrarás en la página Web <https://www.uprm.edu/oseirum/>.
2. Enviar documentos solicitados a oseirum@uprm.edu.
3. Asistir a la cita de entrevista.
4. OSEIRUM activa los acomodos en el portal.upr.edu.
5. Coordinar con el profesor para conversar sobre sus necesidades y modificaciones razonables. Luego confirmar los acomodos a través de portal.upr.edu.

Pasos para la renovación de acomodos

1. Definición de Renovar: Activar los acomodos razonables del semestre anterior al nuevo semestre.
2. Completar cuestionario: *Solicitud de renovación*, que encontrarás en la página Web <https://www.uprm.edu/oseirum/>.
3. De seleccionar: *No estoy de acuerdo en tener los mismos acomodos...* Se cita para reevaluar las modificaciones razonables.
4. OSEIRUM activa los acomodos en portal.upr.edu
5. Estudiante coordina con profesor discutir las modificaciones razonables. Luego, confirmas los acomodos a través de portal.upr.edu

Documentos Requeridos

- Solicitud inicial elegibilidad regular- Google-form
- Auto reporte
- Autorización para divulgar información
- Hoja de consentimiento informado a distancia
- Guía: Obligaciones, deberes y responsabilidades
- Certificación y recomendaciones del especialista para el escenario académico (documento institucional)
- Copia del ID estudiantil
- Informe de evaluación y detalles de disponibilidad

Contáctanos

787- 832- 4040, ext. 6734, 6735

oseirum@uprm.edu

Decanato de Estudiantes, Oficina DE 12
(en los bajos de asistencia económica).

Horario de semana:

- lunes a viernes de 7:45am-11:45am y de 1:00pm- 4:30pm

Oficina virtual:

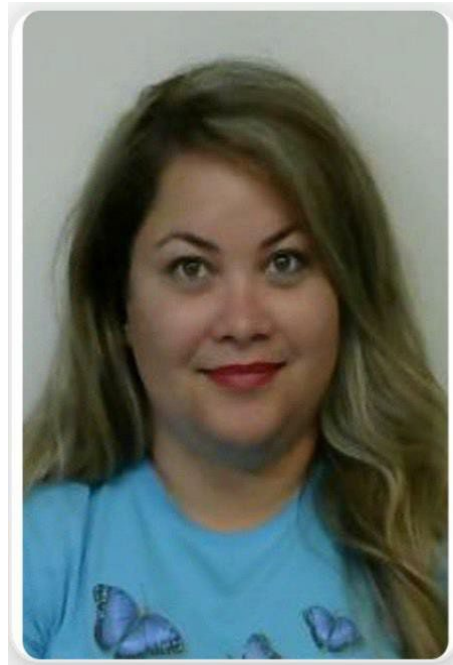
<https://meet.google.com/yvd-nrqo-mor>
o unirse por teléfono (US) + 1 475-558-0169 con el PIN: 814 895 818#

Conoce a nuestro personal administrativo y estudiantes colaboradores

Personal Administrativo:



Janette Ferrer Montes, Ph.D.
Coordinadora OSEIRUM
Catedrática PPM



Thyrazia Roura Cordero, MSSc, MBAIM
Asistente Administrativo III



Jackeline Marcial Ríos, Psy.D, MCR
Consejera en Rehabilitación
Contrato por Servicios Profesionales

Estudiantes Colaboradores:



