

Ansiosos por el aprobado

Según un estudio de la Fundación para la Salud Mental, uno de cada dos universitarios sufre de ansiedad ante los exámenes

Los universitarios sufren de ansiedad ante los exámenes, el 50,3% de ellos concretamente, así lo cifra un estudio reciente realizado por la Fundación para la Salud Mental (FSM). No hablamos de un fenómeno nuevo en las aulas ni mucho menos. Los sudores fríos, las manos mojadas, los temblores o los ataques de desmemoria instantes antes de enfrentar la prueba son el abecé de todo estudiante. Lo que no es tan cotidiano es la manera desmesurada en la que están creciendo estos capítulos en los últimos años, una tendencia que en números supone un aumento del 10% en el total de visitas a los médicos entre los más jóvenes en época de exámenes y que según la FSM "justificaría una acción preventiva para enfrentarla en el 20,84% de los casos".

El estudio de la FSM, edificado con las respuestas de 28.483 estudiantes de 16 universidades españolas (Alcalá, Almería, Ramón Llull, Alfonso X, Cádiz, Córdoba, Extremadura, Granada, León, Málaga, Murcia, Oviedo, Pablo de Olavide, Barcelona, Valencia y Vigo), concluye que son los alumnos del área de Ciencias de la Salud, principalmente mujeres, entre los 19 y los 20 años, los más proclives a sufrir de ansiedad. En concreto, el 85% de las mujeres que participaron en esta investigación necesitan intervención psicológica, frente a un 15 % de los varones.

ACTIVACIÓN ADECUADA VS SOBREACTIVACIÓN

Hace escasas fechas la profesora Gabriela

Martínez Castro, directora del Centro Especialista en Trastornos de Ansiedad (CEETA) de Argentina, comentaba que "sin el tratamiento adecuado, el miedo a los exámenes puede transformarse en fobia". Como vemos, entender el por qué nos sucede y combatir adecuadamente esta ansiedad puede evitarnos mayores complicaciones en un futuro y mejorar nuestro rendimiento académico.

Para empezar, la psicóloga Rocío Carmona nos recuerda que todos necesitamos energía para realizar cualquier actividad; bien sea dar un paseo, pintar un cuadro, comer o, como es el caso que tratamos, estudiar. Esta actividad es normal, y además es necesaria. ¿Cuándo empieza el problema? Cuando esa energía se dispara, cuando pasamos de estar activados a estar sobreactivados. Y esto nos ocurre cuando anticipamos un peligro, ya sea real o imaginado, ejemplo: "No me da tiempo a estudiarlo todo", "seguro que me quedo en blanco el día del examen".

Si la activación es adecuada (denominada motivación), "nos induce a ponernos a estudiar, a esforzarnos y aguantar durante dos horas seguidas sentados delante de los apuntes", señala Carmona. Por contra, si la activación excede sus límites el alumno tiende a bloquearse, a fijar su atención en las uñas (morderlas), en el nudo del estómago (ataque fisiológico), en la cantidad de cigarros que fuma (ataque conductual), perdiendo capacidad de concentración, aumentando las sensaciones de fracaso (ataque cognitivo), de nervios, angustia... "En definitiva: les ataca la ansiedad", sentencia Rocío Carmona.

