

PREVALENCIA ACTUAL DE LA HEPATITIS



**LAS ALERGIAS
MÁS EXTRAÑAS**

Día Mundial de
la Alergia

Julio 08

julio 2014

no.23

**ENFERMEDADES QUE
MÁS AQUEJAN
A LA POBLACIÓN
MEXICANA**

Día Mundial de la
Población

Julio 11

**SEPTICEMIA
PRODUCIDA
POR DIABETES**

comunicacion.social@hrael.gob.mx

Colaboradores

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dra. Erika Reina Bautista
Dr. Marco A. Fuentes Domínguez
Lic. Enf. Armando Arcos González
Lic. Enf. Ma. Concepción Reynoso Vallejo
Dr. Noradino García Fuentes
Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado
Dr. Alejandro Sassoé González
Dr. Iván Romero Coutiño
Lic. Jiavsi García Espejo
Lic. Aldo Gutiérrez Martínez

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4** **Prevalencia actual de la hepatitis**
Dra. Erika Reina Bautista / Área Médica
- 5** **Cronograma de Sesiones / Día Mundial del Abogado**
Enseñanza / Comunicación Social
- 6** **Cursos**
Cursos
- 7** **Alergias poco comunes**
Collage / Comunicación Social
- 8** **Día mundial contra la hepatitis**
Lic. Enf. Armando Arcos González / Subdirección de Enfermería
- 9** **Septicemia producida por diabetes**
Lic. Enf. Ma. Concepción Reynoso Vallejo / Subdirección de Enfermería
- 10** **OMS: Hepatitis, preguntas frecuentes**
Medicina de Interés / Comunicación Social
- 11** **Enfermedades que más aquejan a la población mexicana**
Servicio de epidemiología / Área Médica
- 12** **Alergias**
Infografías / Comunicación Social
- 13** **Prevención de accidentes en la #TemporadaDeLluvias**
Seguridad / Comunicación Social
- 14** **#TemporadaDeCalor2014 El sol y el cáncer de piel**
Medicina Útil / Comunicación Social
- 15** **Efemérides / JULIO**
Efemérides
- 16** **Cartelera / Qué hacer este #Verano2014**
Entretenimiento

PREVALENCIA ACTUAL DE LA HEPATITIS



Dra. Erika Reina Bautista

La **hepatitis viral**, es actualmente un **problema de salud pública** que afecta a millones de personas provocando discapacidad y muerte. La mortalidad por hepatitis viral se acerca a **un millón de casos anuales**, lo que corresponde al **2.7% a nivel global**.

Las **infecciones virales** que afectan al **hígado** pueden ser de dos tipos:

- **Agudas:** responsables de la mayoría de los casos, pero generalmente son autolimitadas y no requieren tratamiento específico (por ejemplo hepatitis A y E)
- **Crónicas:** causales de la alta prevalencia así como mayor mortalidad

Los agentes más frecuentes de las hepatitis virales crónicas son: el virus de **hepatitis B y C**, siendo causales de la mayoría de los episodios de **cirrosis y cáncer hepático**.

Alrededor de **2 000 millones de personas** se encuentran infectadas por el virus de **hepatitis B**, de los cuales **240 millones padecen infección crónica** y como consecuencia entre **500 000 y 700 000 muertes anuales**. En el caso de la **hepatitis C**, existen aproximadamente **150 millones con infección crónica**, provocando cada año **350 000 muertes**.

Por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud ha publicado que estamos ante una **epidemia silenciosa** debido a que además de la alta morbilidad registrada, aún hay millones de personas que viven con infección crónica no diagnosticada y exponen a otros individuos susceptibles de contraer la infección.

Para ello; se han realizado estrategias para la **vigilancia, el control y sobre todo la prevención** de la infección por estos agentes virales. Destacan entre ellas la **vacunación universal contra hepatitis B**, uso de preservativo para evitar la transmisión por vía sexual y el control estricto en los componentes sanguíneos que se transfunden.



CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



SESIONES EN EL #AuditorioHRAEI Matutinas 8:00 Vespertinas 16:00

- 2** Dr. Mena Barranco NEUROLOGÍA CLINICA
Dr. Gatica & Dr. Torres GINECOLOGÍA E IMAGENOLOGÍA
- 9** Dr. Salgado NEUROCIRUGÍA
- 16** Dr. Pérez CLÍNICA DEL DOLOR Y CUIDADOS PALIATIVOS
Dra. Velasco Libera REHABILITACIÓN
- 23** Dr. Alavez Aceves CLÍNICA DEL SUEÑO
- 30** Dr. Legorreta Soza REHABILITACIÓN

SESIONES TENTATIVAS DEL MES DE JULIO

DÍA DEL ABOGADO EN MÉXICO

#HRAEIfemérides
Redacción

El #DíaDelAbogado, se eligió esa fecha para celebrar porque un 12 de julio de 1553, se impartió la 1a cátedra de Derecho en México, en la Universidad Pontificia, a cargo de Fray Bartolomé Frías y Albornoz. La idea original de festejar fue del Diario



de México, quien consideró necesario honrar el inicio de la abogacía en el país.

#UnDatoCurioso
desde 1960 se celebra

en México el #DíaDelAbogado, cada año.

PARTICIPA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES

ÚNETE
APORTA
COMPARTE

@HRAEItapaluca

HRAEI

HRAEI CS

CURSOS



PRIMER CURSO VIRTUAL DE INSUFICIENCIA CARDIACA EN ADULTOS Y NIÑOS
Lo que debo saber

INFORMES E INSCRIPCIONES www.aulamejor.com/hraei

El Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca les da la más cordial bienvenida al primer curso virtual de "Insuficiencia Cardiaca en Adultos y Niños"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de diciembre de 2013

CURSO VIRTUAL

INFORMES: www.aulamejor.com/hraei

HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA
 UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS RIVITA

AL PRIMER CURSO VIRTUAL "TÓPICOS SELECIONADOS DE TERAPIA INTENSIVA"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de febrero de 2014

MÉXICO
 COMISIÓN NACIONAL DE ACCIÓN VOLUNTARIA Y SOLIDARIA

CONVOCATORIA Premio Nacional de Acción Voluntaria y Solidaria 2014

Mayor información:
 Tel. Indesol 5554-0390 Ext. 68122, para el interior de la República 01 800 718 8621, marque 9 y #.
 Web www.premioaccionvoluntaria.gob.mx, www.indesol.gob.mx y www.salud.gob.mx
 Ubica la oficina de enlace Indesol en tu Estado favor de consultar: www.indesol.gob.mx/es/web_indesol/Indesol_en_los_Estados

LEÓN 2014
CON LA PIEL DE MÉXICO

Dr. Santiago Velás Pintos

XIII Congreso Nacional de Terapia Intensiva Pediátrica
VI Congreso Nacional de Enfermería Pediátrica en Cuidados Intensivos
Encuentro Regional de Terapia Intensiva Pediátrica

León, Guanajuato 2014
 Septiembre

Invitas:
II CURSO DE ACTUALIZACIÓN DE LABORATORIO DE PATOLOGÍA CLÍNICA DEL INR

Apertura: 18 de Julio del 2014 al 19 de Julio del 2014

Duración: 14 horas
 Destinatario: 2000 UC

Dirección: Dr. Valentín Sánchez López, Laboratorio de Patología Clínica del INR, Hospital General de México, Secretaría de Salud, Instituto Mexicano de Seguro Social

Temas: Hematología, Parasitología, el Laboratorio en el adulto mayor, Laboratorio de Infeología, Gastroenterología, Perfil de Infección, Acreditación y Certificación del Laboratorio, Control de Calidad, Inmunología, Nefrología y otros temas de interés.

Coordinador del curso: Dr. Oscar Zúñiga Hernández, Dr. Felipe Hernández Sánchez, Dr. Oscar Zúñiga Hernández, Dr. Felipe Hernández Sánchez, Dr. Oscar Zúñiga Hernández, Dr. Felipe Hernández Sánchez

INSTITUTO DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
 HOSPITAL GENERAL "LA RIBERA"
 JEFATURA DE ENFERMERÍA

EL DEPARTAMENTO DE PROCESAMIENTO ESTÉRIL (DEPE) INVITA AL CURSO:

ACTUALIZACIONES DEL PROCESAMIENTO ESTÉRIL

DEL 28 DE JULIO AL 01 DE AGOSTO DEL 2014

SEDE: AUDITORIO MARÍA DEL CARMEN DE LAS FLORES

INSTITUTO DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
 HOSPITAL GENERAL "LA RIBERA"
 JEFATURA DE ENFERMERÍA
 DEPARTAMENTO DE PROCESAMIENTO ESTÉRIL (DEPE)

CURSO AVALADO POR LA UAEM

LA CÁMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA Y EL CONSEJO NACIONAL DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CONVOCAN AL PREMIO 2014 CANIFARMA

40 años promoviendo ciencia en México

CONDUCE LAS BASES Y PARTICIPA

ALERGIAS POCO COMUNES



Redacción

Todas las enfermedades son molestas, pero la intolerancia hacia ciertos factores del ambiente y sus posibles reacciones pueden convertirse en todo un gran problema cuando se trata de llevar una vida lo más normal posible. Es habitual ser alérgico a los ácaros, a la comida de mar y a unos cuantos frutos secos, pero cuando se presentan casos poco habituales entonces estamos hablando de situaciones bien particulares.