Daniela V. Irizarry Ríos
Diseño y Edición



Juan Griso Acevedo



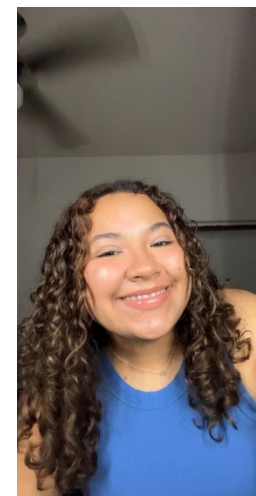
Justin Y. Cruz Reyes



Haideliz M. Vélez Colón



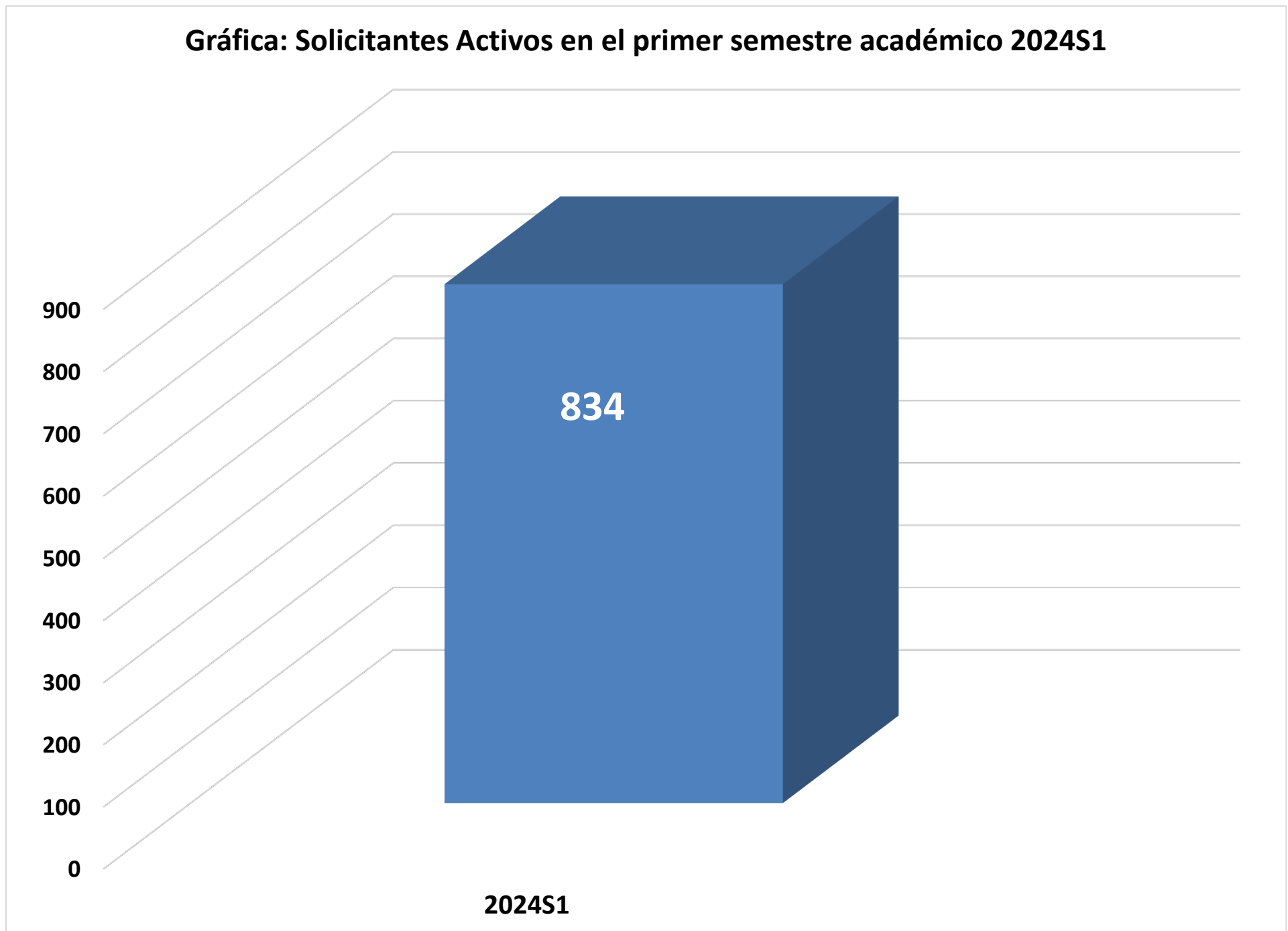
José A Rodríguez Sánchez



Carmen I Pacheco Rosado

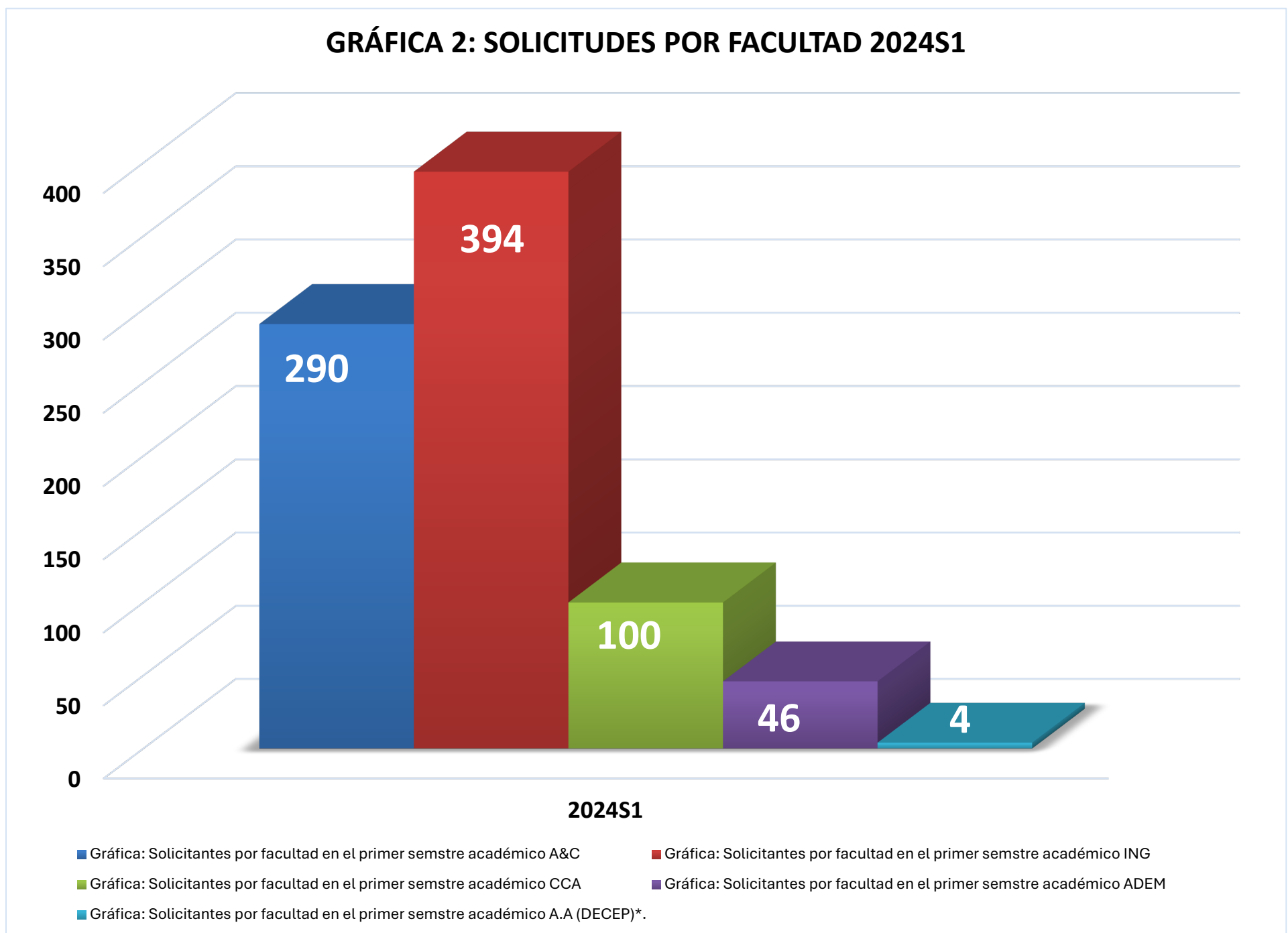
Datos Estadísticos

Figura 1



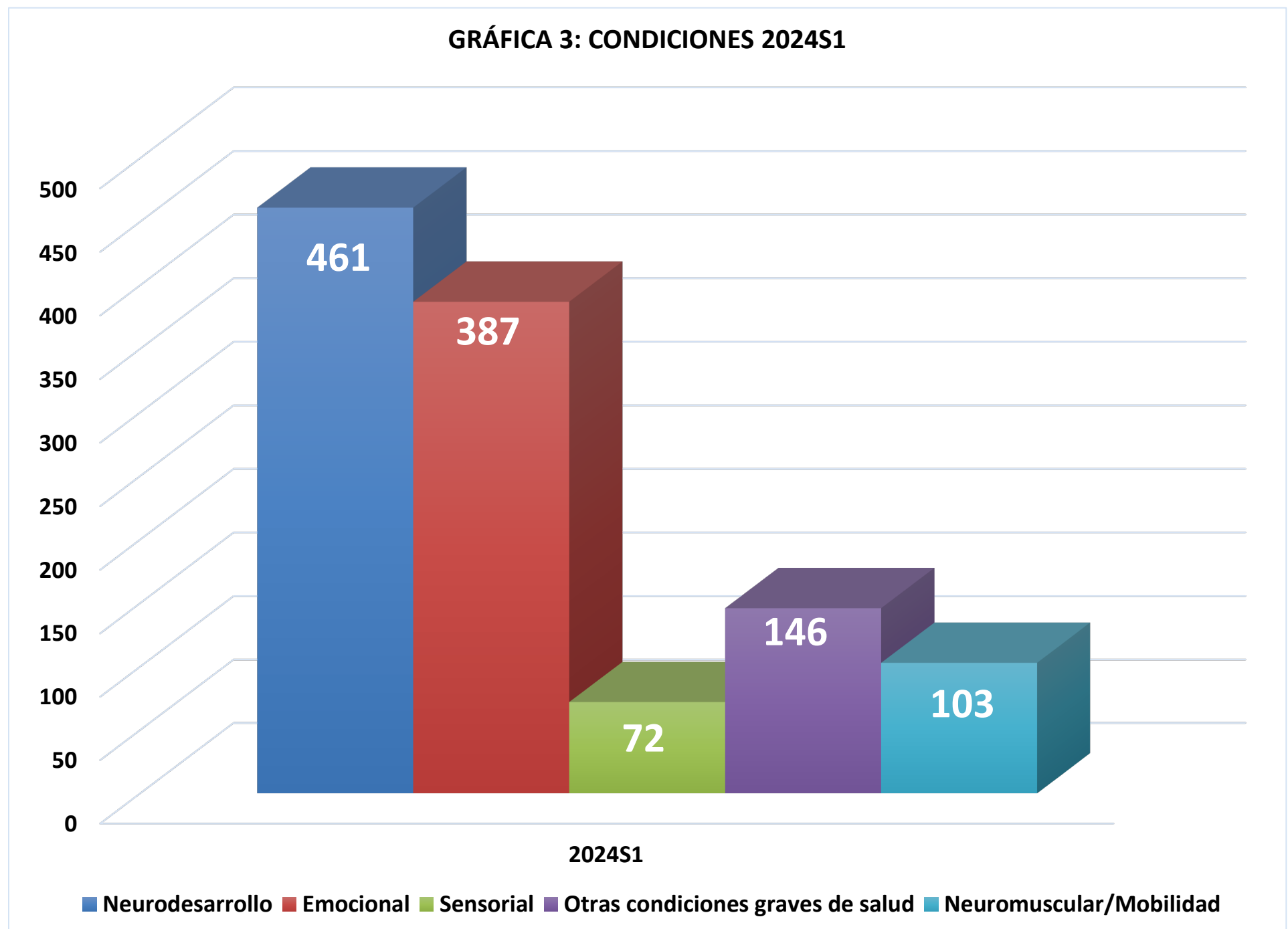
Nota. La figura muestra el número total de **solicitantes activos** registrados durante el primer semestre académico del año 2024 (2024S1). En este período, se contabilizó un total de **834 estudiantes activos** que presentaron solicitudes de servicios. Este dato refleja la demanda y participación de estudiantes en busca de apoyo o servicios durante dicho semestre, destacando su relevancia en el contexto académico.