LA GUERRA CONTRA LA ANSIEDAD

El plan de choque contra la ansiedad arranca con una lucha intestina en el plano físico y mental. Si queremos vencer a nuestro enemigo debemos aprender a relajarnos, el estrés y los nervios no son buenos consejeros en esta batalla. "Una técnica fácil", explica la doctora Carmona, "es la de Jacobson que consiste en tensar y distensar distintos grupos musculares". Con ello lograremos descifrar ese estado de bienestar asociado a la relajación y detectaremos fácilmente cuando la ansiedad empieza a hacer de la suyas. Lo mismo debemos hacer con nuestros 'refugios' del tabaco, comernos las uñas, beber café o comer sin mesura. Todos ellos síntomas de que somos presa de un 'ataque' y que podemos combatir buscando actividades incompatibles: si nos apetece fumar, hacer ejercicios con las manos, si nos apetece comernos las uñas, proponernos dejarlas crecer... El agua es otro aliado a tener en cuenta. Y es que según constata el Observatorio de Hidratación y Salud beber entre dos y tres litros de líquido al día (también incluye infusiones, refrescos, zumos,...) influye muy positivamente en nuestra capacidad, tanto a la hora de estudiar como a la hora de hacer las pruebas. Por ello, no debemos esperar a tener sed para beber, la deshidratación mina y debilita nuestra concentración y motivación. Acompañar esta 'lucha física' de un espacio con buena luz y ventilación y hacer descansos de cinco o diez minutos cada dos horas para despejar la mente escenifican un campo de batalla cuesta abajo para nosotros.

Fortalecido físicamente toca afrontar el campo mental. Toda esta campaña debe acompañarse por



reportaje



El 20% de los estudiantes podría ser objeto de una intervención psicológica

un cambio en nuestros pensamientos. Una buena solución, según demuestra una investigación de la Universidad de Chicago, es la escritura expresiva. A través de este ejercicio plasmamos en un papel diez minutos antes de empezar la prueba nuestras preocupaciones y sentimientos. Con este paso, según destaca Sian Beilock, uno de los autores del estudio, "ayudamos a liberar el estrés y mejorar el rendimiento académico". De hecho, diversas pruebas realizadas con alumnos de Universidad y de Secundaria han demostrado que con la escritura expresiva también puede mejorar nuestra salud física y psicológica. El profesor Beilock sometió a diversos estudiantes a una sesión múltiple; con ello los jóvenes mejoraron su memoria de trabajo y redujeron su tendencia a reflexionar, mecanismo éste que genera en los universitarios esas situaciones de asfixia bajo presión y que les impide rendir a su nivel.

Esa tendencia negativa e irracional que nos empuja a temernos y sufrir por un mal futuro que aún no ha sucedido ("voy a suspender", "no me lo sé") ancla nuestro destino a la ansiedad y disminuye el valor del esfuerzo en el estudio. Suplirla por pensamientos positivos y, a la postre, más racionales, nos ayudará a defendernos de la ansiedad.



La opinión del experto

MIQUEL ROCA BENNASAR ES PROFESOR TITULAR DE PSIQUIATRÍA DE LA UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS (UIB), COORDINA UN GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN EL INSTITUT UNIVERSITARI D'INVESTIGACIÓ EN CIÈNCIES DE LA SALUT (IUNICS) Y LA UNIDAD DE PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL HOSPITAL JUAN MARCH EN PALMA DE MALLORCA. ES PRESIDENTE DE LA ACADEMIA DE CIENCIAS MÈDICAS DE CATALUÑA Y BALEARES EN LAS ISLAS Y SECRETARIO DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL. COMO AUTOR O EDITOR HA PUBLICADO DIEZ LIBROS DE PSICOPATOLOGÍA Y PSICOFARMACOLOGÍA Y MÁS DE 90 ARTÍCULOS EN REVISTAS NACIONALES E INTERNACIONALES

La mitad de los universitarios sufre ansiedad ante los exámenes, ¿cómo podemos definir este sentimiento: la ansiedad?

Existen numerosos estudios que hablan de un porcentaje alto de alumnos con síntomas ansiosos (insomnio, irritabilidad, anticipación, etc). Conviene distinguir estos síntomas ansiosos de verdaderos trastornos de ansiedad. Síntomas aislados no constituyen, de ninguna manera, un trastorno que necesite un abordaje terapéutico especializado. Un examen constituye una prueba para los individuos que se someten a los mismos y es, hasta cierto punto, muy lógico que esta prueba pueda actuar como estímulo, como acontecimiento vital estresante.

Otro punto esencial serían las características de personalidad: algunas de estas características o rasgos convierten en más vulnerables a las personas ante situaciones estresantes como un examen.

