SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

MéxicoSano

México, D.F., año 4 • febrero núm. 31, Nueva Época 2016 • www.gob.mx/salud

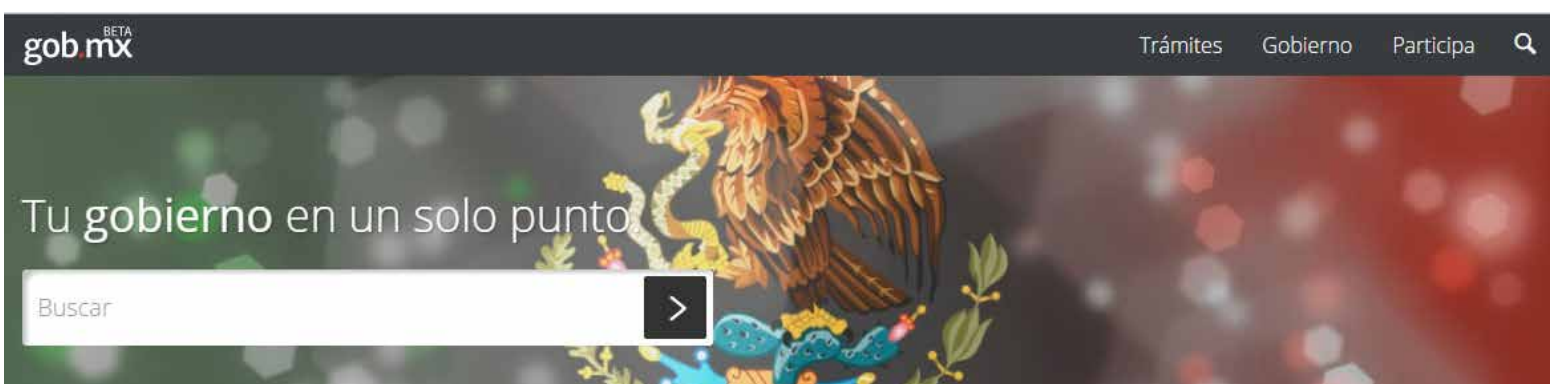
Tenemos abasto suficiente de medicamentos contra influenza

Foto: SSA

Todos los virus de la Influenza que circulan en México pueden ser tratados con el antiviral oseltamivir del cual, actualmente, hay disponibilidad en todas las instituciones del sector público.

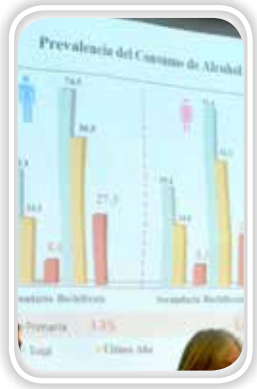
A nivel nacional el sector público cuenta con abasto suficiente de medicamentos para combatir la influenza estacional, con una reserva estratégica de 40 mil tratamientos antivirales.

Desde el inicio de la temporada invernal 2015-2016 a la fecha, se han registrado mil 997 casos de influenza y 79 defunciones. De ese total, más de la mitad son A(H3N2) y menos del 30 por ciento A(H1N1), el resto es del tipo B, de otros subtipos o no están tipificados.De acuerdo con las proyecciones epidemiológicas, estamos a la mitad del periodo de influenza, por lo que faltan de dos a cuatro semanas para que finalice esta temporada y durante este tiempo se seguirán registrando casos de esta enfermedad (La informaci[on continua en las p[aginas 8 y 9).



La Semana Nacional de Salud, uno de los grandes igualadores sociales

Pág. 10



Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014

Pág. 12

Sale para siempre del silencio

Pág. 7

Más de 410 trasplantes de órganos y tejidos se han realizado en este año

Pág. 13

EDITORIAL

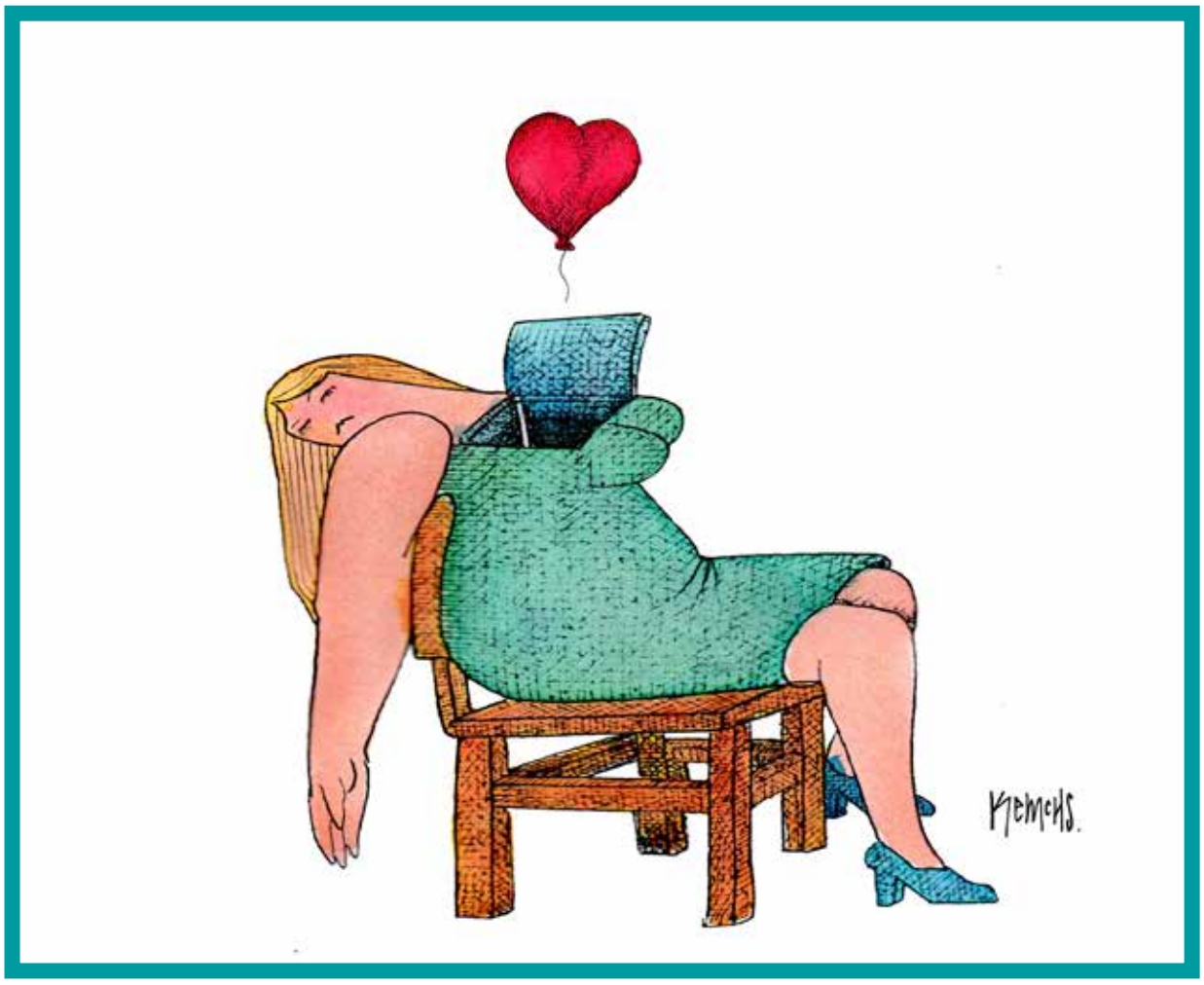
La temporada invernal 2015-2016 llegó tarde, por eso estas semanas hay más casos de influenza, pero nada fuera de lo normal sino todo dentro de lo esperado.

De acuerdo a la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud, no hay motivo de alarma por la influenza, ya que la mayoría de casos que se presentan actualmente son de un tipo de virus que es menos dañino, que el de 2009.

Y algo aún más importante. No hay alerta por influenza, porque hoy se conoce el comportamiento del virus, hay vacunas y medicamentos suficientes, además de la experiencia de 2009.