Figura 2



Nota. La **Figura 2** muestra la distribución de solicitudes por facultad durante el primer semestre académico de 2024 (2024S1). La facultad de Ingeniería (ING) registra el mayor número de solicitudes con **394**, seguida por Artes y Ciencias (A&C) con **290**. En tercer lugar, se encuentra Ciencias Agrícolas (CCA) con **100** solicitudes, mientras que el Decanato de Estudios Generales y Educación Permanente (A.A./DECEP) y Administración de Empresas (ADEM) presentan **46** y **4** solicitudes respectivamente. Este análisis refleja las variaciones en la demanda de servicios entre las diferentes facultades.

Figura 3



Nota. La figura 3 presenta un desglose de las condiciones más reportadas durante el primer semestre del año académico 2024 (2024S1). Los datos indican que las condiciones de **neurodesarrollo** son las más frecuentes, con un total de **461 casos**, seguidas por las condiciones **emocionales**, con **387 casos**. Las **otras condiciones graves de salud** registraron **146 casos**, mientras que las condiciones **neuromusculares/movilidad** sumaron **103 casos**. Por último, las condiciones de tipo **sensorial** fueron las menos reportadas, con **72 casos**.

Esclerosis múltiple: Conociendo la condición

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad crónica que afecta el sistema nervioso central, incluyendo el cerebro, la médula espinal y los nervios ópticos. Fue identificada por primera vez en 1868 por el neurólogo francés Jean-Martin Charcot.

Esta condición ocurre cuando el sistema inmunitario ataca la mielina, la capa protectora que recubre las fibras nerviosas, lo que interfiere con la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Esto puede causar una variedad de síntomas que impactan la vida diaria.

Principales síntomas de la esclerosis múltiple:

- Dificultad para caminar.
- Fatiga constante.
- Debilidad muscular o espasmos.
- Visión borrosa o doble.
- Sensación de entumecimiento o hormigueo.
- Problemas sexuales.
- Dificultades para controlar la vejiga o los intestinos.
- Dolor persistente.
- Depresión.
- Problemas para concentrarse.

Diferentes formas de esclerosis múltiple Hay tres tipos principales de EM:

- Recurrente-remitente: Es la más común y se caracteriza por episodios de recaídas seguidos de períodos de remisión.
- Primaria progresiva: Los síntomas empeoran gradualmente desde el diagnóstico, sin remisiones claras.
- Secundaria progresiva: Comienza con recaídas y remisiones, pero con el tiempo los síntomas se vuelven progresivos.

¿Qué provoca la esclerosis múltiple?

Aunque no se conoce con certeza la causa, se sabe que tanto los factores genéticos como los ambientales pueden influir en su desarrollo. Aunque no existe una cura, los tratamientos disponibles permiten manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Condiciones relacionadas

Existen otras condiciones asociadas, como la encefalomiелitis diseminada aguda, la enfermedad de anticuerpos anti-MOG y el trastorno del espectro de neuromielitis óptica.

Viviendo con esclerosis múltiple

El tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple está en manos de neurólogos especializados. Además del tratamiento médico, se recomienda participar en actividades que promuevan el bienestar físico y mental, tales como: leer, escribir, ya sea creativamente o llevando un diario, manualidades, juegos de mesa o cartas, dibujo o pintura, crucigramas o rompecabezas, aprender algo nuevo, como un idioma o un instrumento musical. Estas actividades no solo estimulan la mente, sino que también ofrecen una forma de expresión creativa que puede mejorar significativamente la calidad de vida.

Un camino lleno de apoyo

La esclerosis múltiple presenta desafíos, pero con un buen manejo médico, apoyo emocional y actividades que fortalezcan el bienestar, es posible enfrentarla con resiliencia y esperanza.

Video informativo:

<https://youtu.be/4tZEIi192xg?si=DtW9mwIsl8tdLC2p>

Referencias

Conlaem.es. (s. f.). Juegos para personas con esclerosis múltiple. Recuperado el 21 de octubre de 2024, de <https://www.conlaem.es/actualidad/juegos-para-personas-con-esclerosis-multiple>

Empowering people affected by MS to live their best lives. (s. f.). National Multiple Sclerosis Society. Recuperado el 21 de octubre de 2024, de <https://www.nationalmssociety.org/es/understanding-ms/what-is-ms/related-conditions>

Lo que hay que saber sobre la esclerosis múltiple. (s. f.). WebMD. Recuperado el 21 de octubre de 2024, de <https://www.webmd.com/es/multiple-sclerosis/que-es-esclerosis-multiple>

Profits, G. (2015, noviembre 23). Esclerosis múltiple. Un paseo por 150 años de historia. Fundación Esclerosis Múltiple. Recuperado de <https://www.fem.es/es/esclerosis-multiple-un-paseo-por-150-anos-de-historia/>

Autora: Carmen Pacheco Rosado
Estudiante UPRM

Editado por: Janette Ferrer Montes,
Ph.D. Coordinadora de OSEI
Catedrática PPM

Entendiendo la hiperglucemia

La hiperglucemia ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre son demasiado altos. La glucosa, un tipo de azúcar, es esencial porque actúa como la principal fuente de energía del cuerpo. Sin embargo, cuando este equilibrio se pierde, puede ser una señal de condiciones más serias, como la diabetes mellitus, una enfermedad conocida desde el año 1500 a.C., en la que el cuerpo no controla correctamente la glucosa debido a la falta de insulina u otras causas.

Síntomas comunes de la hiperglucemia

Las personas con hiperglucemia pueden experimentar:

- Sensación constante de sed.
- Cansancio o fatiga extrema.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia.
- Visión borrosa.

Otros síntomas pueden incluir:

- Heridas que tardan en cicatrizar.
- Picazón en zonas íntimas.
- Infecciones recurrentes.

¿Qué causa la hiperglucemia?

Entre las causas más comunes están:

- Una cantidad insuficiente de insulina en el cuerpo.
- Consumo elevado de carbohidratos.
- Falta de actividad física.
- Enfermedades, infecciones o altos niveles de estrés.