¿Debe el estudiante ir al médico o tomar algún tipo de medida preventiva en caso de sentirse 'ansioso'?

Existe un gravísimo riesgo hoy en día: medicalizar, psiquiatrizar o psicologizar los problemas de la vida cotidiana. Hay que acudir al especialista sólo en caso de las enfermedades mentales, no de situaciones puntuales como la que comentamos. La puerta de entrada del sistema de salud es el médico de familia: ellos mejor que nadie les indicarán si en vez de síntomas ansiosos hay una enfermedad y sólo en este caso debe iniciarse un tratamiento específico.



¿Estamos ante una enfermedad?

No debemos confundir síntomas con trastornos, las verdaderas enfermedades mentales. Esta distinción es fundamental. Puede ser muy "impactante" decir que el X% de los alumnos sufren un trastorno de ansiedad ante un examen pero esto es falso. La enfermedad es un patrón de síntomas, de larga duración, que invade diferentes ámbitos del comportamiento humano. En estas situaciones calificarlos como síntomas ansiosos, depresivos adaptativos, a una situación o acontecimiento vital complicado sería mucho más acertado. Y no sería un diagnóstico de enfermedad.

¿Hasta qué punto puede afectar en el alumno esa presión que ejercen padres, profesores, entorno?

Es obvio que cualquiera de estos factores, en las personas vulnerables por razones biológicas o psicológicas, pueden tener mayor peso. No olvidemos que la ansiedad se deriva del miedo, que sería una reacción muy adaptativa, urgente, ante una situación inmediata de peligro.

Algunos alumnos señalan al café y al tabaco como dos de los remedios más utilizados a la hora de frenar a la ansiedad. ¿Son eficaces?

Muchos dicen que algunos síntomas ansiosos se les calman fumando...Y que si dejan de fumar están más ansiosos o engordan.... Y siguen fumando. En estos casos el remedio hace causa común con el mal. La cafeína es un ansiogeno. Si algo tenemos muy claro hoy en psiquiatría es que los tóxicos empeoran siempre los síntomas de las enfermedades mentales.

Ponle cara a tu representante

Sole García

Muchos de los estudiantes andaluces (la inmensa mayoría) van todos los días a la facultad, toman apuntes, ríen con sus compañeros, van a tutorías y después se marchan a casa. En otras ocasiones les gustaría que las cosas en la Universidad funcionaran de manera distinta, pero no saben cómo cambiar la situación.

Hay sin embargo un grupo muy reducido de estudiantes que se encuentran detrás de la mayoría de las actividades de tu facultad y que sí saben cómo cambiar lo que para ti es injusto. Se sientan en tu clase y se toman un café en la misma cafetería, pero son unos grandes desconocidos para la inmensa mayoría. Son los representantes estudiantiles.

ESOS GRANDES DESCONOCIDOS

¿Cómo pasa un estudiante de ser simplemente eso a representar a todos los alumnos de la Universidad? El caso de **M^a Ángeles Romero**, presidenta del Consejo de Estudiantes de la Universidad de Jaén, es muy ilustrativo. "En los primeros años de carrera tuve un problema con una asignatura, por lo

Los representantes de los estudiantes dentro de las universidades son unos grandes desconocidos para la inmensa mayoría de los alumnos, aunque tienen un gran peso en las decisiones que se toman en la Universidad

que acudí a la asociación de estudiantes de mi titulación para que me ayudaran. Tras esto, decidí unirme a ellos", relata Romero.

Ella, estudiante de Relaciones Laborales, se unió a Relatra. Tras un tiempo acabó por dirigir la asociación que aglutina a todos los estudiantes de su misma titulación, y fue entonces cuando decidió dar el salto al Claustro de la Universidad: un órgano de gobierno universitario en el que participan profesores, personal de administración y servicios y estudiantes.

"Dependiendo del número de estudiantes que tenga tu titulación, habrá un número de estudiantes que los representen en el Claustro. El estudiante que quiera formar parte del Claustro debe presentarse a las elecciones y son tus propios compañeros de carrera los que deciden quienes les van a represen-

tar ante el Claustro", cuenta Romero.