Pero a quienes se les complica una infección por influenza, es a los que no se vacunaron y, además, tienen diabetes, obesidad o hipertensión descontrolada, lo que hace más fácil que se dificulte la enfermedad estacional.

México está preparado para hacer frente a las enfermedades propias de la temporada invernal, incluso, no es necesario aplicar protocolos especiales en escuelas o centros de trabajo por influenza, no lo amerita.



FEBRERO

4 Día Mundial contra el Cáncer
6 Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina
9 Día del Odontólogo
11 Día Mundial del Enfermo
15 Día Internacional del Cáncer Infantil
17 Día del Comité Internacional de la Cruz Roja
18 Día Internacional del Síndrome de Asperger
20 Día Mundial de la Justicia Social
1a Semana Nacional de Salud del 20 al 26

México Sano

Dr. José Narro Robles
Secretario de Salud

Carlos Sandoval Leyva
Director General de Comunicación Social

Sofía Granados Lagunas
Directora de Información

Ramiro Nepita Chávez
Director de Comunicación y Enlace

Efrén Herrera Salas
Subdirector de Información

Editor General: Carlos Sandoval Leyva. **Coordinadora Editorial:** Sofía Granados Lagunas. **Jefa de Redacción:** Consuelo Aguilar Escalante. **Jefa de Diseño y Formación:** Elizabeth Martínez Jiménez. **Reporteros:** María Guadalupe Salazar Sosa, Yolanda Rosales Martínez,Verónica Soto Tapia, Lizbeth García Marín García, Dafne Franco Judith Lourdes García, Rosa María Chavarría y Héctor Gandini. **Fotografía:** Andrés Vázquez, José Pedro Perea Jiménez y Daniel Said Mondragón Mejía.

México Sano es una publicación mensual de interés general para los trabajadores del sector salud, con Certificado de Reserva núm. 04-2013-111110572800-101, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor; Certificado de Licitud de Título núm. 14519 y de Licitud de Contenido núm. 12092, otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Domicilios: Dirección de Información de la Dirección General de Comunicación Social: Reforma 450 piso 2. Col. Juárez. Del. Cuauhtémoc, C.P. 06600 México, D.F. Distribución: Subdirección Editorial de la Dirección General de Comunicación Social, Obrero Mundial 358, planta baja, Col. Piedad Narvarte, Del. Benito Juárez, C.P. 03000.

México Sano, año 4 • febrero, número 31
Nueva Época 2016

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

COLABORA

Extendemos una cordial invitación a todos nuestros lectores para participar con trabajos de su autoría, cartas, comentarios o sugerencias, con el fin de enriquecer la edición *México Sano.* Las colaboraciones deberán tener una extensión máxima de cuartilla y media a doble espacio.
Envía tu información a
mexicosanoss@yahoo.com.mx

Sin salud no hay desarrollo personal y colectivo: Narro Robles

Foto: SSA

Foto: SSA

El Secretario de Gobernación, Miguel Ángel Osorio Chong, le dio posesión como titular de la Secretaría de Salud

Por instrucciones del Presidente de la República, Enrique Peña Nieto, el Secretario de Gobernación, Miguel Ángel Osorio Chong, dio posesión como Secretario de Salud al doctor José Narro Robles, en sustitución de la doctora Mercedes Juan.

En la ceremonia realizada en la sala "Bernardo Sepúlveda" de esta Secretaría, Osorio Chong aseguró que el profesionalismo, la vocación y la capacidad del doctor Narro Robles permitirán avanzar en la modernización del sector Salud y en la cobertura de calidad para todos los mexicanos.

Osorio Chong hizo una breve semblanza de la trayectoria del doctor José Narro, resaltando su paso al frente de la UNAM, donde su labor es reconocida a nivel nacional e internacional.

El titular de Gobernación, a nombre del Primer Mandatario de la Nación expresó a la doctora Mercedes Juan, un reconocimiento por su labor y logros por la salud de los mexicanos.

En su mensaje el titular de Salud, José Narro Robles agradeció la confianza del presidente Enrique Peña Nieto por la designación en este cargo y refrendó su compromiso con la tarea encomendada.

Expresó el compromiso de sumar esfuerzos, seguir construyendo, en esta tarea en la que siempre habrá nuevos desafíos y maneras de hacer las cosas de mejor forma.

"En esta secretaria, se ha tenido continuidad en los programas de salud, permitiendo avances en materia de salud en México a lo largo de varias décadas".

Hoy, dijo, vengo nuevamente a laborar en la Secretaría de Salud, con la certeza de que sin la salud el desarrollo personal y colectivo no puede darse.

En su oportunidad la doctora Mercedes Juan agradeció al titular del Ejecutivo Federal la oportunidad de formar parte de su gabinete al frente de esta Secretaría.

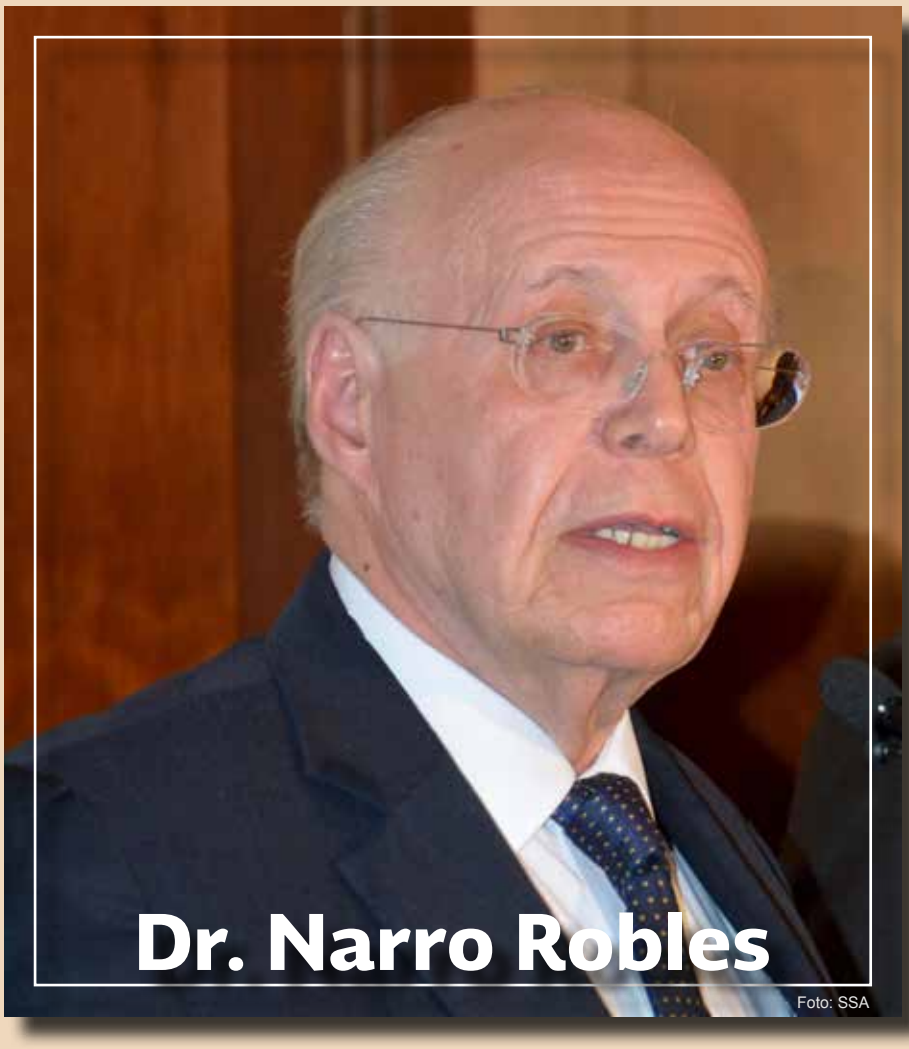


Foto: SSA

El doctor Narro Robles nació el 5 de diciembre de 1948, Saltillo, Coahuila. Se graduó como cirujano plástico en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el posgrado lo realizó en la Universidad de Birmingham en Inglaterra.

Desde los 26 años de edad se incorporó a la Facultad de Medicina como miembro de su personal académico, y a lo largo de más de 5 lustros ha impartido las cátedras de medicina preventiva, salud pública y medicina familiar.