5 ALERGIAS CURIOSAS:

- **Alergia al agua.** Es difícil imaginar como se podría vivir sin tener contacto con el agua, pero lo cierto es que existen casos donde las personas sufren de erupciones bastante dolorosas cada vez que su piel es alcanzada por agua.
- **Alergia a la vibración mecánica.** Utilizar un auto o por ejemplo un barco puede afectar seriamente a algunas personas hasta producirles llagas y erupciones.



- **Alergia a los hijos.** Definitivamente suena muy extraño pero es posible, y se confirma con el hecho que algunas mujeres sufran de picor y manchas en su piel cada vez que tocan o cargan a sus pequeños.

- **Alergia al semen.** Algunas proteínas y compuestos que esta sustancia contiene, logran generar en unas cuantas mujeres irritaciones, picor y ronchas.

- **Alergia a mascotas exóticas.** Quienes no se sienten conformes con un lindo cachorro y prefieren tener en casa iguanas, hurones o por ejemplo serpientes pueden desarrollar alergias poco conocidas y para las que no existen muchos tratamientos.

DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS

Lic. Enf. Armando Arcos González



La hepatitis es una enfermedad mortal y debilitadora que ha aquejado desde tiempos inmemorables a la humanidad. En la actualidad dicha enfermedad es la causa de **1,5 millones de muertes en todo el mundo cada año**.

Los virus de la hepatitis A, B, C, D y E, causan infección e inflamación grave y crónica del hígado, que a su vez puede dar lugar a cirrosis y cáncer del hígado. La característica principal de la enfermedad es la ictericia, acompañada de fiebre, escalofríos, fatiga, náuseas, pérdida de apetito y dolor abdominal. Cualquier persona es propensa a adquirir la enfermedad, pero determinados **grupos son de mayor riesgo: los niños y adultos que habitan en lugares con altos índices de hepatitis, aquellos que viajan a países donde la hepatitis A es común (América Central, América del sur, África, Asia y la costa oeste del Pacífico), mantener relaciones sexuales sin protección, drogadictos que utilizan inyectables, y los compañeros sexuales de persona infectadas.**

La mayor parte de las personas que padecen infección crónica con el virus de la hepatitis B o C no son conscientes de estar infectadas con el virus. Por lo tanto corren el riesgo de desarrollar una enfermedad hepática crónica grave, y sin saberlo pueden transmitir el virus a otras personas.

El día mundial contra la Hepatitis se estableció el 28 de julio en honor del descubridor del virus de la Hepatitis B, Profesor Baruch Samuel Blumberg, galardonado con el Premio Nobel, nacido ese día.



Para el Sistema Nacional de Salud este día, es la oportunidad perfecta para fortalecer las actividades de prevención, detección y control de la hepatitis viral y sus enfermedades conexas, aumentar la cobertura de vacunación contra la hepatitis B, y mantener una coordinación mundial en respuesta contra la hepatitis.