La Universidad de Jaén cuenta con 84 estudiantes dentro del Claustro Universitario. De entre todos ellos, se eligen nueve que son los que van a formar parte

del Consejo de Estudiantes de la Universidad. De estos nueve, uno será elegido presidente. El presidente (junto con el vicepresidente y otros dos miembros más) tienen también un hueco en el Consejo de Gobierno de la Universidad, el órgano colegiado de la Universidad, y los encargados, entre otras cosas, de elegir los Honoris Causa, decidir la reubicación de los puestos de trabajo de los trabajadores, aprobar los nuevos másteres, y un largo etcétera.

El presidente del Consejo de Estudiantes es también, con voz y voto, miembro del Consejo Social de la Universidad, el órgano de gobierno más importante de toda la Universidad y en el que están presentes otros miembros importantes de la sociedad aunque no estén vinculados a la Universidad y que son los encargados, por ejemplo, de fijar los presupuestos universitarios.

Aunque todos comparten una manera muy similar de elección, no todas las universidades siguen la misma estructura de Jaén. La Universidad de Sevilla, por ejemplo, tiene otro método de elección de los claustales. En la Hispalense, cada facultad cuenta con una Delegación de Alumnos. Cada uno de estas delegaciones eligen a los que serán sus representantes, y entre ellos se elige el delegado del Consejo de Alumnos, que es el máximo representante de los alumnos y el portavoz de todos los estudiantes de la US. Cada año hay elecciones a este puesto y se puede permanecer en él dos años como máximo.

Actualmente, el máximo representante es **Manuel Gómez**. "Estudio Filosofía y comencé en la delegación en el curso 2007-2008, a raíz de las protestas contra el plan Bolonia. Desde marzo de 2009 soy el delegado de los alumnos, y este marzo ya dejaré el puesto", comenta Gómez. Al igual que su compañera jiennense, reconoce que este cargo quita muchísimo tiempo libre.

El sistema de elección de los claustales que se sigue en la US es el mismo que el de la Universidad de Córdoba (UCO), donde los representantes estudiantiles no llevan a sus espaldas las siglas de ninguna asociación universitaria. El puesto de presidente del Consejo de Estudiantes también se renueva anualmente y son dos las legislaturas en las que se puede repetir presidente.

Recién llegada a este puesto (las elecciones fueron el pasado mes de noviembre), nos encontramos con la nueva presidenta del Consejo de Estudiantes de la UCO, **Carmen González**, estudiante de



Ingeniería Técnica en Informática especialidad en Sistemas.

Se ha fijando tres puntos como objetivos para esta nueva andadura que comienza, y que son implicar más a los estudiantes en la vida universitaria de la UCO, seguir de cerca la implantación de los nuevos grados impuestos por el Espacio Europeo de Educación Superior y sacar adelante el proyecto de la Casa del Estudiante. "Es un edificio que actualmente no se utiliza en el Campus de Rabanales, y queremos que se abra para que los estudiantes tengan un espacio en el que sentirse como en casa entre horas. A veces no tienes tanto tiempo como para subir a la biblioteca ni vas a estar tanto en la cafetería; la Casa del Estudiante sería la solución", explica Carmen.

Anónimos para la mayoría, estas personas, estudiantes ante todo, se desviven para mejorar la situación de todos los universitarios. Estos tres sólo son algunos ejemplos de todas esas caras anónimas que forman parte de la toma de las decisiones universitarias.

POCA PARTICIPACIÓN

Ya sea por desconocimiento o por pasotismo, el hecho de elegir a los representantes universitarios no tiene toda la importancia entre los estudiantes que la ocasión merece.

En los últimos comicios al Claustro de la Universidad de Jaén sólo participaron un 23% de los estudiantes. "La cifra fue superior a los de la anterior vez, pero sigue siendo una cifra muy baja, no llega ni a la cuarta parte de los estudiantes", confiesa M^a

Ángeles Romero.