En febrero de 2003 fue designado Director de la Facultad de Medicina por la Junta de Gobierno de la UNAM y cuatro años más tarde recibió el encargo de encabezar un segundo periodo. Fue rector de la Máxima Casa de Estudios por dos periodos.

Entre sus cargos que ha ocupado en la administración pública federal destacan los de Director General de Salud Pública, Director General de Servicios Médicos en el Distrito Federal, y Secretario General del Instituto Mexicano del Seguro Social. En la Secretaría de Gobernación se desempeñó al frente de las subsecretarías de Población y Servicios Migratorios y de Gobierno.

Ha sido asesor de la OMS y de diferentes organismos de Salud en México y el mundo, tiene varios Doctorados Honoris Causa y forma parte de organizaciones científicas y médicas.

Ha publicado 56 artículos en revistas científicas incluidas en los índices nacionales e internacionales más aceptados, sobre temas de educación, salud pública y administración de servicios de salud.

En sus artículos científicos ha compartido créditos con médicos como Guillermo Soberón, David Kershenovich, Héctor Fernández Varela y sus contribuciones han aparecido en libros editados por académicos como Juan Ramón de la Fuente, Donato Alarcón, Jesús Kumate, José Laguna y Jaime Martuscelli.

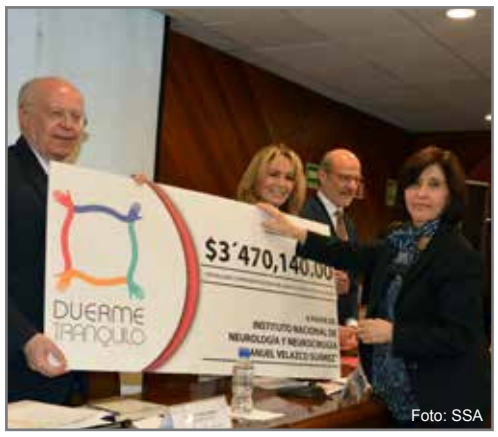


Foto: SSA

Foto: SSA

Foto: SSA

Ceremonia de entrega de recursos a institutos nacionales de Pediatría, Cancerología, Neurología y Neurocirugía, así como al Hospital Juárez de México, por parte de la Fundación "Duerme Tranquilo", por la cantidad de 13 millones 109 mil 977 pesos, el Secretario de Salud reiteró que la instrucción del Presidente Enrique Peña Nieto es buscar fórmulas para sumar y articular estrategias que permitan lograr "que la salud sea la causa de todos".

Trabajo conjunto de la sociedad contribuye a mejorar la salud de quienes menos tienen

El Secretario de Salud, doctor José Narro Robles, convocó a los diferentes sectores de la sociedad a trabajar y buscar mecanismos que permitan mejorar la salud de todos los mexicanos, sobre todo de quienes más lo requieren.

Ante los directores de las unidades médicas que recibieron el donativo, el doctor Narro Robles agradeció y reconoció la labor, esfuerzo, tiempo y dedicación de los integrantes de esa organización civil.

Señaló que los apoyos económicos que hoy se reciben permitirán ampliar la oferta de servicios a la población más necesitada del país. Pero lo más importante, dijo, rendiremos cuentas puntual y cabalmente.

Destacó que al abrazar la causa de la salud, como lo hace la Fundación "Duerme Tranquilo", no sólo se llega al individuo, sino a las familias y a la colectividad.

Resaltó que la salud es un requisito fundamental para tener un país más productivo, ya que permite que las personas desarrollen todas sus potencialidades.

En su intervención, la presidenta de la "Fundación Duerme Tranquilo", Rosalba Henkel, informó que la organización está integrada por los presidentes de los patronatos de cuatro instituciones del Sector Salud: los institutos nacionales de Neurología y Neurocirugía, Pediatría, Cancerología y Hospital Juárez de México.

Este donativo será destinado a proyectos específicos establecidos por cada una de las instituciones. En el caso del Hospital Juárez de México servirá para la remodelación de la Unidad de Trasplantes.

El donativo del Instituto Nacional de Cancerología se destinará a construir la primera Clínica de Prevención y Detección Oportuna de Cáncer, enfocada principalmente a neoplasias de mama, colon, próstata, unión gastroesofágica, cérvix y pulmón.

En el caso del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suarez", los recursos se destinarán al proyecto educativo integral y construcción del nuevo auditorio, con el cual beneficiará a los residentes de posgrado de la UNAM.

Mientras que el Instituto Nacional de Pediatría adquirirá traductores trasesofágicos y la creación de espacios lúdicos, además fortalecerá la campaña libre de humo de tabaco que realiza conjuntamente con el Instituto Nacional de Cancerología.

Finalmente, anunció que a partir de este año se unirán a la Fundación "Duerme Tranquilo", los patronatos de los institutos nacionales de Psiquiatría "Ramón de la Fuente" y el de Perinatología "Isidro Espinosa de los Reyes".

Más de 11 millones de personas beneficiadas en 2015 con acciones curativas y de prevención bucal

Foto: SSA

La Secretaría de Salud festejó a los odontólogos en su día en una ceremonia en la que se entregaron reconocimientos a la excelencia del Programa de Estímulos a la Calidad del Desempeño Estomatológico, a profesionales que prestan sus servicios en Jalisco y Nuevo León, así como en los servicios médicos de PEMEX, ISSSTE, Defensa Nacional y de Marina.

Las enfermedades dentales como caries, periodontal y edentulismo se encuentran entre los padecimientos más frecuentes, no mortales pero si incapacitantes, por lo que la conmemoración del Día del Odontólogo es también una oportunidad para exhortar a la población a que acuda a revisiones periódicas.

Con la representación del Secretario de Salud, doctor José Narro Robles, encabezaron la ceremonia que se realizó en la Antigua Escuela de Medicina, el director general del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE), Jesús Felipe González Roldán, y el director general de Calidad y Educación en Salud, Sebastián García Saisó.

En el lugar, se dio cita la comunidad de cirujanos dentistas del país y representantes de las escuelas y facultades de Odontología; el secretario del Consejo de Salubridad General, Leobardo Ruiz Pérez, así como los secretarios de Salud de Morelos y Michoacán, Ángela Patricia Mora González y Carlos Esteban Aranza Doniz, respectivamente.

Ahí el doctor González Roldán dio a conocer que los 12 mil odontólogos que laboran en el Sistema de Salud llevan acciones curativas y de prevención en todo el país.

Mencionó que México ha instrumentado diversas políticas de salud para atender las enfermedades dentales, como la fluoración a la sal, que permitió reducir la caries dental en la población infantil.

Además, se pusieron en marcha las semanas nacionales de Salud Bucal. En 2015 se efectuaron más de 50 millones de acciones preventivas y se benefició a 11 millones de personas.

Señaló que recientemente se cumplieron 10 años del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Patologías Bucales (SIVEPAB), que recaba la información de 450 unidades centinela de las 32 entidades federativas, las cuales aportan los elementos para la toma de decisiones y para fundamentar las acciones de prevención y promoción de la salud.

Entre los datos relevantes que se han encontrado a través del SIVESPAB resaltan: siete de cada 10 niños y adolescentes tienen caries dental, mientras que seis de cada 10 adultos una enfermedad periodontal y, cuatro de cada 10 adultos mayores carecen de una boca funcional que les permita hablar y comer adecuadamente.

Ante este panorama, destacó, la Secretaría de Salud capacita a odontólogos y personal de atención primaria para fortalecer el primer nivel. Al tiempo, se hace énfasis en las acciones de prevención y promoción en la materia.

González Roldán indicó que se culminará la Encuesta Nacional de Caries y Fluorosis Dental y, como parte de la celebración del Día Mundial de la Salud Bucodental 2016, el próximo 22 de marzo se emitirá un billete conmemorativo de la Lotería Nacional.

En su oportunidad, el director general de Calidad y Educación en Salud, Sebastián García Saisó, invitó a las escuelas y a las asociaciones que agrupan a las instituciones educativas de estomatología, a sumarse al esfuerzo para la generación de recursos humanos de calidad, y así garantizar a la población una atención segura y eficaz de los padecimientos bucodentales.