SEPTICEMIA PRODUCIDA POR DIABETES

Lic. Enf. Ma. Concepción Reynoso Vallejo

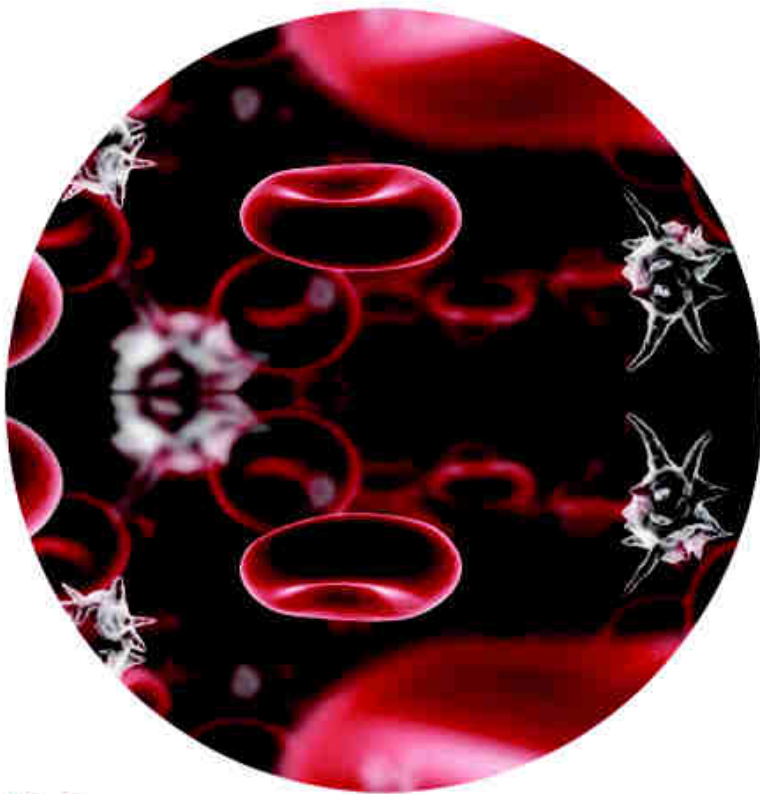


En la actualidad la diabetes mellitus constituye un problema de salud universal, que afecta en forma creciente a todas las sociedades. De acuerdo con la OMS no menos de **120 millones de personas** padecen dicha enfermedad. La sepsis es una de las **complicaciones más frecuentes de los pacientes diabéticos, debido al déficit inmunológico**, ya que en ellos, la disminución del poder fagocitario de los leucocitos podría estar directamente relacionado con el grado de hiperglucemia, sobre todo si existe desnutrición, trastornos de la hidratación o del pH sanguíneo; entonces el número de infecciones no sólo es mayor, sino también más graves.

La **frecuencia y severidad de la infección se relaciona directamente con el control metabólico**, pero existen otros factores que favorecen el desarrollo de infecciones en los pacientes diabéticos, representados por las complicaciones crónicas propias de la enfermedad, tales como: la polineuropatía diabética, que condiciona una menor sensibilidad a pequeños traumatismos y quemaduras en los miembros inferiores facilitando la apertura de puertas de entrada a los microorganismos.

El vaciado lento de la vejiga urinaria por neuropatía autonómica favorece las infecciones

urinarias. La arteriopatía diabética condiciona la isquemia de los tejidos periféricos por la ausencia de flujo sanguíneo, entre otras. **El tratamiento será de acuerdo al microorganismo causante de la infección y el lugar donde se desarrolla.** La prevención sigue siendo de suma importancia en todos los niveles de salud, ya que se ha demostrado que en los **pacientes cuyo control de glucemia es adecuado, la incidencia y susceptibilidad a infecciones es menor**, por tal motivo sigue siendo de suma importancia la educación para el paciente acerca de su enfermedad, los signos, síntomas de las posibles complicaciones y el concientizar en cuanto a la importancia que tiene la adherencia al control y tratamiento de su padecimiento.



#UnDato **SEPTICEMIA:** infección en la sangre causada por la multiplicación incontrolable de bacterias

julio 2014 no.23 comunicacion.social@hraei.gob.mx

OMS: HEPATITIS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES



Redacción

¿QUÉ ES LA HEPATITIS?

Inflamación del hígado causada generalmente por una infección vírica. Se conocen 5 tipos principales designados como A, B, C, D y E. Estos son los que mayor preocupación debido a la gran morbilidad y mortalidad que causan, a la posibilidad de que generen epidemias y la diseminación de los virus.

- **B y C** afección crónica en cientos de millones de persona; en conjunto son la causa más común de cirrosis hepática y cáncer del hígado.
- **A y E** causadas generalmente por la ingestión de agua o alimentos contaminados.
- **B, C y D** se producen de ordinario por el contacto con humores corporales infectados.

¿CÓMO SE DIFERENCIAN LOS DISTINTOS TIPOS DE HEPATITIS?

-**Hepatitis A** (VHA) está presente en las heces de las personas infectadas y casi siempre se transmite por el consumo de agua o alimentos contaminados. Se puede propagar también por ciertas prácticas sexuales; infección leve.

-**Hepatitis B** (VHB) se transmite en fluidos; la madre infectada puede contagiar a su bebé al momento del parto; transfusiones de sangre y productos sanguíneos contaminados, inyecciones con instrumentos contaminados durante intervenciones médicas y el consumo de drogas inyectables. Es un riesgo para el personal sanitario al sufrir pinchazos accidentales.