Esa es también la opinión de Manuel Gómez:

"Yo creo que las cosas están cambiando y que nos estamos dando bastante a conocer. Cada vez más alumnos de la Hispalense ya saben lo que es el CADU y que representamos a 70.000 estudiantes".

Carmen González va incluso más allá. "Hace un par de años, en los que aún no era miembro de la representación estudiantil, fueron las elecciones al rectorado en la UCO y debo confesar que yo no fui a votar. La participación no es alta y la apatía es generalizada. No somos conscientes que un voto supone dar voz a los estudiantes en la Universidad", resumen González.



POLÍTICA

Si el mundo de los representantes es desconocido, aún es más la relación que existe entre estos últimos y el mundo de la política. En algunas universidades existen asociaciones que son, de una manera encubierta, el lugar de reunión de los "cachorros" de los partidos políticos. En algunos casos, la relación está aún más clara, ya que son los propios partidos políticos los que financian las asociaciones de estudiantes. Los alumnos, muchos de ellos desconocedores de esto, votan a sus representantes sin enterarse de que en el fondo están votando a un partido político.

Es el caso de la Universidad de Málaga, cuyo máximo representante estudiantil es **Miguel Ángel Ruiz**, de la asociación universitaria Reforma y miembro de las Nuevas Juventudes del Partido Popular. El caso de Ruiz es quizás el más llamativo y el más conocido, ya que es también el diputado más joven del Parlamento Andaluz.

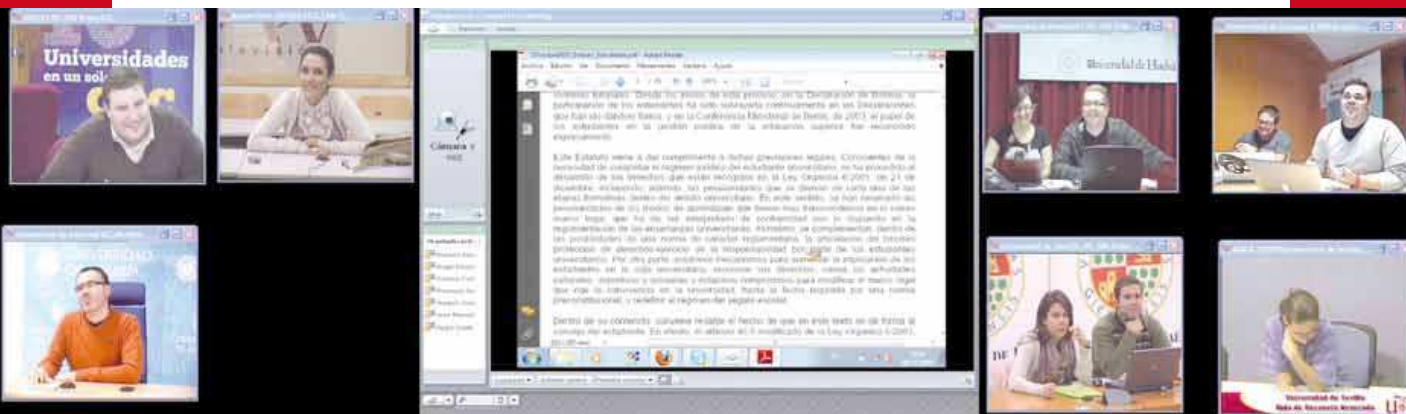
No todos los Consejos de Estudiantes están tan marcados políticamente. "Entre los miembros del claustro hay alguno que sí pertenece a algún partido político, pero personalmente yo no. Sólo quiero buscar soluciones para la universidad, no entrar en política", reconoce Manuel Gómez de la UCO.

Este también es el caso de Carmen González: "Dentro del Consejo de Estudiantes, los hay que pertenecen a las Nuevas Generaciones del Partido Popular y también algunos que son de las Juventudes Socialistas, pero el consejo no tiene ninguna línea marcada, aunque esto no ha sido siempre así. Yo no estoy afiliada a ningún partido político".