Por ello, agregó, se reorientan los perfiles de formación de los profesionales médicos a las necesidades determinadas por los cambios epidemiológicos y demográficos que el país enfrenta.

Foto: SSA

MENORES DE UN AÑO, DIABÉTICOS, ADULTOS MAYORES Y PACIENTES CON VIH, PRINCIPALES GRUPOS VULNERABLES

Se pueden prevenir las enfermedades causadas por neumococo

Foto: SSA

Enfermedades como la neumonía, meningitis, sinusitis, otitis e infecciones en los ojos, pueden ser causadas por la bacteria de neumococo, que se transmite por contacto directo de una persona a otra, informó el pediatra infectólogo de la Dirección de Pediatría del Hospital Juárez de México (HJM), Juan José Zamudio y Bustos.

Explicó que este microorganismo se encuentra principalmente en la garganta y en las vías respiratorias. Sin embargo, dijo, también existen portadores sanos que lo trasmiten al ambiente o a las personas con las que tienen contacto.

El especialista aseguró que aun cuando puede afectar a cualquier persona, los grupos con mayor vulnerabilidad son: menores de un año, personas con alteraciones en su sistema inmune, que padecen diabetes, adultos mayores y personas que viven con VIH.

Indicó que hay más probabilidad de contagio en lugares donde las personas conviven o trabajan muy juntas, como guarderías, escuelas, internados o en hacinamiento.

Zamudio y Bustos dijo que los síntomas para contraer esta bacteria son fiebres, dolor en el pecho, tos y flemas que se desarrollan entre 1 y 3 días después de haber entrado en contacto con el germen.

Aseguró que durante la temporada invernal las enfermedades por neumococo se incrementan, por lo que recomendó adoptar medidas higiénicas, como lavarse las manos con agua y jabón, usar cubre bocas si se está enfermo y, sobre todo, no llevar a menores a lugares concurridos.

El especialista especificó que el tratamiento se basa en la administración de antibióticos, y dependiendo del tipo de infección, se aplica por vial oral, intramuscular o endovenosa.

Finalmente, informó que la vacuna contra neumococo forma parte del Esquema Nacional de Vacunación, por lo que se aplica de manera gratuita en cualquier centro de salud, y de esta forma se previene la enfermedad o sus complicaciones y, en consecuencia, se evita la muerte.

Se indican tres dosis: a los 2, 4 y 12 meses de edad, en el muslo derecho mediante una inyección intramuscular, y en los adultos se recomienda aplicar la polivalente.

Si por alguna razón la primera dosis o las siguientes no se aplican a la edad determinada, entonces acude de inmediato a tu unidad de salud para completar el esquema.

LA SECRETARÍA DE SALUD IMPULSA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CON MEDIDAS COMO CUIDAR LA DIETA, BAJAR DE PESO, CONTROLAR EL NIVEL DE AZÚCAR Y DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

Diabetes, hipertensión y obesidad pueden generar insuficiencia renal

Foto: SSA

La insuficiencia renal puede aparecer en cualquier edad, pero es más común alrededor de los 40 años de edad, porque en la mayoría de los casos es consecuencia de diabetes, hipertensión arterial y obesidad, aseguró el doctor Rafael Valdez, jefe del servicio de nefrología del Hospital General de México "Eduardo Liceaga".

Refirió un estudio en el Hospital General, que demostró que la edad promedio de aparición de la insuficiencia renal es de alrededor de los 40 años, porque las personas padecen hipertensión u obesidad desde los 20 años y llegan a los 40 años con una carga de enfermedad de 20 años de evolución.

La insuficiencia renal crónica por lo general es la etapa final o el desenlace de una enfermedad, en la que los riñones son incapaces de llevar a cabo sus tres funciones básicas: mantener el equilibrio del cuerpo, regular la cantidad de agua en el organismo y la presión arterial.

Los pacientes en estas condiciones, indicó, requieren hemodiálisis o diálisis peritoneal para sustituir la función renal, o el trasplante de riñón que proporciona una vida prácticamente normal al paciente.

Tanto la hemodiálisis como la diálisis peritoneal son terapias muy costosas y en ocasiones se requieren hasta tres sesiones semanales ya sea en una unidad hospitalaria o en casa, por eso es importante que la población cuide su salud, finalizó.

Los mexicanos dejaron de tomar 4.2 litros de bebidas azucaradas al año

Como consecuencia de la ampliación del impuesto especial a las bebidas azucaradas, los mexicanos dejaron de consumir 4.2 litros de este tipo de bebidas durante el 2014, revela el estudio realizado por especialistas del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y de la Universidad de Carolina del Norte.

El titular del INSP, Mauricio Hernández, dio a conocer que las compras de líquidos gravados disminuyeron en promedio seis por ciento, y en diciembre de ese año registraron una reducción de 12 puntos porcentuales.

De acuerdo con el estudio, el impuesto reportó el mayor impacto en los hogares de bajo nivel socioeconómico, con un decremento promedio de nueve por ciento en las compras de bebidas azucaradas .

Contrariamente, informó, las compras de bebidas no gravadas aumentaron en promedio cuatro por ciento, debido principalmente a un aumento en la adquisición de agua embotellada. "Esto sugiere que los consumidores están sustituyendo bebidas azucaradas por bebidas saludables".

Este análisis se realizó a un año de entrar en vigor el impuesto especial en enero de 2014.

Subrayó que los resultados del análisis del comportamiento de las compras de bebidas azucaradas en México, fue publicado en el British Medical Journal, del Reino Unido, una de las más prestigiadas revistas en el ámbito de la salud en el mundo.

Se trata del primer estudio integral revisado por pares que analiza los efectos inmediatos del nuevo impuesto a bebidas azucaradas en México.

El doctor Tonatiuh Barrientos Gutiérrez, director del área de Salud Reproductiva del Centro de Investigación en Salud Poblacional del INSP.

Para sobrepeso y obesidad en la población general adulta, se esperaría una reducción de 183 mil casos de obesidad, 114 mil de sobrepeso, lo que se traduciría en un incremento de 297 mil personas en un nivel normal de peso corporal.

En el caso de la diabetes, se calcula que en el 2030 en nuestro país habrá 17 millones de personas con esta enfermedad. Sin embargo, con la implementación del impuesto se esperan 16.6 millones de casos. Es decir, indicó, una reducción de 400 mil casos de diabetes diagnosticados.

El sobrepeso y la obesidad han ocasionado un importante incremento en la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y el cáncer. En el año 2013, las principales causas de muerte fueron las enfermedades cardiovasculares y diabetes.

10 Reglas para conservar tu boca sana

La prevención de salud bucal es fundamental.

1. Come alimentos naturales como frutas, verduras y agua simple en lugar de dulces y bebidas azucaradas.
2. Evita el uso excesivo de azúcar en los alimentos.
3. Cepilla tus dientes, encía y lengua después de cada comida, en la mañana después del desayuno, en la tarde después de la comida y sobre todo en la noche después de la cena y pídele a tu mamá o a tu papá que los revisen para ver que lo hiciste bien.
4. Lavar los dientes, encía y lengua correctamente toma de 2 a 3 minutos, quien lo hace más rápido, definitivamente lo ha hecho mal.
5. Primero, para cepillarte correctamente debes colocar el cepillo sobre el diente y la encía. Los dientes de arriba se cepillan para abajo y los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.
6. Después, cepilla la cara masticatoria de los molares y premolares con movimientos circulares. (Dibujo con pequeños círculos en el cepillo).
7. No olvides cepillar ningún diente por su cara interna y externa. Y recuerda siempre cepillar de la encía hacia el diente.
8. Una vez terminado el cepillado de los dientes y encía, cepilla la lengua en forma de barrido de atrás hacia adelante.
9. ¡Upssss! A tus dientes no les gustan los cepillos viejos, por eso cuando tu cepillo esté despeinado cámbialo.
10. Cada seis meses, visita al dentista para que revise tu boca y la puedas mantener sana.