El manejo adecuado de esta condición incluye seguir un plan de alimentación saludable, realizar actividad física regularmente y, de ser necesario, tomar medicamentos. Si no se controla, la hiperglucemia puede provocar complicaciones graves, como la cetoacidosis diabética, que ocurre cuando el cuerpo no puede usar la glucosa para obtener energía debido a niveles insuficientes de insulina.

Opciones de tratamiento

El tratamiento de la hiperglucemia puede incluir:

- Cambios en la dieta.
- Rutinas de actividad física adaptadas.
- Tratamientos médicos, como medicamentos orales o insulina. En casos graves, algunos tratamientos pueden requerir administración intravenosa.
- Condiciones relacionadas

Algunas condiciones asociadas con la hiperglucemia son:

- Diabetes mellitus.
- Cetoacidosis diabética.
- Esfuerzo excesivo del hígado al descomponer grasa para obtener energía.

¿Quién atiende esta condición?

El manejo de la hiperglucemia suele comenzar con un médico primario, quien puede referir al paciente a un endocrinólogo. Este especialista trata las glándulas endocrinas, como el páncreas, que producen hormonas esenciales para regular las funciones del cuerpo, incluida la producción de insulina.

Impacto en la vida diaria

Vivir con hiperglucemia puede generar desafíos significativos.

Algunas de las limitaciones funcionales incluyen:

- Dificultad para concentrarse, ya que los niveles elevados de glucosa pueden afectar el cerebro.
- Necesidad de monitorear constantemente la dieta, la actividad física y los niveles de glucosa.
- Fatiga, visión borrosa, dolores de cabeza y mayor riesgo de infecciones.
- Vigilancia continua de la presión arterial y el colesterol, ya que estos pueden verse alterados por la condición.

Acomodos razonables

Para apoyar a una persona con hiperglucemia en el trabajo, algunos acomodos útiles incluyen:

- Horarios flexibles.
- Pausas para monitorear los niveles de glucosa.
- Acceso cercano a baños y fuentes de agua.

Empatía y apoyo

Lidiar con la hiperglucemia puede ser un reto diario, pero es importante recordar que con pequeños cambios se puede lograr una vida saludable. Una dieta balanceada, rica en fibra y baja en carbohidratos, ayuda a controlar los niveles de glucosa. Incorporar actividad física moderada, como caminar o realizar ejercicios que disfrutes, es clave para mejorar el bienestar general y reducir el estrés. También es beneficioso practicar técnicas de relajación, como la meditación, que pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida.

Recursos informativos

¿Qué es la hiperglucemia? - https://youtu.be/IITI_CWenf0?si=Cj8zDUE-MAZogWc7

Cómo manejar la hiperglucemia- <https://youtu.be/1oucGO1gPc4?si=ttekIIv1-LWdni8O>

Con el apoyo adecuado, la hiperglucemia puede manejarse de manera efectiva, permitiendo que las personas vivan con mayor tranquilidad y bienestar.

Referencias

Educación Continuada. (2012, 23 de agosto). Hiperglucemia [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1oucGO1gPc4>

Holland, K. (2022, 21 de abril). Hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre): Síntomas y causas. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/hiperglucemia>

Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (s. f.). Dieta para diabéticos: MedlinePlus en español. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (s. f.). Hiperglucemia | Azúcar alta en la sangre | Hiperglicemia | MedlinePlus en español. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/hyperglycemia.html#:~:text=Hiperglucemia%20significa%20glucosa%20en%20sangre,no%20llega%20a%20las%20c%C3%A9lulas>

Autor: Justin Y. Cruz Reyes
Estudiante UPRM

Editado por: Janette Ferrer Montes, Ph.D.
Coordinadora de OSEI
Catedrática PPM

20 de octubre: Día Mundial de la Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que afecta los huesos, debilitándolos y haciéndolos más propensos a fracturas. Fue el médico John Hunter, en la década de 1770, quien descubrió el proceso de remodelación ósea: mientras se forma hueso nuevo, el hueso viejo se descompone. En el caso de la osteoporosis, el hueso viejo desaparece más rápido de lo que se regenera el nuevo, lo que lleva a una pérdida significativa de masa ósea. Por otro lado, fue el médico francés Jean Lobstein quien dio nombre a esta condición.

¿Cómo reconocerla?

La osteoporosis es conocida como una enfermedad silenciosa porque suele no presentar síntomas hasta que ocurre una fractura. Estas fracturas pueden ser consecuencia de caídas leves o incluso de actividades cotidianas como agacharse, levantar un objeto o toser.

Los signos más comunes incluyen:

Dolor en los huesos, especialmente en la espalda y la cadera.

Pérdida de estatura o postura encorvada.

Causas y factores de riesgo

Aunque a veces no tiene una causa conocida, hay varios factores que aumentan el riesgo de desarrollar osteoporosis:

- Edad: Los huesos tienden a debilitarse con los años.
- Sexo: Las mujeres son más propensas, especialmente después de la menopausia debido a la pérdida de estrógeno. En los hombres, el riesgo aumenta a partir de los 70 años.
- Antecedentes familiares: Tener familiares cercanos con osteoporosis o fracturas incrementa el riesgo.
- Dieta: Una alimentación baja en calcio y vitamina D puede afectar la formación de tejido óseo.
- Tamaño del cuerpo: Personas con huesos delgados y baja masa corporal están más expuestas.
- Medicamentos: El uso prolongado de anticonvulsivos o esteroides puede contribuir a la pérdida ósea.
- Estilo de vida: Hábitos como fumar, consumir alcohol en exceso y no realizar ejercicio físico también son factores importantes.

Opciones de tratamiento

- El tratamiento se centra en prevenir fracturas y mantener la salud ósea. Algunas recomendaciones incluyen:
- Alimentación saludable: Consumir alimentos ricos en calcio, vitamina D y proteínas, como lácteos, vegetales verdes, sardinas y salmón.
- Cambios en el estilo de vida: Evitar fumar y reducir el consumo de alcohol.
- Ejercicio físico: Actividades supervisadas por un fisioterapeuta, como ejercicios de fortalecimiento y bajo impacto.
- Medicamentos: Como los bifosfonatos o denosumab, que ayudan a reducir la pérdida ósea o a estimular la regeneración del hueso.

Clasificación de la osteoporosis

Primaria: Aparece de manera espontánea y representa la mayoría de los casos.

Secundaria: Es causada por otras enfermedades o por el uso prolongado de ciertos medicamentos.

Profesionales que tratan esta condición

Aunque no existe una especialidad médica exclusiva para la osteoporosis, médicos de diversas áreas pueden diagnosticar y tratar la enfermedad, incluyendo reumatólogos, endocrinólogos, geriatras, ginecólogos y ortopedas.

Impacto en la vida diaria

La osteoporosis puede limitar la movilidad y la independencia de una persona, afectando su capacidad para realizar actividades cotidianas y laborales. Esto se debe al dolor, la fragilidad ósea y el mayor riesgo de fracturas.

Acomodos razonables

Para mejorar la calidad de vida de una persona con osteoporosis, especialmente en el entorno laboral, se pueden implementar los siguientes acomodos:

- Proveer sillas ergonómicas con soporte lumbar y mesas ajustables.
- Ofrecer tiempo adicional para exámenes o tareas.
- Garantizar acceso a elevadores o rampas para evitar caídas.

La importancia de la empatía

Vivir con osteoporosis puede ser un desafío, por lo que es esencial mostrar empatía hacia quienes padecen esta condición. Escuchar y comprender sus necesidades, aunque no siempre sean visibles, puede marcar una gran diferencia en su bienestar emocional y físico.