COORDINADORA ANDALUZA DE REPRESENTANTES DE ESTUDIANTES

Llevaban más de 14 años manteniendo reuniones, pero no ha sido hasta el pasado mes de noviembre cuando se ha creado de manera oficial la Coordinadora Andaluza de Representantes de Estudiantes. "Hasta ahora nos reuníamos de manera informal, pero ya tenemos un reconocimiento legal", explica **Alejandro García**, presidente de la Coordinadora Andaluza de Representantes de Estudiantes (CARE) y delegado del Consejo de Alumnos y Representantes de la Universidad de Huelva (CARUH). Este grupo mantendrá reuniones periódicas cada tres meses, aunque está en contacto permanentemente para hablar de los

problemas que afectan a todos los universitarios andaluces. "Tenemos un grupo de Google y continuamente escribimos en él. Cada 2 ó 3 meses nos reunimos en alguna universidad andaluza, aunque últimamente estamos aprovechando que las universidades andaluzas están conectadas por video conferencia para mantener charlas virtuales. De esta manera nos ahorramos salir de la provincia en la que residimos", aclara García. Forman parte del CARE los representantes de todas las universidades públicas andaluzas, excepto los de la Universidad de Málaga.



Cualquier libro al alcance de la mano

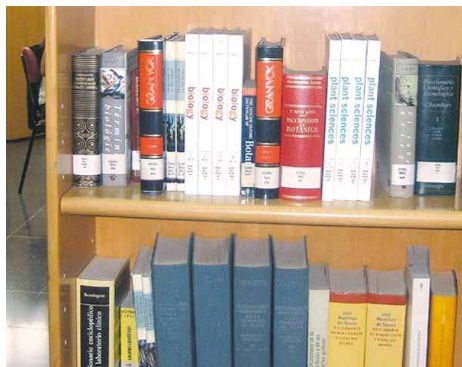
El Consorcio de Bibliotecas Universitarias de Andalucía (CBUA) ha puesto en marcha un nuevo servicio que va a facilitar el estudio y la investigación a los miembros de la comunidad universitaria de la comunidad autónoma.

Se trata del Préstamo CBUA, que permitirá obtener en préstamo, gratis y con un plazo máximo de dos días, libros y material procedentes de cualquier biblioteca universitaria andaluza.

Los estudiantes, profesores o miembros del personal de servicios deberán localizar el ejemplar que se desea solicitar en la página web del catálogo del CBUA y solicitar que desea su préstamo y desde la universidad que lo solicita.

Tras introducir los datos de identificación básicos y la biblioteca en la que se desea recibir el ejemplar, el interesado recibirá en su correo electrónico un aviso cuando el documento llegue a su destino. Este proceso no tardará más de dos días. Una vez finalizado su uso (unos quince días con posibilidad de una renovación), los ejemplares serán devueltos en la misma biblioteca que se recogió.

Este servicio pone a disposición de la comunidad universitaria un gran volumen de documentos que pueden ser consultados en la ciudad de origen del interesado, lo que supone una gran ventaja para estudiantes e investigadores de las universidades públicas andaluzas.



Este proyecto, en cuya financiación participa la Consejería de Economía, Innovación y Ciencia de la Junta de Andalucía, se suma al de Biblioteca Digital, con la finalidad de ampliar el acceso a las colecciones de las Universidades Andaluzas y rentabilizar sus inversiones en recursos de información.

La misión del CBUA es potenciar la cooperación entre las bibliotecas universitarias andaluzas, sobre tres ideas básicas: mejorar el aprovechamiento de los recursos económicos, dar mayor accesibilidad a los recursos compartidos y facilitar el uso compartido de las tecnologías.

Más info en cbua.es

Clases para sobredotados

Los alumnos sobredotados de secundaria y bachillerato que estudien en la provincia de Jaén están teniendo un primer contacto con los estudios superiores, gracias a un convenio entre la Universidad de Jaén (UJA) y la Delegación de Educación de la Junta de Andalucía en Jaén.

La UJA ha preparado tres talleres, que versarán sobre química, arqueología y seguridad en Internet, con los que esperan animar a estos estudiantes para que cursen unos estudios universitarios. Según la Asociación de Sobredotados de Jaén, un 75% de estos estudiantes no llegan a la universidad. El primer taller, destinado a la química, se realizó durante el mes de enero. La próxima cita tendrá lugar el 18 de febrero, en el que se estudiará la criptografía y los hackers.

Más información en ujaen.es



Experto en cómic y en ilustración



La Universidad de Granada (UGR) ofrece el curso de postgrado Experto en Cómic y en Ilustración, el primero que se ofrece en todo el país de estas características.

Este curso cuenta con la colaboración del Salón Internacional del Cómic de Granada y tendrá una duración de 260 horas, en las que los 40 alumnos del experto se formarán en creación y edición de cómic e ilustración, y su realidad actual tanto en España como en el ámbito internacional.

Entre los meses de marzo y junio de 2011 se impartirán diferentes materias en los módulos que articulan la estructura docente del curso, que cuenta además con una parte especial para los alumnos, que consta con el acceso al programa de actividades del Salón Internacional del Cómic de Granada y el encuentro profesional que se celebra durante el mismo, facilitando una completa inmersión en el sector. El curso contará también con la presencia de reconocidos autores y profesionales del sector.

Los interesados en este postgrado pueden obtener toda la información para el acceso a este programa universitario en el Decanato de la Facultad de Bellas Artes de la (UGR). El plazo de matrícula estará abierto hasta el próximo 25 de febrero. Además, los alumnos del mismo cuentan con la posibilidad de solicitar becas.

Más info en ugr.es

Nuevo Colegio Mayor

Los alumnos de la Universidad Pablo de Olavide (UPO) ya cuentan con el primer Colegio Mayor adscrito a la institución. Este mes, el rector ha firmado un convenio mediante el cual la antigua residencia universitaria Palmera Real se convierte en el Colegio Mayor Rectora Rosario Valpuesta, en honor a la primera rectora que dirigió la universidad.

Este colegio mayor será mixto y con capacidad para alrededor de 250 personas, y en él se celebrarán actividades docentes, culturales y deportivas organizadas por la UPO.

Más información en upo.es



Otro clavo en el ataúd del futuro de los investigadores

La FJI-Precarios denuncia el "holocausto científico" provocado por los últimos recortes presupuestarios en programas investigadores por parte de las CCAA y no descarta movilizaciones por todo el país para este 2011

Javier Rubio

La gota que ha colmado el vaso de la paciencia de la Federación de Jóvenes Investigadores-Precarios (FJI-Precarios), hasta el extremo de no descartar el echarse a la calle para protestar contra la política científica del Gobierno, han sido los "drásticos recortes presupuestarios" al programa INCITE en Galicia. La Xunta de Galicia ha reducido el número de ayudas de este plan de 644 (año 2007), a las 15 que se ofertaron en 2010. Esto sumado a la estela marcada por Cataluña, que ha subido un 480% las tasas de doctorado; Andalucía, que ha suprimido los contratos-puente para investigadores y los Programas de Perfeccionamiento en el Extranjero y Retorno para doctores; Castilla-León, que redujo

las ayudas en un 50% en 2009 y Madrid, que elimina todos los contratos para la realización de tesis doctorales (programa PIA), es entendido como un "atropello a los derechos de los investigadores", sentencia Salomon Aguado, portavoz de la FJI-Precarios.