México, primer país en iniciar capacitación para la atención de alzheimer y demencias

El Instituto Nacional de Geriatría de la Secretaría de Salud ha puesto en marcha diversas acciones como parte del plan regional para mejorar y ampliar la atención a las personas adultas mayores con demencia y Alzheimer, adoptado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), dio a conocer el director general del INGER, Luis Miguel Gutiérrez Robledo.

Aseguró que México es el único país que ha iniciado medidas de capacitación dirigidas a profesionales de la salud dedicados a las enfermedades referidas, una de las principales recomendaciones del plan OPS y, junto con Costa Rica, ha diseñado un programa para atender este tema.

El Director General del INGER informó que estas acciones son de gran importancia para la salud pública de nuestro país, ya que se tienen registrados 800 mil casos de demencias, de los cuales dos tercios son por Alzheimer, enfermedad que afecta anualmente a aproximadamente 28 de cada mil adultos mayores de 60 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció al Alzheimer y las demencias como una prioridad de salud pública.

En consecuencia, en octubre pasado la OPS adoptó un plan regional para mejorar y ampliar la atención a las personas adultas mayores con demencia; prevenir y retrasar su dependencia y deterioro funcional, e incrementar la investigación sobre el tema.

El plan fue aprobado por los ministros de Salud de la región durante el 54 Consejo Directivo de la OPS.

La OMS ha reconocido la dificultad que representa contar con especialistas suficientes para atender cada caso de demencia. Por tal motivo, la estrategia es lograr que no solo el médico, sino todo el personal de salud de primer nivel se capaciten para atender a los pacientes y sus familiares.

ACCIONES:

- 2014 a 2015 el INGER ha realizado tres estrategias de capacitación a los recursos humanos; la primera es el Diplomado en Línea de Alzheimer y otras demencias, que dará inicio el próximo mes de mayo y tendrá una duración de 7 meses.
- Cursos en línea "Principios del modelo de atención centrado en la persona con demencia", con el cual ya fueron capacitados a distancia más de 200 alumnos en 20 estados del país, entre enfermeras, trabajadores sociales, geriatras, gerontólogos, médicos generales y especialistas, así como psicólogos.

Los estudiantes estuvieron guiados a lo largo de cinco meses por un grupo de tutores con amplia experiencia en el tema.

También iniciativa del INGER, en la actualidad se imparte un curso masivo en línea sobre Alzheimer: "Lo que debemos saber", a través de la plataforma de Televisión Educativa de la Secretaría de Educación Pública (SEP), el cual inició el pasado 18 de enero y tendrá una duración de un mes.

Con casi cinco mil alumnos inscritos, este curso está dirigido al público en general interesado en el tema. Busca difundir la importancia de promover estilos de vida saludables y fortalecer las redes comunitarias que permitan a las personas mayores con demencia permanecer en sus hogares y comunidades. No tienen ningún costo para los estudiantes.

AL TIEMPO FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE LOS PEQUEÑOS

Lactancia materna reduce riesgo de infecciones en vías respiratorias e intestinales en neonatos

En temporada invernal la población neonatal es más susceptible a contraer infecciones en vías respiratorias e intestinales, por lo que resulta fundamental la leche materna, la cual fortalece el sistema inmunológico de los pequeños, aseguró la Jefa del Departamento de Alojamiento Conjunto del Instituto Nacional de Perinatología "Isidro Espinoza de los Reyes", Alejandra Coronado Zarco.

Especificó que esta leche contiene sustancias y proteínas que ayudan a proteger a los neonatos contra las enfermedades más comunes en esta época.

Las infecciones en vías respiratorias e intestinales de este sector infantil se presentan debido a que sus defensas se encuentran en un estado no óptimo para protegerse ante la exposición de virus y gérmenes predominantes en esta temporada.

También consideró de relevancia los cuidados que tenga la madre desde su embarazo y durante la lactancia: Las vacunas, el ejercicio y la sana alimentación son factores que benefician a la salud de la madre y, por consecuencia, del hijo.

Alejandra Coronado abundó que los cuidados generales para los neonatos en esta temporada de frío, además de la lactancia materna, son: lavarse las manos frecuentemente si se tiene contacto con el bebé, evitar que el menor tenga acceso a personas que puedan estar enfermas y ventilar de manera frecuente la habitación donde pase la mayor parte del tiempo.

Asimismo, recomendó no abrigar en exceso al pequeño, ya que esto podría tener contradicciones como cambios bruscos de temperatura y obstrucción de las vías respiratorias a causa de gorros o guantes sueltos que puedan caerse fácilmente y evitar que el menor respire en forma adecuada.

Sugirió no exponer al recién nacido por largos periodos de tiempo a la intemperie ni a lugares con grandes multitudes, y abrigarlo tanto como la madre lo necesite, es decir, si la madre necesita suéter, el bebé también.

Hay que mantener chupones, biberones o cualquier objeto que el menor se pueda llevar a la boca esterilizado, así como lavarlo constantemente con agua y jabón a fin de protegerlos contra las infecciones intestinales.

LA INTERVENCIÓN DURO 10 HORAS; PARTICIPARON EN FORMA SIMULTÁNEA DOS EQUIPOS DE ESPECIALISTAS DE ESTE NOSOCOMIO

Exitoso reimplante bilateral de manos en el HGM "Eduardo Liceaga"

El Hospital General de México "Eduardo Liceaga" (HGM), realizó con éxito un reimplante bilateral de manos en un hombre de 54 años de edad, de profesión carpintero, quien sufrió una amputación traumática ocasionada por una sierra mecánica.

El director del este hospital, César Athié explicó, que hasta ahora se dio a conocer este caso de éxito debido a que el equipo clínico que lo efectuó estaba en espera de que avanzará la rehabilitación del paciente –oriundo de Coyotepec, Estado de México- y tuviera una condición emocional estable.

El señor Alberto Sánchez Garay llegó al HGM, el pasado 9 de mayo de 2015.

El grupo interdisciplinario que encabeza lo valoró y determinó que los miembros amputados estaban en buenas condiciones para su reimplante, y la cirugía que se llevó a cabo 31 días después del accidente.

Foto: SSA

En dicha cirugía, cuya duración fue de 10 horas, participaron de forma simultánea dos equipos de especialistas, quienes a través de procedimientos microquirúrgicos restablecieron la función de huesos, tendones, arterias, venas y tejido.

La recuperación del paciente ha requerido atención integral con especialistas en ortopedia, psicología, rehabilitación y nutrición.

Precisó que el proceso de rehabilitación puede tardar hasta dos años. Actualmente el señor Alberto Sánchez Garay, quien lleva siete meses de operado, ha logrado avances fundamentales como la movilidad de los dedos.

Por su parte, el director general del HGM, César Athié Gutiérrez, mencionó que el éxito de esta cirugía se debió en gran medida a la adecuada conservación de los miembros mutilados, además de la forma en que fueron seccionados, lo que facilitó la labor de los cirujanos para realizar las diferentes conexiones.

Finalmente, expuso que el paciente seguirá bajo supervisión médica multidisciplinaria hasta lograr su total recuperación.

RESULTADOS EQUIPARABLES A CUALQUIER PARTE DEL MUNDO

INCMNSZ, centro con más trasplantes de hígado en el país

En los últimos 30 años, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), de la Secretaría de Salud, ha practicado 255 trasplantes de hígado, gracias a su exitoso programa y con resultados equiparables a cualquier parte del mundo. De esta manera, en los últimos cuatro años logró ser el centro con más procedimientos de este tipo en México.

En conferencia de prensa, especialistas del INCMNSZ, encabezados por el director de Cirugía de ese nosocomio, Miguel Ángel Mercado, precisaron que de 2008 a 2015 se realizaron entre 188 y 190 cirugías de esta índole y sólo el último año fueron 50, en su mayoría exitosos.

Subrayaron que el Instituto hace igual número de trasplantes que hospitales académicos de algunos estados de la Unión Americana, debido al esfuerzo multidisciplinario de los profesionales médicos.

Informaron que la mortalidad operatoria disminuyó de 22 por ciento en el periodo de 2000 a 2007, a tres puntos porcentuales del 2008 a 2015. La supervivencia en el último periodo es de 95 por ciento a un año de vida, y de 89, a tres años.