-**Hepatitis C** (VHC) transmisión casi siempre por exposición a sangre contaminada, en transfusiones sanguíneas y derivados contaminados, inyecciones con instrumentos contaminados durante intervenciones médicas y el consumo de drogas inyectables; sexualmente también es posible, pero menos común.

-**Hepatitis D** (VHD) sólo ocurren en las personas infectadas con VHB; la infección simultánea por ambos virus puede causar una afección más grave y tener un desenlace peor.

-**Hepatitis E** (VHE), es común en las zonas en desarrollo y cada vez se lo reconoce más como una causa importante de enfermedad en los países desarrollados.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER SI UNO ESTÁ INFECTADO?

El diagnóstico temprano brinda la oportunidad de recibir apoyo médico eficaz; permite tomar medidas para no transmitir la infección a otros y asimismo cambiar de hábitos.

¿CÓMO SE PREVIENE?

Vacunas seguras y eficaces para VHA y el VHB, esterilización de equipo en instituciones hospitalarias (y en tiendas de tatuajes), evitar prácticas sexuales de riesgo, de ser consumidor de drogas inyectables ser precavido, comprar y desechar adecuadamente agujas; consumir alimentos y agua salubres.

¿CUÁLES ES EL TRATAMIENTO?

Medicamentos antivíricos que tienen actividad contra el VHB (sin embargo son costosos); se considera que la infección por el VHC es curable, pero no para todos, existen antivíricos orales.

ENFERMEDADES QUE MÁS AFECTAN A LA POBLACIÓN MEXICANA

Dr. Noradino García Fuentes
Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado
Dr. Alejandro Sassoé González



En México el proceso de salud/enfermedad ha ido cambiando a través de los años. Es importante mencionar que aunque existen grandes avances en materia de salud a nivel poblacional que han permitido contribuir para este bienestar, resulta complicado en todas ellas encontrar la causa raíz de las enfermedades que afectan a nuestra población, sin embargo **existen factores en común involucrados en la aparición de dichas enfermedades.** El panorama epidemiológico de las principales enfermedades que afectan a la población mexicana ha ido cambiando a través del tiempo. **Un factor determinante asociado al cambio de este perfil epidemiológico entre la población ha sido el incremento en la esperanza de vida al nacimiento,** en la que por ejemplo: Se tenía que para la década de los años 50s se contaba con una esperanza de vida de tan solo 57 años, lo cual contrasta significativamente comparándolo con el año 2014 en la que la **esperanza de vida pasó hasta los 75 años.**

Esto ha ocasionado que las enfermedades crónicas no transmisibles o también denominadas como **crónico-degenerativas se presenten con mayor frecuencia y son responsables junto con las muertes ocasionadas por lesiones de aproximadamente el 85%,** generando mayores costos para su atención y tratamiento e implicando una mayor carga económica para la sociedad. Este fenómeno ha desplazado a las enfermedades transmisibles (infecciosas) que anteriormente eran las que provocaban mayores muertes entre las personas, basta con mencionar a las diarreas como principal causa de muerte en el siglo pasado. Las principales causas de muerte en la población mexicana son:

- 1) Enfermedades cardiovasculares
- 2) Diabetes Mellitus
- 3) Neoplasias malignas
- 4) Defunciones por accidentes
- 5) Enfermedades del hígado
- 6) Enfermedad vascular cerebral
- 7) Lesiones y homicidios
- 8) Enfermedades Pulmonares obstructivas crónicas.
- 9) En esta posición encontramos a enfermedades infecciosas, neumonía e influenza.
- 10) Afecciones perinatales.

ENFERMEDADES
→ CRÓNICAS
NO TRANSMISIBLES



El impacto generado por la prevalencia de estas enfermedades en la población mexicana, requiere de la **implementación de un conjunto de estrategias basadas en la prevención y sólo en una pequeña parte, basadas en la curación.** Por ejemplo: Un abordaje transdisciplinario a nivel gubernamental que tome en cuenta a la población (gobernanza) para el establecimiento de políticas que intervengan en los principales determinantes de la salud de la población, mayor personal de salud capacitado para prevenir y controlar éstas enfermedades (primero y segundo nivel de atención médica), una infraestructura en salud que sea más accesible a todas las personas (cobertura universal) independientemente de su estrato socioeconómico y/o su etnia y la mayor participación de las empresas del sector privado que permita disminuir las enfermedades ocasionadas por la ingesta de productos que afecten la salud de la población.