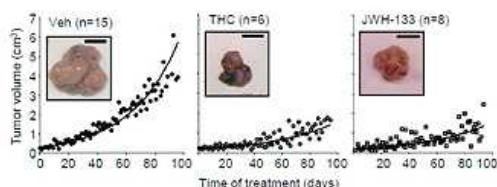
La crisis es la coartada esgrimida por las Comunidades Autónomas para justificar estos recortes presupuestarios. Para la FJI, esto es una "estocada de muerte" a su futuro ya que las universidades públicas y los centros de investigación españoles, dependen en gran medida de los contratos y programa de ayudas que las CCAA y el Gobierno de España, convocan anualmente. Estas ayudas están destinadas a jóvenes investigadores: tanto en fase



inicial (máster o doctorado) como experimentados en la etapa postdoctorales y a personal técnico. Si las CCAA continúan eliminando ayudas básicas para el sostenimiento del personal de investigación, avisa Salomon Aguado, el resultado será "el incremento de la precariedad laboral; se evitará consolidar a los buenos investigadores, no podremos captar a los mejores científicos por falta de oferta atractiva y, en una visión global, se empobrece el futuro del sistema científico español".

Información completa en **eccus.net**.

Beneficios de la marihuana



No son nada nuevos los valores medicinales de la planta Cannabis sativa L. (marihuana). Sus beneficios se conocen desde épocas inmemoriales. Recientemente, un grupo de investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, la Complutense y el Centro Nacional de Biotecnología, han dado los primeros pasos en una de sus aplicaciones terapéuticas más prometedoras. Según demuestra este equipo, a través de un artículo en la revista *Molecular Cancer*, los cannabinoides ejercen un marcado efecto antitumoral en el modelo genético de cáncer de mama MMTVneu; no sólo reducen drásticamente el crecimiento de los tumores y la aparición de metástasis, sino que también son capaces de bloquear la propia generación de nuevos tumores. Asimismo los autores también han demostrado que los derivados del cannabis detienen el crecimiento e inducen la muerte de células en cultivo derivadas de tumores de mama humanos ErbB2 positivos.

El 'tuenti' de la I+D

Se llama ResearchGATE, fue creada en el año 2008 por tres jóvenes doctores, Ijad Madish, médico investigador en Harvard, Sören Hofmayer, de la Universidad de Hanóver, y Horst Fickensher, programador de la Universidad de Passau, y actualmente es la red social por excelencia para científicos de medio mundo. En poco más de 24 meses esta red ha sumado más de 500.000 miembros de 200 países y más de 2.600 grupos temáticos. A imagen y semejanza de Facebook o Tuenti, ResearchGATE es una herramienta de contacto, pero en este caso establece la colaboración con científicos de todas las disciplinas, enmarca un punto de encuentro muy útil para aquellos que buscan sumar contactos profesionales, foros, trabajo y compartir conocimientos con otros colegas.

Entre otras herramientas, ResearchGATE (research-gate.net) contiene un motor de búsqueda semántica que navega por los recursos internos y externos de investigación de las principales bases de datos (PubMed, CiteSeer, arXiv, NASA), para encontrar los mejores resultados en trabajos de investigación.



Stop al VIH

Un paso grande para la Ciencia e inmenso para la humanidad. Tras muchos años combatiendo al virus del SIDA un equipo internacional de científicos, entre los que se encuentran varios españoles, han logrado diseñar un fármaco capaz de bloquear con eficacia la entrada del VIH en las células que va a infectar. Este avance lo recoge el último número de la revista *Science Translational Medicine*. En la publicación explican los pormenores de un medicamento basado en una pequeña proteína, que el propio organismo produce, y cuyo tratamiento resulta a día de hoy "caro y laborioso".

Hasta el momento el nuevo fármaco ha sido probado con éxito en 18 pacientes infectados en ensayos clínicos en fase I y II. En éstos se prueba la toxicidad del compuesto y su eficacia. Otro de los beneficios de este producto es que "provoca escasos efectos secundarios".

La gran parte de los pacientes infectados hoy en día con el VIH se medican a través de una combinación de tres fármacos antirretrovirales. Su manera de atacar al virus es entrar en la célula. El perjuicio de este sistema es que los efectos secundarios son mayores, de ahí la importancia de este nuevo fármaco, no necesita penetrar en la célula.