El doctor Alán Gabriel Contreras Saldívar, adscrito al Departamento de Trasplantes del INCMSZ, explicó que en muchos casos son la mejor opción terapéutica para tratar la falla y falta de función hepática propiciada por múltiples causas.

Aclaró que la mayor parte de las ocasiones en que se presenta la enfermedad no solo es por abuso en el consumo del alcohol, sino por otros padecimientos como virus de hepatitis C, NASH y autoinmunes del hígado.

Señaló que el Instituto cada vez recibe más personas con enfermedad hepática que puede ser grave, aguda o secundaria al uso de sustancias que se venden como productos milagro para quemar grasa o herbolaria.

Los doctores Gabriela Castro, Ignacio García, Mario Vilatobá Chapa, Paulino Leal y Jorge Zamudio, coincidieron que en lo referente a dichos productos milagro afectan al hígado de acuerdo a cada situación personal de quienes lo consumen, pues los daños pueden ser en unos días o en años.

Hablaron sobre la evolución del trasplante de hígado en México: en el INCMNSZ el primer intento fue en 1985, pero como caso exitoso se registró tres años después. En todo el país se llevan a cabo entre 150 y 155 trasplantes anuales, principalmente de donador fallecido, lo cual significa que se reporta uno por un millón de habitantes.

Con el paso del tiempo, expuso, el número de procedimientos se incrementó de manera importante y mejoró la supervivencia.

Foto: SSA

Sale para siempre del silencio

Foto: HRAEI

Con recursos del Seguro Popular, en el Hospital de Alta Especialidad de Ixtapaluca (HRAEI), en el Estado de México, se realizó el primer implante coclear.

Ariana de dos años y medio, nació con sordera profunda bilaterial y con el implante y la rehabilitación, se espera que en dos años y medio más, hable de manera normal.

El implante coclear es un dispositivo electrónico de alta tecnología que trasforma las señales acústicas en señales eléctricas, las cuales estimulan al nervio auditivo, utilizado en pacientes con Hipoacusia Neurosensorial Profunda Bilateral.

En el estado de México, el Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca, es el único de las 39 instituciones hospitalarias en colocar los implantes cocleares en esta región. Ahí también realizan el tamiz auditivo neonatal e intervención temprana, así como programas de hipoacusia, e intervención temprana, para detectar y tratar los diferentes casos de sordera.

Foto: SSA

En el hemisferio norte se ha presentado un inicio tardío de la temporada invernal, por lo que en las últimas semanas se ha observado un incremento en las infecciones respiratorias agudas incluyendo la influenza.

Durante las últimas seis temporadas de influenza en el periodo de octubre a febrero, se han registrado un promedio de 5 mil casos en cada una de ellas, por lo que hasta el momento nos encontramos por debajo de esta cifra.

Desde el pasado mes de octubre se han registrado 1,997 casos de influenza y 79 defunciones, lo que representa 15% menos casos que la temporada anterior para el mismo periodo. Actualmente se observa un predominio en la circulación del subtipo A (H3N2), seguido de A(H1N1) e influenza B.

De acuerdo al Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Influenza, los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales Federales de Referencia, alrededor del 70% de las infecciones respiratorias agudas presentadas en esta temporada invernal corresponde a otros agentes distintos al virus de la influenza.

Ante la influenza la prevención e información es nuestra mejor arma.

México está preparado para hacer frente a las enfermedades de la temporada invernal

Foto: SSA

Seamos cuidadosos y atendamos las recomendaciones

Ante las enfermedades respiratorias es importante:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar alcohol gel.
- Toser y estornudar cubriéndose con un pañuelo o con el ángulo que forma el brazo con el antebrazo.
- En caso de presentar síntomas respiratorios acuda a su médico.
- No automedicarse.
- Si está enfermo evite asistir a lugares concurridos.
- Reforzar las defensas de los niños y adultos mayores con alimentos y complementos altos en vitaminas A y C (frutas y verduras), así como ingerir abundantes líquidos.
- No permanecer en lugares donde haya humo de cigarro y en general abstenerse de fumar.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.

Foto: SSA

Hemos vacunado a 31 millones de personas

La campaña de vacunación contra influenza que inició en octubre pasado, presenta un avance del 97%, con más de 31 millones de dosis aplicadas en el territorio nacional.

En caso de que se encuentre en alguno de los siguientes grupos de riesgo y aún no se haya vacunado, acuda a su unidad de salud más cercana y vacúnese:

Foto: SSA

- Niños y niñas de 6 meses a 5 años de edad.
- Adultos de 60 años y más.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que viven con VIH, diabetes no controlada o con complicaciones, enfermedades graves del corazón, enfermedades respiratorias graves, obesidad, asma no controlada.
- Pacientes que estén recibiendo tratamiento para cáncer.
- Personal de salud

Es importante hacer uso racional de los medicamentos

El oseltamivir es un medicamento específico para el tratamiento de la influenza y sólo podrá ser surtido mediante receta médica.

Las unidades del Sector Salud tienen abasto suficiente de oseltamivir para atender esta temporada de influenza. Hasta el momento se han distribuido 35 mil tratamientos a los servicios estatales de salud y se cuenta con una reserva estratégica de 40 mil tratamientos adicionales en la Secretaría de Salud, mismos que serán surtidos en caso de que sean requeridos. El IMSS y el ISSSTE cuentan con una reserva estratégica propia.

En lo que respecta al Sector Privado a la fecha existen más de 80,000 unidades de oseltamivir en distribuidores y farmacias.

La COFEPRIS continúa trabajando de manera coordinada con los distribuidores y farmacias para garantizar el abasto en los canales privados de compra, particularmente en las localidades donde exista mayor demanda.

En caso de que su médico le haya indicado oseltamivir y no lo encuentre en farmacias, la COFEPRIS pone a su disposición el número 01-800-033-5050 para orientación.

Comunicación para la prevención

Como parte de las acciones de preparación y prevención, la Secretaría de Salud ha difundido dos spots sobre influenza en televisión y un spot en radio conforme a lo siguiente:

- Uno producido por la Secretaría de Salud y otro donado por un laboratorio privado. El spot producido por la Secretaría de Salud se ha transmitido a nivel nacional en tiempos oficiales desde el día 20 de octubre y ha tenido 490,420 impactos en radio y 124,107 impactos en televisión hasta el día 23 de febrero del 2016.
- El spot donado se ha difundido únicamente en televisión en tiempos oficiales a nivel nacional, con un número de 71,251 impactos desde el 3 de noviembre del 2015 al 23 de febrero del presente año.

Se han llevado a cabo dos conferencias de prensa por parte de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud; en el sitio gob.mx se han publicado blogs y la totalidad de los boletines de prensa y se han atendido las entrevistas solicitadas por medios impresos y electrónicos, con un total de 39 entrevistas al 23 de febrero.

En redes sociales, la Secretaría de Salud a través de sus cuentas oficiales ha publicado material sobre esta enfermedad de manera permanente en los últimos meses.

La Semana Nacional de Salud, uno de los grandes igualadores sociales

El Secretario de Salud, José Narro Robles, puso en marcha la Primera Semana de Salud 2016, con el lema "Mientras tú los quieres, las vacunas los protegen", que incluyó la realización de 42 millones de acciones preventivas que se realizó del 20 al 26 de febrero.

El doctor Narro Robles dio a conocer que la movilización, continuidad y coordinación serán las tres líneas de trabajo del Sector Salud durante esta jornada sanitaria, para la promoció y la participación de la sociedad en la prevención.

Subrayó que la continuidad de políticas públicas de salud ha permitido el crecimiento de la expectativa de vida de los mexicanos, en los últimos 50 años.

Foto: SSA

El doctor Narro Robles dejó claro que tiene la instrucción del Presidente de la República, Enrique Peña Nieto, de fortalecer la coordinación institucional por parte de la Secretaría de Salud como entidad Rectora por mandato de Ley, para explotar al máximo las capacidades de las instituciones públicas que están vinculadas.

"La Semana Nacional de Salud, representa uno de los grandes igualadores sociales, ya que con las campañas se vacuna a toda la población de todas las regiones del país", garantizando la protección de la salud de los mexicanos.