ALERGIAS

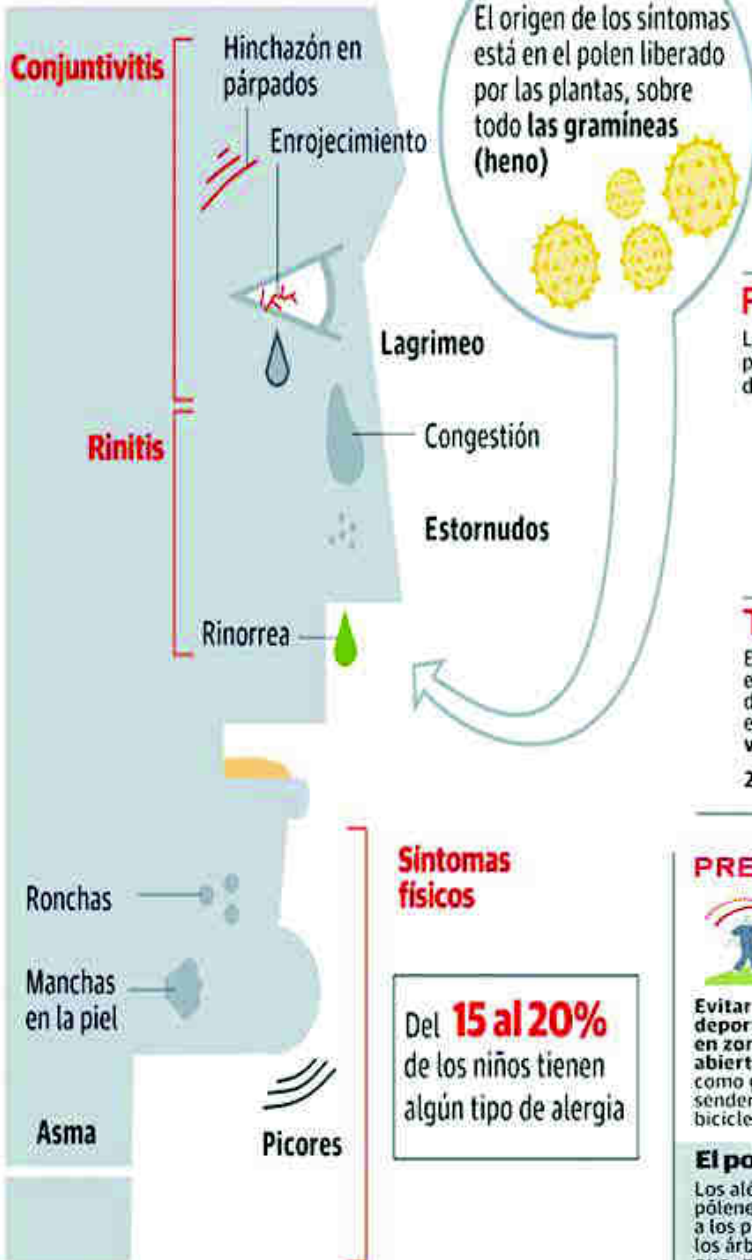
Redacción



ALERGIAS

SINTOMATOLOGÍA

Los cuadros alérgicos suelen reunirse en torno a 3 grupos principales de molestias



¿CÓMO SE PRODUCEN?



PATOLOGÍAS

Los alérgicos acuden al especialista por primera vez para consultar diferentes síntomas



TRATAMIENTO

El único tratamiento eficaz es el empleo de la inmunología específica, es decir, las **vacunas alérgicas**:

2 vías de administración

1) **Subcutánea:**
Empleada por la mayoría



2) **Sublingual:**
Utilizada ya por el 5% de los pacientes



PREVENCIÓN



El polen

Los alérgenos de los pólenes corresponden a los precedentes de los árboles y plantas que **polinizan** el aire y no a través de los insectos.

Los más comunes



Prevención de accidentes

#TemporadaDeLluvias



A "Parece que va a llover"



- 1 Disponga de paraguas e impermeables para la familia.
- 2 Deposite la basura, en botes, barra su calle constantemente y limpie coladeras.
- 3 Impermeabilice el techo de su hogar, evitará filtraciones.
- 4 Asegúrese de que el drenaje y las tuberías de su vivienda y alrededores, estén condiciones, para no producir encharcamientos.
- 5 Si vive cerca del cauce de un río localice las zonas elevadas, así en caso de acumularse agua o deslaves pueda acudir a ellas.

Antes de que las lluvias torrenciales lo sorprendan, atento a lo siguiente:

- 6 Guarde en una bolsa de plástico y en un sitio seguro, los documentos importantes: acta de nacimiento, credencial de elector, títulos de propiedad.
- 7 Almacene agua potable y alimentos, en un lugar, seguro y confiable; aliste un botiquín de primeros auxilios con: alcohol, micropore, agua oxigenada, gasas, algodón y analgésicos.
- 8 Tenga en fácil acceso una lámpara y un radio con baterías.
- 9 Infórmese de la localización de refugios temporales más cercanos a su domicilio.
- 10 Si vive en una zona de riesgo, obtenga un seguro de vivienda.

B "A mal tiempo, más precaución"



Si hay mal tiempo en todo momento manténgase al pendiente de avisos oficiales a través de medios de comunicación.

1. En caso de alerta de riesgo en la zona que vive, desconecte todos los electrodomésticos evitará descargas eléctricas; asegúrese de cerrar llaves de paso del gas.
2. Si tiene que desalojar su hogar, trasládese al refugio más cercano.
3. Evite zonas en las que se acumule o corra el agua, incluso cuando el nivel de ésta sea bajo.
4. No se acerque a postes o cables de electricidad.

Sistema Nacional de Protección Civil
01 800 0041 300
5683 2222
068 / 5768 2532
Centro de Atención de Emergencias
5208 9898
068 / 5768 2532



C "...Nos agarró en el coche"

Principalmente las vías de comunicación se afectan cuando ocurren encharcamientos, inundaciones o deslaves.

1. No utilice el automóvil, a menos que sea indispensable.
2. Ante todo, conserve la calma y la paciencia durante su trayecto, recuerde es muy común que las avenidas de la ciudad se congestionen debido al bloqueo por encharcamientos y la lenta circulación de los vehículos.
3. Revise que frenos, dirección y limpia parabrisas de su auto estén en óptimas condiciones.
4. Mantenga la distancia de seguridad con el coche que se encuentra delante de usted.
5. Disminuya la velocidad al conducir, para evitar los derrapes.
6. No tome desniveles, ni use túneles o puentes como refugio.
7. Si durante el trayecto su vehículo quedara atrapado en el cauce salga de él, suba al toldo y pida ayuda. No caiga en pánico, este perjudica las labores de rescate.



D "Después de la tormenta..."

No regrese a la zona afectada hasta que las autoridades indiquen que puede hacerlo.

1. Revise las condiciones de su casa donde vive. Si resultado afectada no la ocupe de inmediato y solicite el apoyo a las autoridades correspondientes.
2. Expulse el agua que haya quedado estancada para evitar plagas de mosquitos.
3. No consuma alimentos que hayan estado en contacto con agua de la inundación.
4. Manténgase alejado de las zonas afectadas.
5. En caso de encontrar a personas heridas evite moverlas y reporte a las autoridades.



Más información: @conagua_clima
@conagua_mx

Diseño: Aldo Gutiérrez Martínez

julio 2014 no.23 comunicacion.social@hraei.gob.mx

ENTRETENIMIENTO



Redacción

Qué hacer este #Verano2014

UN CASTILLO DE ARENA:

México se caracteriza por bellas playas; nada como tomar el sol y relajarse al ritmo de las olas.

VISITA UN PUEBLO MÁGICO:

son diversos en actividades, algunos con hermosas calles coloniales para deleitarse y otros con balnearios para disfrutar de un chapuzón.

ACAMPAR: un par de noches al aire libre, en un parque nacional, hacer una fogata, mirar las estrellas y sacar fotografías de la naturaleza, son actividades para toda la familia.

HACER HELADO EN CASA:

cocinar siempre entretiene a cualquiera, ésta es una actividad ideal en familia.

VISITAR EL NUEVO ACUARIO DEL DF:

si es difícil que vayas a la playa, disfruta un poco de la vida submarina a través del Acuario Inbursa, que se ubica en Polanco frente al Museo Soumaya.