Recomendaciones para una vida saludable

Para prevenir o manejar la osteoporosis, se sugieren las siguientes prácticas:

- Mantener una dieta balanceada y rica en nutrientes.
- Realizar ejercicios de bajo impacto y fortalecimiento muscular.
- Usar calzado adecuado, como zapatos con suelas antideslizantes.
- Evitar el sedentarismo, fumar y el consumo excesivo de alcohol.
- Asistir regularmente al médico para monitorear la densidad ósea.
- Participar en grupos de apoyo para compartir experiencias y recibir orientación.

Con estos cuidados y un enfoque preventivo, es posible llevar una vida activa y saludable, minimizando el impacto de la osteoporosis.

Enlaces a videos informativos

- https://www.youtube.com/watch?v=_Ziw-cYpHOc
- <https://www.youtube.com/watch?v=eYGkT6OrBk0>

Referencias

Global Osteoporosis Foundation. (s. f.). Brief history of osteoporosis. The Sticks and Stones. Recuperado de <https://www.thesticksandstones.org/brief-history-of-osteoporosis>

Gonter, N. (2023). Osteoporosis: MedlinePlus enciclopedia médica. MedlinePlus. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000360.htm>

Mayo Clinic. (2023, 1 de noviembre). Tratamiento de la osteoporosis: los medicamentos pueden ayudar. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/osteoporosis/in-depth/osteoporosis-treatment/art-20046869>

Autora: Haideliz M. Vélez Colón
Estudiante UPRM

Editado por: Janette Ferrer Montes, Ph.D.
Coordinadora de OSEI
Catedrática PPM

13 de enero: Día Internacional de la Depresión

Un poco de historia

La depresión, anteriormente conocida como melancolía, fue descrita por primera vez por Hipócrates en el siglo V a.C. Este médico griego consideró la melancolía como un desequilibrio en los fluidos del cuerpo, marcando los primeros pasos en la comprensión de esta compleja condición emocional.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que va más allá de una simple tristeza. Se caracteriza por una sensación constante de vacío, falta de energía y dificultad para afrontar actividades diarias. Esta condición puede afectar profundamente la calidad de vida y, en algunos casos, puede pasar desapercibida durante mucho tiempo. Si experimentas estos síntomas, es esencial buscar apoyo profesional.

Síntomas principales

La depresión puede manifestarse de distintas formas, entre ellas:

- Sensación de tristeza o vacío que persiste.
- Llanto frecuente, sin una razón clara o por pequeños desencadenantes.
- Cambios en el apetito o en los patrones de sueño.
- Fatiga constante y falta de energía.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentimientos de culpa o autocrítica excesiva.

Algunos síntomas físicos también pueden incluir:

- Dolor muscular o tensión en el cuello, hombros o mandíbula.
- Sequedad en la boca.
- Palpitaciones.
- Estreñimiento.

Causas posibles

La depresión puede surgir por diferentes factores que se agrupan en tres categorías:

- **Biológicas:** Incluyen factores genéticos, desequilibrios en los neurotransmisores, consumo de alcohol o drogas, ciertos medicamentos, y enfermedades físicas.
- **Psicológicas:** Entre ellas, problemas de autoestima, estrés prolongado, relaciones conflictivas o dificultades económicas.
- **Sociales:** Factores como la pobreza, un ambiente familiar disfuncional, emigración o conflictos sociales pueden desencadenar la depresión.

Opciones de tratamiento

El tratamiento debe ser adaptado a las necesidades individuales de cada persona e incluye:

- **Psicoterapia:** Un enfoque terapéutico que ayuda a identificar y abordar problemas emocionales mediante sesiones guiadas con un profesional.
- **Medicamentos:** Los antidepresivos pueden ser recetados para aliviar los síntomas y mejorar el estado de ánimo.

Condiciones relacionadas

La depresión puede estar vinculada a otros trastornos, como la ansiedad, el estrés postraumático, el trastorno bipolar, el abuso de sustancias o el dolor crónico.

¿Quién puede ayudar?

Si crees que estás enfrentando síntomas de depresión, busca ayuda de un psicólogo o un psiquiatra. Estos profesionales están capacitados para brindarte el apoyo y tratamiento que necesitas.

Impacto en la vida cotidiana

La depresión puede afectar la capacidad de una persona para realizar sus actividades diarias, laborales o académicas. La falta de motivación, la dificultad para concentrarse y el cansancio constante pueden interferir con la productividad y las relaciones interpersonales.

Acomodos razonables

Los acomodos razonables pueden incluir:

- Tiempo adicional para completar tareas o exámenes.
- Instrucciones por escrito.
- Acceso a notas de clase o grabaciones.

Un mensaje de empatía

La depresión puede hacer que cada día parezca una montaña difícil de escalar. Si estás enfrentando esta lucha, recuerda que no estás solo. Tus sentimientos son válidos y hay personas dispuestas a ayudarte. Aunque dar el primer paso para buscar apoyo puede parecer difícil, es una decisión valiente y necesaria. La recuperación es posible, y el camino hacia ella comienza con pequeños pasos.

Recursos útiles:

Explora estos videos informativos para obtener más detalles:

https://youtu.be/X_isIs5PDGU?si=hHI1_PqL6VaQzWH6
<https://youtu.be/dUbrHDeDD7E?si=pQ0kbcyZcbVDA6EW>

La depresión es un desafío, pero con el apoyo adecuado, puedes superarlo y recuperar tu bienestar.

Referencias

American Psychiatric Association. (2022, 25 de octubre). ¿Qué es la depresión? [Video]. YouTube. Recuperado de https://youtu.be/X_isIs5PDGU

Hernández Venegas, L. C. (s.f.). Condiciones emocionales, acomodo razonable y ADA. Cámara de Comercio de Puerto Rico. Recuperado de <https://camarapr.org/pres-vazquez/Laboral-abril/PP-Lourdes-Hernandez.pdf>

Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2023, 29 de junio). Psicoterapia. Mayo Clinic. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/psychotherapy/about/pac-20384616>

Psicología Animada. (2021, 21 de junio). ¿Qué es la depresión mayor? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Tiene cura? ¿Tipos de tratamiento? [Video]. YouTube. Recuperado de <https://youtu.be/dUbrHDeDD7E>

Zoch Zannini, C. E. (2005). Depresión. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/depresion2005.pdf>

Autor: Justin Y. Cruz Reyes
Estudiante UPRM

Editado por: Janette Ferrer Montes, Ph.D.
Coordinadora de OSEI
Catedrática PPM

Espina Bífida: Entendiendo y Apoyando

El 21 de noviembre se conmemora el Día Internacional de la Espina Bífida, una fecha dedicada a aumentar la conciencia sobre esta condición congénita y a brindar apoyo a quienes la padecen.

Definición y descripción de la condición

La espina bífida es un defecto del tubo neural que ocurre cuando la columna vertebral y la médula espinal no se desarrollan adecuadamente durante el embarazo temprano. Esto puede resultar en una apertura en la columna vertebral, lo que conlleva diversas condiciones físicas y neurológicas.

Los tipos más comunes son:

- Espina bífida oculta: La forma más leve, donde una o más vértebras no se forman correctamente, pero la médula espinal permanece intacta.
- Meningocele: Se forma un saco de líquido que sobresale a través de la abertura en la columna, sin involucrar la médula espinal.
- Mielomeningocele: La forma más grave, donde la médula espinal y las meninges protruyen a través de la abertura, exponiendo tejidos y nervios.