El doctor Narro Robles convocó a los padres de familia a sumarse a esta campaña llevando a sus hijos a vacunar, ya que esta acción ha permitido eliminar, erradicar o controlar padecimientos, como la polio o el sarampión.

Foto: SSA

> 42 millones de acciones, que incluyen la aplicación de 12 millones de dosis.

En esta ocasión, el eje central fue la vacunación contra la polio, de la cual se aplicaron más de nueve millones de dosis a niñas y niños menores de cinco años de edad.

ACCIONES

- Aplicación de refuerzos para prevenir la Hepatitis B, difteria, tétanos, tosferina, sarampión y rubéola, con un total de 12 millones de dosis.
- 30 millones de acciones para prevenir enfermedades, como la distribución de sobres Vida suero Oral y ácido fólico.
- De estas 42 millones de acciones programadas participarán 50 mil brigadas, 16 mil 300 unidades médicas y se instalarán 45 mil puestos de vacunación.

Foto: SSA

Foto: SSO

Foto: SSA

Foto: SSA

Foto: SSQ

Mientras tú los quieres, las vacunas los protegen

Foto: SSA

Foto: SSQ

Foto: SSQ

Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014

La Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes (ENCODE) 2014 reveló que 17.2 por ciento de los alumnos de secundaria y bachillerato señalaron haber consumido alguna vez una sustancia de este tipo, mientras que dos terceras partes de quienes consumen drogas, fuman mariguana.

La encuesta realizada por el Instituto Nacional de Psiquiatría (INP) "Ramón de la Fuente Muñiz", en coordinación con la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC), y el apoyo de la Secretaría Educación Pública, ofrece un amplio panorama sobre la problemática en este grupo de la población.

La directora del INP "Ramón de la Fuente Muñiz", María Elena Medina Mora, explicó que la ENCODE 2014 se llevó a cabo en las 32 entidades federativas, donde se seleccionó de forma aleatoria centros educativos de nivel básico y de bachillerato, en los cuales se encuestó a más de 160 mil estudiantes a partir 5° año de primaria y hasta bachillerato.

Foto: SSA

La Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes (ENCODE) 2014, marca un hito ya que no se había realizado un estudio similar en nuestro país desde 1991.

De cada 10 usuarios, siete son experimentales, es decir, probaron sustancias entre una y cinco veces.

La adicción sigue siendo más frecuente en los hombres, aunque la distancia se ha reducido, al registrarse que por cada seis mujeres hay siete varones.

Por su parte, la maestra Paula Villaseñor Torres, coordinadora sectorial de Participación y Promoción de la Subsecretaria de Educación Media Superior de la SEP, detalló que por parte de esta dependencia se fortalecerán las habilidades socioemocionales, tanto a maestros como a alumnos para enfrentar el problema de las adicciones.

México cuenta con la red más grande de Latinoamérica que brinda servicios de prevención y atención de situaciones relacionadas con el consumo de drogas legales e ilegales, integrada por 340 Centros de Atención Primaria en Adicciones UNEME–CAPA y 116 de Integración Juvenil (CIJ).

Foto: SSA

Firman convenio de colaboración la CONADIC y autoridades delegacionales

La Comisión Nacional contra las Adicciones y la delegación de Iztapalapa firmaron convenio de colaboración para impulsar acciones preventivas, debido a que el 47 por ciento de los pacientes atendidos en los Centros de Atención Primaria de Adicciones (CAPA´s), son menores de entre 12 y 17 años Manuel Mondragón y Kalb delineó algunas de las medidas para atender el problema de drogas en esta demarcación.

Entre ellas destacó la prevención, en la cual se debe fortalecer la difusión de la información principalmente a los padres de familia, sobre los efectos nocivos de las drogas.

Indicó que en esta tarea preventiva, la sociedad requiere información de lo que significa el uso desmedido de drogas legales e ilegales, en perjuicio de la salud física, mental, la productividad y la familia".

Asimismo, informó que en noviembre se prevé que se tengan los resultados preliminares de la Encuesta Nacional de las Adicciones (ENA) 2015-2016, que permitirá conocer región por región la situación pormenorizada del uso de drogas legales e ilegales y será importante para la toma de decisiones.

En su mensaje, la jefa delegacional de Iztapalapa, Dione Anguiano Flores se sumó al compromiso del Comisionado Nacional en las tareas de prevención. Como parte de las acciones incluidas en este acuerdo se contempla la instalación del Consejo Delegacional contra las adicciones, el fortalecimiento del Programa Conduce sin Alcohol y de los espacios 100 por ciento libres de Humo de Tabaco.

La delegación Iztapalapa cuenta con cinco Centros de Atención Primaria de Adicciones (CAPA), así como tres Centros de Integración Juvenil (CIJ). La mariguana es la droga de mayor impacto, seguida del alcohol y tabaco.

Fortalecerán los apoyos para casi 300 mil mujeres en gestación y lactancia

Foto: SSA

También se impulsará la estrategia de Desarrollo Infantil y Estimulación Temprana.

Promover la afiliación al Seguro Popular de las familias beneficiarias del Programa Prospera, así como impulsar la estrategia Enlace Prospera en tu Casa, fueron algunos de los acuerdos a los que se llegó durante la Reunión Nacional de Trabajo del Componente de Salud de Prospera, celebrada en las instalaciones de la Comisión Nacional de Protección Social en Salud (CNPSS).

Con lo anterior se logrará robustecer los apoyos a las más de 299 mil mujeres gestantes y lactantes beneficiaras, informó Daniel Aceves Villagrán, director general de Prospera, Programa de Inclusión Social, quien destacó la importancia de apoyar a los sectores más vulnerables de la población y dar prioridad a las tareas preventivas, de impulso nutricional y de fomento al desarrollo infantil.

Agregó que en el presente año la CNPSS fortalecerá la estrategia de Desarrollo Infantil y Estimulación Temprana en coordinación con el Programa Seguro Médico Siglo XXI, para beneficio de las niñas y niños mexicanos, menores de cinco años de edad.

REPORTÓ SAN LUIS POTOSÍ DONACIÓN MULTIÓRGANICA

Más de 410 trasplantes de órganos y tejidos se han realizado en este año

En las primeras seis semanas del año, el Sistema Informático del Registro Nacional de Trasplantes (SIRNT) reportó 414 trasplantes. De ellos, 209 son de córnea, 188 de riñón, 16 de hígado y uno de corazón.

Recientemente, en San Luis Potosí se reportó la donación multiorgánica de un adolescente diagnosticado con muerte por traumatismo cráneo encefálico, lo que benefició a cinco personas, una de ellas del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", que se encuentran en la lista de espera para obtener un órgano o tejido.

La donación y procuración de órganos se realizó en el Hospital Central "Dr. Ignacio Morones Prieto".

Explicó que al reportarse el fallecimiento del adolescente, personal del Centro Estatal de Trasplantes (CETRA) dialogó con sus familiares, quienes cedieron los órganos.

Otros dos pacientes también potosinos recibirán las corneas, mientras que el hígado será enviado al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", en la Ciudad de México, al no haber receptor compatible.

Foto: SSSLP

Foto: SSSLP

La Secretaria Estatal de Salud informó que en 2015 se realizaron 167 trasplantes que beneficiaron a más de mil personas, entre ellos 56 de riñón de pacientes vivos relacionados, 29 cadavéricos de riñón, 81 de córnea y uno de hígado; estos procedimientos se realizaron tanto en instituciones públicas como privadas.

Para participar en la donación de órganos, es importante que la familia tenga conocimiento de su decisión, ya que será la encargada de realizar los trámites legales.

Centro Regional de Desarrollo Infantil, único en América Latina

Foto: ISEA

Con una inversión de más de siete millones de pesos, de los cuales seis millones fueron aportados por el Programa de Inclusión Social Prospera del Seguro Popular, se puso en marcha en Aguascalientes el décimo Centro Regional de Desarrollo Infantil y Estimulación Temprana (CRDIyET), donde se podrán detectar a tiempo problemas del neurodesarrollo en menores de cinco años de escasos recursos.