CINE



JERSEY BOYS: PERSIGUIENDO LA MÚSICA

GÉNERO: Drama
DIRECTOR: Clint Eastwood
ESTRENO: Julio 3



PARAÍSO

GÉNERO: Comedia
DIRECTOR: Mariana Chenillo
ESTRENO: Julio 3



AVIONES: EQUIPO DE RESCATE

GÉNERO: Dibujos animados
DIRECTOR: Roberts Gannaway
ESTRENO: Julio 17



EL PLANETA DE LOS SIMIOS: CONFRONTACIÓN XE

GÉNERO: Acción & aventura
DIRECTOR: Matt Reeves
ESTRENO: Julio 24

#TemporadaDeCalor2014

EL SOL Y EL CÁNCER DE PIEL



Redacción

El sol, fuente principal de vida, también puede resultar tremendamente perjudicial para el organismo humano, sobre todo, si se abusa de él. Nuestro cuerpo necesita recibir el sol para realizar la síntesis de la vitamina D, indispensable para evitar enfermedades como el raquitismo, pero en exceso, produce graves daños en la piel humana.

Las radiaciones solares son de tres tipos: luminosas, caloríficas y ultravioletas, éstas son las que producen la síntesis de un pigmento denominado "melanina", que es la que broncea nuestra piel, una reacción para protegerla de esas radiaciones ultravioletas.

Sin embargo, una producción excesiva de melanina puede producir alteraciones en la piel y acelerar el envejecimiento. Pero la consecuencia más grave de un bronceado intenso es las posibles lesiones que puede ocasionar en la piel, quemaduras, edemas, eritemas, llegando incluso al temible melanoma o cáncer de piel.

El melanoma es un tumor cutáneo que se puede sospechar por la presencia de un lunar o mancha habitual que cambia de forma, de color, de textura o de tamaño, o que sangra, pica o duele. Esta enfermedad tiene en la melanina su principal causante, ya que si su porcentaje es alterado de forma importante, aumenta la posibilidad de desarrollar el cáncer de piel.

La energía por ondas cortas rompe la serie del Acido desoxirribonucleico (ADN), material genético de la célula. Estas series se unen entonces de un modo anormal, por lo que las enzimas trabajan constantemente para recomponer el ADN y que la secuencia sea la adecuada, pero las repetidas exposiciones a las radiaciones ultravioletas vuelven a interrumpir este proceso. Entonces el mutante de ADN puede dar lugar a una colonia de células cancerosas.

Los consejos más habituales de los especialistas son: conocer la piel de cada uno y sus limitaciones; evitar tomar el sol entre la una y las cuatro de la tarde, horas de máximo apogeo de los rayos ultravioletas; no tomar el sol de modo directo desde el principio, sino de forma gradual; tener cuidado con el agua y la arena, elementos reflectantes de los rayos solares; cubrir la piel con cremas foto protectoras, así como utilizar lociones para después de tomar el sol.



EFEMÉRIDES JULIO

Redacción



- 1** DÍA DEL INGENIERO
Inicia operaciones el Instituto Nacional de la Juventud Mexicana (INJUVE hoy IMJUVE)
- 2** 1915 Fallece en París Porfirio Díaz
- 3** 1883 Nace Franz Kafka, autor de "Metamorfosis"
1971 Fallece Jim Morrison, vocalista de The Doors
1955 Vota por 1a vez la mujer en elecciones federales
- 6** 1907 Nace la pintora Frida Kahlo
- 8** DÍA MUNDIAL DE LA ALERGIA
- 11** DÍA MUNDIAL DE LA POBLACIÓN
- 12** DÍA DEL ABOGADO
- 15** 1606 Nace Rembrandt, pintor holandés
1975 Inauguración del Centro de Capacitación Cinematográfica (CCC)
- 16** 1944 Escuadrón Aéreo 201 inicia actividades en la 2a Guerra Mundial
- 18** 1325 Aniversario de la fundación de Tenochtitlan
1918 Nace Nelson Mandela, 1er presidente de Sudáfrica, elegido democráticamente
- 20** DÍA NACIONAL DEL BIBLIOTECARIO
1923 Fallece Doroteo Arango, Fco. Villa
1969 Neil Armstrong es el primer hombre en poner el pie en la Luna, habiendo llegado en el Apolo XI
- 22** 1998 Muere de leucemia el pintor español Antonio Saura
- 24** 1783 Nace Simón Bolívar, militar y político
1912 Inauguración de la Escuela Libre de Derecho
- 28** DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS
1766 Inicia la 1a huelga minera en Real del Monte, Hidalgo
- 30** DÍA INTERNACIONAL DE LA AMISTAD
1999 Muere el actor Eduardo López Rojas por septicemia producida por diabetes, había nacido el 3 de mayo de 1938. Entre sus películas están "Los Caifanes" y "La Mujer de Benjamín"
- 31** 1886 Fallece el compositor Franz Liszt