Síntomas o signos

Los síntomas varían según el tipo y la gravedad de la espina bífida, e incluyen:

- Problemas de movilidad, como debilidad o parálisis en las piernas.
- Dificultades para controlar la vejiga y los intestinos.
- Problemas de aprendizaje o cognitivos.
- Anomalías en la piel sobre la columna vertebral, como manchas, hoyuelos o mechones de cabello.

Causas

Aunque las causas exactas no se comprenden completamente, se considera que una combinación de factores genéticos y ambientales contribuye al desarrollo de la espina bífida. Factores de riesgo incluyen:

- Deficiencia de ácido fólico en la madre durante el embarazo.
- Antecedentes familiares de defectos del tubo neural.
- Diabetes materna no controlada.
- Uso de ciertos medicamentos durante el embarazo.

Tratamientos

El tratamiento depende de la gravedad y el tipo de espina bífida, e incluye:

- Cirugía para cerrar la abertura en la columna vertebral.
- Fisioterapia para mejorar la movilidad y la fuerza muscular.
- Terapia ocupacional para asistir en las actividades diarias.
- Medicamentos para controlar síntomas como el dolor o la incontinencia.

Condiciones relacionadas

La espina bífida puede asociarse con otras condiciones, como:

- Hidrocefalia (acumulación de líquido en el cerebro).
- Problemas ortopédicos, como deformidades en las piernas o la columna.
- Infecciones recurrentes del tracto urinario.

Personal que atiende la condición

El manejo de la espina bífida requiere un enfoque multidisciplinario, que incluye:

- Neurólogos.
- Cirujanos ortopédicos.
- Fisioterapeutas.
- Terapeutas ocupacionales.
- Enfermeros especializados.

Limitaciones funcionales/ocupacionales

Las personas con espina bífida pueden enfrentar limitaciones en:

- Movilidad, afectando su capacidad para caminar o moverse.
- Realización de actividades diarias, como vestirse o asearse.
- Participación en actividades recreativas y sociales.

Posibles acomodados razonables

Para apoyar a las personas con espina bífida en entornos laborales y educativos, se pueden implementar acomodaciones como:

- Espacios accesibles.
- Equipos adaptados.
- Flexibilidad en horarios.

Empatía con la persona

Es fundamental cultivar la empatía hacia las personas con espina bífida. Comprender sus desafíos y reconocer sus capacidades es esencial para fomentar un ambiente inclusivo y de apoyo.

Recomendaciones

Para mejorar la calidad de vida de las personas con espina bífida, se recomienda:

- Mantener un seguimiento médico regular.
- Promover la educación sobre la condición en la comunidad.
- Apoyar grupos de autoayuda.

Actividades que pueden realizar

Las personas con espina bífida pueden participar en diversas actividades, tales

- como: Deportes adaptados.
- Actividades artísticas y manualidades.
- Programas de voluntariado.

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Spina Bifida. Recuperado de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spinabifida/facts.html>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2021). Spina Bifida Fact Sheet. Recuperado de <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/spina-bifida>

Conmemorando el Día Internacional de la Espina Bífida: es esencial continuar educando y apoyando a quienes viven con esta condición, promoviendo una sociedad más inclusiva y comprensiva.

Autor: José A. Rodríguez Sánchez
Estudiante UPRM

Editado por: Janette Ferrer Montes, Ph.D.
Coordinadora de OSEI
Catedrática PPM

Comprendiendo el daño cerebral adquirido

El cerebro, órgano central de nuestro ser, dirige cada pensamiento, movimiento y emoción. Cuando una lesión lo afecta de manera repentina, las consecuencias pueden ser profundas y transformadoras. El 26 de octubre, Día Internacional del Daño Cerebral Adquirido, es una fecha dedicada a generar conciencia sobre esta condición y a destacar la importancia de apoyar a quienes la enfrentan.

¿Qué es el Daño Cerebral Adquirido (DCA)?

El Daño Cerebral Adquirido se refiere a una lesión que ocurre en un cerebro previamente sano, alterando drásticamente la vida de las personas afectadas. Las principales causas del DCA incluyen:

- Accidentes cerebrovasculares (ictus).
- Traumatismos craneoencefálicos.
- Infecciones cerebrales, como meningitis o encefalitis.
- Falta de oxígeno al cerebro (anoxia).
- Tumores cerebrales.

Dependiendo de la gravedad y la localización de la lesión, los síntomas pueden variar, afectando habilidades físicas, cognitivas y emocionales.

Impacto del DCA: Más Allá de los Síntomas Físicos

Vivir con DCA implica desafíos cotidianos que van más allá de las dificultades visibles.

- Físicamente: Puede haber problemas de movilidad, equilibrio y coordinación.
- Cognitivamente: Las personas pueden enfrentar dificultades en la memoria, la atención, el lenguaje o el razonamiento.
- Emocionalmente: Cambios en el estado de ánimo, como ansiedad, depresión o irritabilidad, son comunes.

Además, el impacto se extiende a las familias y cuidadores, quienes deben adaptarse a nuevas responsabilidades y dinámicas familiares.

Rehabilitación: Un Camino de Esperanza

A pesar de los retos, la rehabilitación ofrece una luz de esperanza. Los programas de recuperación, diseñados por equipos multidisciplinarios, suelen incluir:

- Terapia física: Para recuperar la fuerza y la movilidad.
- Terapia ocupacional: Para aprender o readaptar habilidades necesarias para las actividades diarias.
- Neuropsicología: Para abordar las dificultades cognitivas y emocionales.

La intervención temprana y personalizada es crucial para maximizar la independencia y mejorar la calidad de vida.

La Importancia de Sensibilizar

El Día Internacional del Daño Cerebral Adquirido nos invita a reflexionar sobre las barreras que enfrentan quienes viven con esta condición y la necesidad de crear una sociedad más inclusiva. Comprender el DCA es un paso esencial para promover empatía, eliminar prejuicios y asegurar que todas las personas tengan acceso a los recursos necesarios para llevar una vida plena.

Cómo Puedes Ayudar

Podemos contribuir a una sociedad más inclusiva apoyando campañas de sensibilización que eduquen sobre el Daño Cerebral Adquirido, fomentando espacios accesibles que permitan la participación plena de las personas afectadas, y participando activamente en eventos o actividades que promuevan su inclusión y bienestar. Cada acción cuenta para crear conciencia y brindar el apoyo necesario.

Referencias

Brain Injury Association of America. (2023). Understanding Brain Injury. Recuperado de <https://www.biausa.org>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Traumatic Brain Injury & Concussion. Recuperado de <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2022). Traumatic Brain Injury Information Page. Recuperado de <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/traumatic-brain-injury>

Entendiendo la sordera

La sordera tiene un lugar documentado en la historia desde el siglo I a.C., con Quinto Pedio como la primera persona sorda registrada. Pedio, un pintor romano talentoso, no solo destacó en el arte, sino que también fue la primera persona sorda conocida en recibir educación formal. A pesar de su corta vida, su legado subraya que las personas con sordera han hecho contribuciones significativas a la humanidad desde tiempos antiguos.

¿Qué es la sordera?

La sordera o hipoacusia se refiere a la pérdida total o parcial de la audición. Puede clasificarse según la edad en que se adquiere, el grado de pérdida auditiva, la localización del daño y las causas subyacentes. Este espectro de posibilidades significa que cada persona sorda tiene una experiencia única, marcada por la forma en que interactúa con su entorno sonoro.

Síntomas y signos comunes

- Las personas con pérdida auditiva suelen experimentar:
- Dificultad para captar sonidos agudos o de alta frecuencia.
- Problemas para escuchar en ambientes ruidosos.
- Complicaciones al mantener conversaciones con varias personas.
- Sensación de presión en los oídos o la presencia de zumbidos (tinnitus).

Estos síntomas varían en intensidad y pueden tener un impacto significativo en la vida cotidiana si no se manejan adecuadamente.

Causas de la sordera

La sordera puede originarse por diversos factores, entre ellos:

- Problemas mecánicos en el oído medio o externo, como la falta de transmisión adecuada del sonido.
- Carencias nutricionales, exposición a ruidos fuertes o uso de medicamentos ototóxicos.
- Infecciones virales y otros trastornos que afectan el sistema auditivo.

Estas causas pueden combinarse con el envejecimiento, un factor común en muchas personas con hipoacusia.

Tratamientos y avances tecnológicos

El tratamiento de la sordera ha avanzado significativamente gracias a la tecnología y la medicina moderna. Entre las opciones disponibles están los audífonos internos o externos, los implantes cocleares o en el tronco encefálico, medicamentos y cirugías para tratar afecciones específicas y aparatos tecnológicos diseñados para mejorar la comunicación y la calidad de vida. Estos tratamientos, adaptados a cada individuo, permiten que las personas con sordera participen plenamente en la sociedad.

Profesionales que atienden la sordera

El manejo de la sordera requiere un equipo multidisciplinario, que incluye:

- Pediatras, especialmente en casos de detección temprana.
- Otorrinolaringólogos, que diagnostican y tratan problemas en los oídos, la nariz y la garganta.
- Audiólogos, especializados en evaluar y tratar la pérdida auditiva.

Limitaciones funcionales y acomodos razonables

La sordera puede presentar desafíos en entornos laborales y académicos, como la dificultad para seguir conversaciones o comprender instrucciones verbales. Sin embargo, existen soluciones que promueven la accesibilidad:

- Brindar anotaciones en entornos educativos.
- Aplicaciones de transcripción en tiempo real.
- Dispositivos tecnológicos adaptados para mejorar la comunicación.

Fomentando la empatía y la inclusión

El Día Internacional de las Personas Sordas nos invita a reflexionar sobre las barreras que enfrenta esta comunidad y cómo podemos contribuir a un mundo más inclusivo. La sordera no limita las capacidades de las personas, pero sí puede hacerlo la falta de accesibilidad y comprensión social. Es crucial fomentar la enseñanza de la lengua de señas desde temprana edad y garantizar el uso de subtítulos en plataformas digitales. Además, talleres de sensibilización sobre la cultura sorda y eventos que celebren la diversidad lingüística pueden cambiar percepciones y enriquecer nuestra sociedad.

Promover la inclusión de las personas con sordera no es solo una responsabilidad social, sino una oportunidad para aprender y enriquecernos mutuamente. Reconocer sus desafíos, pero también sus fortalezas, es el primer paso hacia una sociedad más justa y equitativa.

Referencias

Discapacidad Auditiva: Recursos para el acceso a la comunicación y a la formación. (2017, 23 de octubre). [Video]. YouTube. <https://youtu.be/XpjpnlGaG-g>

Televisión Pública Noticias. (2016, 19 de septiembre). Día Nacional de las Personas Sordas. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/DNUgS3GUH0o>

Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (s.f.). Hipoacusia: MedlinePlus enciclopedia médica. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003044.htm>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Sordera y pérdida de la audición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

Tecnología al servicio de la inclusión

En la era digital, la tecnología se ha convertido en una aliada invaluable para facilitar el aprendizaje y la inclusión en entornos educativos. Para los estudiantes con diversidad funcional, existen herramientas diseñadas específicamente para derribar barreras y fomentar el éxito académico. A continuación, exploraremos aplicaciones accesibles y prácticas que pueden marcar la diferencia en la experiencia universitaria.

Transcripción de voz a texto y generación de subtítulos- Estas herramientas son ideales para estudiantes con dificultades auditivas o que necesitan registrar información oral de manera rápida y precisa.

Alrite

Descripción: Alrite es una aplicación que convierte audio y video en texto con alta precisión, generando subtítulos en tiempo real. Es especialmente útil en conferencias y clases.

Idiomas disponibles: Compatible con español e inglés.

Ventajas: Permite a los estudiantes concentrarse en el contenido sin preocuparse por tomar apuntes manuales.

Otter.ai

Descripción: Esta herramienta transcribe conversaciones y clases en tiempo real, ofreciendo resúmenes automáticos al finalizar la sesión.

Idiomas disponibles: Principalmente en inglés.

Ventajas: Ideal para grabar y revisar contenido detallado después de las clases.

Google Live Transcribe

Descripción: Una aplicación gratuita que convierte voz a texto en tiempo real, directamente desde tu dispositivo móvil.

Idiomas disponibles: Español, inglés y más de 80 idiomas.

Ventajas: Fácil de usar y completamente accesible para estudiantes con dispositivos Android.

Aplicaciones para tomar notas y organizar el estudio- Para muchos estudiantes, organizar apuntes y preparar materiales de estudio puede ser un desafío. Estas aplicaciones simplifican el proceso.

Amanote

Descripción: Diseñada para estudiantes universitarios, esta herramienta permite tomar notas directamente sobre diapositivas de clase, organizando todo en un solo lugar.

Idiomas disponibles: Español e inglés.

Ventajas: Perfecta para cursos con presentaciones visuales, ya que sincroniza notas y contenido de manera intuitiva.

Evernote

Descripción: Una de las plataformas más populares para tomar notas, que incluye funciones como la creación de listas, almacenamiento de imágenes y acceso desde múltiples dispositivos.

Idiomas disponibles: Español, inglés y varios idiomas más.

Ventajas: Su flexibilidad la hace útil para estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje.

StudySmarter

Descripción: Una plataforma que ayuda a crear tarjetas de estudio, cuestionarios y resúmenes personalizados, además de ofrecer planes de estudio automáticos.

Idiomas disponibles: Español, inglés y otros idiomas europeos.

Ventajas: Ideal para repasar y prepararse para exámenes de manera estructurada.

Estrategias Complementarias para Potenciar el Aprendizaje Universitario

Además de las herramientas tecnológicas, los estudiantes con diversidad funcional pueden beneficiarse enormemente al incorporar estrategias prácticas que fortalezcan su experiencia académica. Estas iniciativas no solo ayudan a superar obstáculos específicos, sino que también promueven la independencia y el éxito en la universidad.

Acceso a Tecnologías Adaptativas

El Centro de Asistencia Tecnológica (CAT) ofrece soluciones innovadoras que facilitan el aprendizaje. Entre ellas, programas como JAWS, un lector de pantalla que convierte texto en audio, son esenciales para estudiantes con problemas visuales, ya que les permiten acceder de manera efectiva a documentos, páginas web y aplicaciones.

Además, existen teclados adaptativos que se ajustan a diversas necesidades funcionales. Estos dispositivos, al conectarse a computadoras o móviles, mejoran la interacción tecnológica, brindando una experiencia más accesible e inclusiva.

El Rol de OSEI

La Oficina de Servicios para Estudiantes con Impedimentos (OSEIRUM) es un aliado clave para los estudiantes. Mantener una comunicación abierta con esta oficina garantiza que se implementen los acomodos necesarios. Además, ofrecen:

- Orientación sobre recursos disponibles tanto en el campus como fuera de este.
- Soluciones prácticas para resolver problemas relacionados con la implementación de acomodos.
- Apoyo para el uso de herramientas y tecnologías complementarias que faciliten el aprendizaje.

Herramientas Digitales para Escritura y Comprensión

Microsoft Word y Google Docs: Más que procesadores de texto, estas plataformas incluyen funciones como dictado por voz, correctores ortográficos avanzados y revisiones de accesibilidad, ideales para estudiantes con dificultades motoras o dislexia.

Microsoft Immersive Reader: Diseñado para mejorar la comprensión lectora, este recurso permite leer texto en voz alta, traducir contenido y ajustar el formato para facilitar su lectura a estudiantes con necesidades específicas.

Be My Eyes: Asistencia en Tiempo Real

La aplicación Be My Eyes es una herramienta revolucionaria para personas con problemas visuales. Conecta a los usuarios con voluntarios que ofrecen asistencia visual en tiempo real a través de videollamadas, ayudando en tareas como identificar objetos, leer etiquetas o navegar entornos desconocidos.

Creando un Entorno Inclusivo

Un ambiente académico inclusivo no solo se basa en la tecnología, sino también en el apoyo constante y en estrategias que promuevan la igualdad de oportunidades. La combinación de estas herramientas con un entorno de apoyo sólido puede transformar la experiencia educativa de los estudiantes con diversidad funcional.

Estas opciones no solo facilitan el acceso a la información, sino que empoderan a los estudiantes para alcanzar sus metas académicas. Con el apoyo adecuado, la diversidad funcional deja de ser una limitación y se convierte en una oportunidad para demostrar que, con las herramientas y estrategias correctas, todos podemos triunfar. La inclusión comienza con pequeñas acciones que generan grandes cambios.

Referencias

Alrite. (s.f.). Transcripción automática de audio y video. Recuperado de <https://alrite.io/>

Otter.ai. (s.f.). Transcripción de voz en tiempo real. Recuperado de <https://otter.ai/>

Google Live Transcribe. (s.f.). Aplicación de transcripción en tiempo real. Recuperado de <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.audio.hearing.visualization.accessibility.scribe>

Películas y series de interés para los educadores

El cine tiene una manera única de conectarnos con realidades distintas a las nuestras. A través de personajes entrañables y narrativas profundas, las películas y series nos invitan a conocer y comprender las experiencias de personas que enfrentan limitaciones, condiciones de salud, necesidades especiales o situaciones de diversidad funcional.

En esta sección, queremos destacar historias que no solo entretienen, sino que también sensibilizan y educan. Cada título que compartimos aborda temas importantes como la inclusión, los retos diarios, la superación personal y la importancia de un entorno accesible y empático. Estas producciones nos invitan a reflexionar y, al mismo tiempo, a celebrar la fortaleza y las capacidades de quienes enfrentan estos desafíos.

Esperamos que las recomendaciones de este volumen no solo te emocionen, sino que también te inspiren a mirar el mundo desde nuevas perspectivas y a contribuir a la construcción de una sociedad más inclusiva y consciente.

1. **Campeones** (2018), dirigida por Javier Fesser, esta película española narra la historia de un entrenador de baloncesto que, tras una crisis personal, se ve obligado a dirigir un equipo compuesto por personas con discapacidad intelectual. La trama aborda temas de inclusión y superación, destacando la importancia de los acomodos razonables en el ámbito deportivo. (Enlace a tráiler: <https://youtu.be/a3e0hWT09YY?si=irovngZN9SjVru3j>)
2. **The Whale** (2022) es una excelente opción para sensibilizar sobre la inclusión y los acomodos razonables. La película, protagonizada por Brendan Fraser, aborda temas como la obesidad mórbida, el aislamiento social, los problemas de salud mental y las barreras que enfrentan las personas con condiciones crónicas. A través de la historia del protagonista, se puede generar empatía y reflexionar sobre cómo los acomodos razonables pueden mejorar la calidad de vida y garantizar la participación plena en la sociedad. Además, la película ofrece una oportunidad única para hablar sobre la importancia de crear entornos accesibles, tanto físicos como emocionales, para personas con diferentes desafíos. Es una adición valiosa a tu lista. (Enlace a tráiler: <https://youtu.be/nWiQodhMvz4?si=owwGYOkHwlmYHo8>)
3. **Sound of Metal** (2019), cuenta la historia de un baterista que pierde la audición. La película aborda la transición a un nuevo estilo de vida, los desafíos emocionales y la aceptación, destacando la importancia de los recursos para personas sordas. (Enlace a tráiler: <https://youtu.be/VFOrGkAvjAE?si=q1AuFai1B5Z9r6qC>)
4. **Crip Camp** (2020, documental), explora un campamento de verano para jóvenes con impedimentos en los años 70 y cómo los participantes lideraron un movimiento que cambió las políticas de derechos para personas con discapacidades. (Enlace a tráiler: https://youtu.be/XRrIs22plz0?si=eXjaA3UTqb_4HTrm)
5. **This Close** (2018-2019) es una serie escrita y protagonizada por personas sordas que explora las relaciones, la amistad y los desafíos cotidianos en un mundo diseñado para oyentes. (Enlace a tráiler: <https://youtu.be/quXiTOfjzl4?si=rSD-f47onEFBn5fJ>)
6. **Undone** (2019-presente) es una serie animada sobre una joven que experimenta problemas psicológicos después de un accidente automovilístico. La serie aborda temas de salud mental de manera creativa. (Enlace a tráiler: <https://youtu.be/6uWCNHQgfnC?si=riBCqv4ugJqkviSo>)

Be My Eyes, una herramienta para personas con problemas visuales



Para las personas con problemas visuales, seguir clases o realizar lecturas puede ser un desafío significativo. Por fortuna, la reciente evolución de la inteligencia artificial ha dado lugar a herramientas que ofrecen un apoyo invaluable. Una de estas herramientas es “Be My Eyes,” una aplicación gratuita y fácil de usar. Tras descargar la app, el usuario solo necesita solicitar ayuda desde la interfaz, y un voluntario se conectará de manera gratuita para ofrecer asistencia visual.

El voluntario permanece completamente anónimo y no utiliza su cámara; solo se escucha su voz. Esto garantiza que toda la atención se centre en las necesidades del usuario que solicita la ayuda. La aplicación es revolucionaria para personas con impedimentos visual parcial o total, ya que también incorpora inteligencia artificial que, al recibir una imagen, proporciona una descripción detallada de la misma. Tanto el servicio de voluntarios como el de inteligencia artificial están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofreciendo llamadas ilimitadas y gratuitas, sin restricciones de idioma.

Por último, es importante destacar que la aplicación es compatible con las nuevas gafas "Ray-Ban Meta", que integran software avanzado y utilizan la tecnología de visión asistida como fuente de información para los usuarios.

Concluimos que la inteligencia artificial ha llegado para quedarse, y está en nuestras manos darle un uso responsable, creando herramientas que mejoren diversos aspectos de la vida cotidiana y promuevan una mayor inclusión.

Autor: Juan Griso Acevedo
Estudiante UPRM

Editado por: Janette Ferrer Montes, Ph.D.
Coordinadora de OSEI
Catedrática PPM