Este centro es único en América Latina, al disponer de dos unidades móviles equipadas con tecnología de punta y personal calificado para aplicar la prueba Battelle, que permite detectar problemas del neurodesarrollo; orientar a madres de familia en prácticas de crianza y estimulación temprana, y otras actividades de apoyo para los menores.

Invierte el Estado de México 70 millones de pesos para regresar la vista a personas con cataratas

En México la ceguera es la segunda causa de discapacidad y el 39 por ciento de ella es generada por cataratas. Por ello, el Gobierno del Estado de México invirtió 70 millones de pesos en cirugías que permiten regresar la vista a personas con este padecimiento.

El Secretario de Salud Estatal, César Gómez Monge, resaltó que en la entidad especialistas han valorado a tres mil 138 pacientes con cataratas, de los cuales dos mil 699 han sido candidatos a cirugía, que en un hospital -privado ha sido valuada en alrededor de 20 mil pesos.

"La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que alrededor del 80 por ciento de las enfermedades oculares que generan baja visión importante, son potencialmente reversibles. Es por ello que por instrucciones del gobernador, Eruviel Ávila Villegas, en la entidad se realizan cirugías de cataratas", dijo. Gómez Monge resaltó que hasta la fecha se han realizado tres mil 417 procedimientos, cuyos pacientes -de diferentes edades- han recuperado hasta el 90 por ciento de la visión, debido a una ceguera transitoria que les generó la catarata.

La operación se realiza en tres nosocomios del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM): General de Ecatepec "Dr. José Ma. Rodríguez", Regional de Alta Especialidad de Zumpango y el Centro Médico "Lic. Adolfo López Mateos", de Toluca. Próximamente también en el Hospital Mexiquense de la Salud Visual "Dr. Manuel Uribe y Troncoso", en Naucalpan.

Una catarata es la opacidad de un lente que tenemos dentro del ojo, que se llama cristalino, el cual debe ser transparente para poder enfocar la luz adecuadamente sobre la retina.

Foto: ISEM

Técnica de #LavadoDeManos

Mojarse las manos con agua corriente y enjabonarlas.

Frotarse las manos hasta formar espuma (buscando tallarlas una contra la otra, entre los dedos y debajo de las uñas).

Seguir frotando las manos durante aproximadamente 20 segundos.

Enjuagar las manos con agua corriente.

Secarlas con una toalla limpia, toalla de papel o secador de aire.

Uso del gel antibacterial:

- Podemos hacer uso de un limpiador para manos con un mínimo de 60% de alcohol.
- Al utilizar estos limpiadores únicamente disminuimos la cantidad de microorganismos en las manos, pero no se eliminan a todos.

Última actualización: 15 de octubre del 2014

Fuentes: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud

SALUD

Los 10 derechos generales de los pacientes

1. Recibir atención médica adecuada.
2. Recibir trato digno y respetuoso.
3. Recibir información suficiente, clara, oportuna y veraz.
4. Decidir libremente sobre tu atención.
5. Otorgar o no tu consentimiento válidamente informado.
6. Ser tratado con confidencialidad.
7. Contar con facilidades para obtener una segunda opinión.
8. Recibir atención médica en caso de urgencia.
9. Contar con un expediente clínico.
10. Ser atendido cuando te inconformes por la atención médica recibida.

Llegará a más de 58 mil habitantes de las 141 comunidades de la entidad

Servicios de Salud Mental en comunidades vulnerables de Quintana Roo

En el marco del "Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental", se capacitó al personal de las Unidades Médicas Móviles (UMM) para atender los trastornos mentales y neurológicos, así como por consumo de alcohol y drogas en las comunidades rurales de Quintana Roo, informó el Secretario Estatal del ramo, Juan Ortegón Pacheco.

Indicó que con estas acciones acercan la atención a la población de las diferentes localidades que no pueden trasladarse a las Unidades de Especialidad Médica o al Centro Integral de Salud Mental (Uneme-Cisame).

Asimismo, la atención a la salud mental se suma al servicio que se brinda a través de las unidades móviles en las regiones lejanas y de difícil acceso de la entidad.

El Secretario Estatal de Salud informó que llegarán a más de 58 mil habitantes de las 141 comunidades que atienden las UMM, en los 11 municipios del estado.

Ortegón Pacheco explicó que la salud mental forma parte del bienestar emocional, psíquico y social del ser humano, por lo que la capacitación incluyó la atención a problemas como depresión, psicosis, epilepsia, crisis convulsivas, trastornos del desarrollo y demencias.

Además de temas como trastornos bipolar, del desarrollo, de la conducta y por consumo de alcohol, drogas, autolesión y suicidio.

Precisó que estas acciones están sustentadas en la guía de intervención MHGAP (Mental Health Gap Accion Program), también conocida como "Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental".

Angustia, depresión y ansiedad condicionan a comer de manera excesiva

Combatir la obesidad, resultado de un esfuerzo integral y multidisciplinario

A pesar de que la obesidad es un problema de salud pública que genera diversas enfermedades, por lo general las personas que la padecen acuden al nutriólogo solo por cuestión de estética y obligadas o presionadas por la familia y el entorno, informó la especialista Blanca Pardo Pacheco, adscrita al Servicio de Nutrición del Hospital Juárez de México.

Manifestó la necesidad de tratar esta problemática de manera integral y mediante un esfuerzo multidisciplinario, por lo que la intervención del nutriólogo es indispensable para llevar un plan nutricional individualizado acorde a las características de cada paciente.

Alcanzar el peso saludable en busca de mejorar la calidad de vida no es tarea fácil, advirtió, la intervención es conjunta y en interacción con otros servicios, de acuerdo al tratamiento que se le brinde al paciente.

El objetivo es lograr un balance saludable mediante la educación y modificación del comportamiento y los hábitos alimenticios y desarrollarlos para toda la vida.

Pardo Pacheco mencionó que en esta labor intervienen especialistas de diferentes disciplinas como los psicólogos y los médicos del deporte. El trabajo de los primeros es importante, ya que motiva y ayuda a las personas a detectar angustia, depresión y ansiedad, lo que las condiciona a que coman de manera excesiva.

La nutrióloga puntualizó que los alimentos milagro y las llamadas dietas mágicas pueden poner en riesgo la salud. Se descubrió que en vez de bajar de peso saludablemente provocan enfermedades hepáticas e hipertensión. Además, por lo general quienes consumen estos productos no modifican sus hábitos alimenticios.

Consideró necesario concientizar al paciente de llevar un buen plan nutricional para proveer al cuerpo de vitaminas y comida baja en calorías, que satisfagan sus necesidades.

Reitero que aprender a comer ayuda a controlar el peso y así disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas derivadas de la inadecuada alimentación, como la diabetes, síndrome metabólico, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Finalmente, recomendó una alimentación natural y reducir el consumo de los industrializados como embutidos, empaquetados y bebidas azucaradas, fomentar el consumo del agua natural, frutas, carnes bajas en grasa, avena, arroz integral y, sobre todo, hacer ejercicio.

Enfermedad por virus #Zika

¿Qué es?

Es un ***padecimiento*** producido por un virus que es transmitido a las personas a través de la ***picadura del mosco Aedes aegypti,*** mismo vector transmisor de ***Dengue y Chikungunya.***

Síntomas más comunes:

- ***Fiebre***
- ***Conjuntivitis***
- ***Dolor de cabeza***
- ***Dolor muscular***
- ***Salpullido***
- ***Comezón***
- ***Escalofríos***

Tratamiento:

- ***No existe tratamiento específico.***
- ***Es sólo sintomático y consiste en aliviar el dolor y fiebre.***
- ***No existe vacuna para prevenir la infección.***

Recomendaciones de prevención a la población:

- ***Usa manga larga, pantalón y repelente.***
- ***Lava los recipientes en los que guardas el agua y tápalos.***
- ***Voltea cubetas y botellas y tira lo que no te sirva y pueda acumular agua.***
- ***Mantén puertas y ventanas cerradas, coloca mosquiteros.***
- ***Utiliza pabellones para dormir.***

Las mujeres embarazadas además deben acudir a sus controles prenatales.

Última actualización: Enero de 2016 / Diseño: Dirección General de Información en Salud

Fuentes:

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD