

# OBESIDAD: PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA



Dr. Alejandro Sassoe González

**1ER** TRASPLANTE  
DE TEJIDOS  
EN EL HRAEI

**#HRAEInforma**

OBESIDAD  
Y DIABETES

Día Mundial de la Diabetes **Nov 14**

CUIDADOS DE  
ENFERMERÍA A  
PACIENTES  
PEDIÁTRICOS

Día Mundial de la  
Infancia **Nov 20**

## Colaboradores

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

Dr. Alejandro Sassoe González  
Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado  
L. E. Verónica García Pizano  
E.E.N Laura G. Guzmán Campos  
Dr. Israel Nayensei Gil Velázquez  
Dr. Rodolfo Pinto Almazán  
Lic Jiavsi García Espejo  
Lic. Aldo Gutiérrez Martínez  
Lic. Marisol Martínez

### COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

### DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4** **Obesidad: Problema de salud pública**  
Dr. Alejandro Sassoe González / Área Médica
- 6** **Obesidad y diabetes**  
Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado / Área Médica
- 8** **Cronograma de sesiones / Prueba del VIH**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 9** **Carteles de cursos / #TradicionesMexicanas: Día de muertos**  
Cursos / Comunicación Social
- 10** **#DiezDatos sobre obesidad**  
Collage / Comunicación Social
- 11** **Salud sexual y reproductiva en la adolescencia**  
L. E. Verónica García Pizano / Coordinación de Enfermería
- 12** **Cuidados de enfermería a pacientes pediátricos**  
E.E.N Laura G. Guzmán Campos / Coordinación de Enfermería
- 13** **Valoración geriátrica integral**  
Medicina de Interés / Dr. Israel Nayensei Gil Velázquez
- 14** **Primer trasplante de tejidos en el HRAEI**  
#HRAEIinforma / Comunicación Social
- 15** **¿Qué es la voluntad anticipada?**  
#QuéEs / Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado
- 16** **Obesidad**  
#PorTuSalud / Comunicación Social
- 17** **Decálogo para prevenir accidentes automovilísticos**  
#PorTuSeguridad / Comunicación Social
- 18** **Diabetes Tipo 2**  
Medicina Útil / Dr. Rodolfo Pinto Almazán
- 19** **Efemérides de NOVIEMBRE**  
Efemérides / Comunicación Social
- 20** **Disfruta de tu #TiempoLibre / Cartelera de cine**  
Entretenimiento / Comunicación Social

# OBESIDAD: PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA



*Dr. Alejandro Sassoe González*

## MUNDIAL

La **obesidad** es considerada como una enfermedad dentro del Catálogo Internacional de Enfermedades (CIE-10), capítulo cuarto (enfermedades endócrinas, nutricionales y metabólicas). Es definida como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud de los individuos.

La **obesidad y el sobrepeso** se encuentran en el sexto lugar de los factores de riesgo relacionados a una defunción en el mundo. Cada año mueren alrededor de 3.4 millones de **personas adultas** como consecuencia de la presencia de éstas. Por si fuera poco el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de varios tipos de cáncer, son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Los principales determinantes relacionados con el desarrollo de la epidemia de obesidad entre la población son multifactoriales y entre los principales destacan: el sedentarismo, falta de acceso a alimentos saludables y nutritivos, las políticas que promueven la venta de productos con bajo contenido nutritivo y alto contenido calórico, falta de educación sobre alimentos saludables, etc.



## NACIONAL

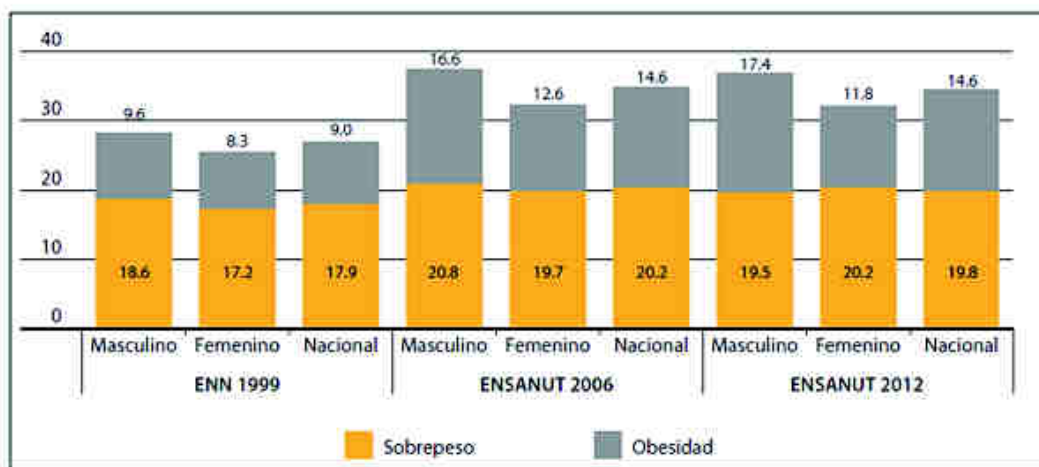
Actualmente la **obesidad y el sobrepeso** son el principal problema de Salud Pública en México. A pesar de que México ocupa el segundo lugar a nivel mundial con presencia de **obesidad en adultos**, un dato preocupante es que ocupamos el **primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil**, basta con mencionar que dentro de uno los datos encontrados en la última encuesta nacional de salud y nutrición en la población mexicana (ENSANUT 2012), se evidenció que la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad para niños en edad escolar (5-11 años), utilizando los criterios de la OMS, fue de 34.4% (19.8 y 14.6%, respectivamente, lo cual representa alrededor de 5, 664, 870 niños con sobrepeso y obesidad entre nuestra población.

# OBESIDAD: PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Dr. Alejandro Sassoe González



COMPARATIVO DE LA PREVALENCIA NACIONAL DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN DE 5 A 11 AÑOS DE EDAD, DE LA ENN 99, ENSANUT 2006 Y ENSANUT 2012, POR SEXO, DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS PROPUESTOS POR LA OMS.



MÉXICO, ENSANUT 2012

## PREVENCIÓN

Este hallazgo es muy importante desde el punto de vista preventivo, ya que ésta población afectada se encuentra en una etapa en la vida en la que se puede educar en salud, fomentar acciones saludables y promover el consumo de alimentos nutritivos. En este grupo de edad es más fácil **modificar sus conductas antes de que se vuelvan hábitos y costumbres**. La **familia** representa el núcleo básico y el entorno ideal en el que puede intervenir para tratar de **reeducar a nuestra población**, los padres deberán de predicar con el ejemplo y ofrecer a sus hijos alimentos más saludables y nutritivos, **serán los responsables de promover actividades físicas y limitar los juegos de video y la televisión**.

Estas acciones que parecieran simples, apoyadas por una política de salud a nivel nacional que este enfocada en la Prevención de las enfermedades crónico-degenerativas, ayudará a retrasar el crecimiento de esta epidemia y sin lugar a duda disminuirá la carga y los costos generados de atención a enfermedades como la diabetes mellitus, el infarto agudo al miocardio y ayudarán a disminuir la discapacidad por otras enfermedades relacionadas al sobrepeso y la obesidad.

# OBESIDAD Y DIABETES

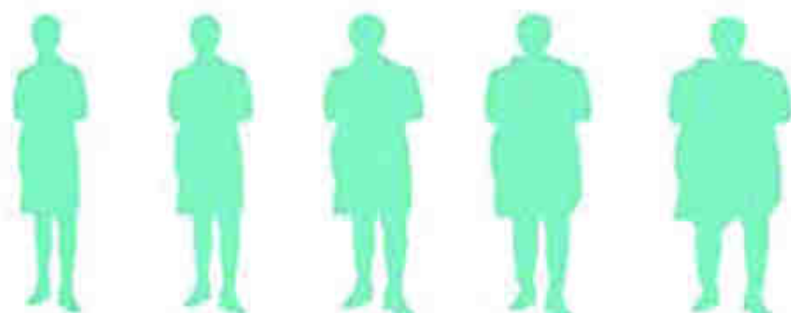


*Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado*

La **obesidad**, de acuerdo con la NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, se caracteriza por la **acumulación anormal y excesiva de grasa corporal (tejido adiposo)**. Se acompaña de alteraciones metabólicas que **incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon y próstata, entre otras**. La **obesidad se determina cuando en las personas adultas existe un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o mayor a 30 kg/m<sup>2</sup> y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m<sup>2</sup>**. Para realizar el cálculo del IMC se emplea la siguiente fórmula:  $IMC = (\text{peso en kg}) / (\text{talla en m})^2$ .

La **DIABETES**, es una **enfermedad sistémica, crónico-degenerativa, de carácter heterogéneo, con grados variables de predisposición hereditaria y con participación de diversos factores ambientales, y que se caracteriza por hiperglucemia crónica debido a la deficiencia en la producción o acción de la insulina**, lo que afecta al metabolismo intermedio de los hidratos de carbono, proteínas y grasas. (NORMA Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus).

Un estilo de vida en el cual se presente una mayor ingesta de calorías a través de la dieta en comparación con las calorías quemadas mediante la actividad física genera un balance calórico positivo y ese exceso de calorías será almacenado en forma de grasa. De tal manera que las **estrategias preventivas para control de la obesidad deberán encaminarse de primera instancia a modificar la alimentación hacia un incremento en el consumo de verduras y frutas de temporada,**



PESO NORMAL  
18.5 - 24.9  
\*IMC

SOBREPESO  
25 - 29.9

OBESIDAD  
30 - 34.9

OBESIDAD MÓRBIDA  
35 - 39.9

OBESIDAD GRAVE  
40

**desalentando el consumo de bebidas azucaradas (refrescos) y comida rápida; de la misma manera incrementar de manera paulatina la actividad física para alcanzar el tiempo mínimo de ejercicio recomendado que es de 150 minutos a la semana.**

# OBESIDAD Y DIABETES

Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado



Para evaluar el riesgo de padecer diabetes es posible aplicar un test (ver figura anexa) propuesto por la Secretaría de Salud, donde una puntuación de 10 o mayor implica un alto riesgo de padecer diabetes y es indispensable realizar anualmente las determinaciones de azúcar en sangre para establecer un programa preventivo de manera oportuna. De acuerdo con la escala planteada, la obesidad o tener una cintura mayor a 80cm (mujeres) y 90cm (hombres) son los mayores factores de riesgo.

### CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO

**SALUD SECRETARÍA DE SALUD**

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Domicilio: \_\_\_\_\_  
 Cuenta con Seguridad Social? SI  NO  IMSS  ISSSTE  OTRO

**¿Tiene Diabetes y no lo sabe?**  
 Para encontrar si está en riesgo de padecer diabetes, hipertensión u obesidad, marque con una cruz la respuesta que se adapte a usted o a su paciente.

	SI	NO
1. Su IMC es igual a:	10	5
2. Cintura:	10	0
3. Normalmente hace poco o nada de ejercicio. (Solo para menores de 65 años)	5	0
4. Tiene entre 45 a 64 años de edad	5	0
5. Tiene 65 o más años de edad	0	0
6. Alguno de sus hermanos padece o padece diabetes mellitus	1	0
7. Alguno de sus padres padece o padece diabetes mellitus	1	0
8. Si es mujer y ha tenido algún bebé con más de 4 libras de peso al nacer	1	0

**RESULTADO**  0  1  2  3  4  5

**TOTAL**

**Si obtiene una puntuación menor de 10 puntos de calificación, está en bajo riesgo de tener diabetes. Para su salud que un médico pueda estar en riesgo mayor, se le recomienda adoptar un estilo de vida saludable y obtener regularmente el diagnóstico en 3 años.**

**Si obtiene un puntaje igual o mayor de 10 puntos de calificación, está en alto riesgo de padecer diabetes. Marque la frecuencia con la que debe aplicar este test y que sea resultado. Anote algunas pruebas de nivel de azúcar en sangre y revise la determinación de su peso.**

**¿Pregunta muchas veces, sobre muchas o sobre muchas personas?**  
 SI  NO

**Si la respuesta es SI, realice la determinación de azúcar en sangre, independientemente de la calificación obtenida.**

### GLUCEMIA

AÑO 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_

AYUNO  
CASUAL

**POSITIVO** Si su prueba de Glucemia Capilar fue mayor o igual a 100 mg/dl en ayunas, o más de 140 mg/dl casual. Tendrá que acudir al médico para que le practique otra prueba en ayunas.

**NEGATIVO** Si la prueba de Glucemia es menor de 100 mg/dl.

AÑO	20__	20__	20__	20__	20__
<b>PESO (kg)</b>					
<b>ESTATURA (mm)</b>					
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>					
<b>CINTURA (cm)</b>					

Riesgo	0			5			10						
	Normal	Subnormal		Normal	Subnormal		Grupos de estatura						
Sexo	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200
<b>IMC*</b>	18.5	24.9	25	25.7	30	34.9	35	35.9	35	35.9	35	35.9	34.9
<b>Estatura</b>	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.
1.44	38.4	51.5	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9	93.0	93.2	103.3	103.5
1.46	39.4	53.0	53.3	63.5	63.7	74.0	74.6	84.7	85.1	95.2	95.7	105.8	106.3
1.48	40.5	54.5	54.8	65.0	65.7	76.0	76.7	86.8	87.4	97.5	98.1	108.2	108.8
1.50	41.6	56.0	56.3	66.5	67.5	78.0	78.8	88.9	89.6	99.7	100.4	110.5	111.2
1.52	42.7	57.5	57.8	68.0	69.3	80.0	80.8	90.9	91.7	101.8	102.6	112.7	113.5
1.54	43.8	59.0	59.3	70.0	71.5	82.0	83.0	93.1	94.0	104.1	105.0	115.1	116.1
1.56	45.0	60.5	60.8	72.0	73.5	84.0	85.0	95.1	96.1	106.2	107.2	117.3	118.3
1.58	46.2	62.0	62.4	74.0	75.5	86.0	87.0	97.1	98.2	108.3	109.4	119.5	120.6
1.60	47.4	63.5	64.0	76.0	78.0	88.0	89.0	99.1	100.2	110.3	111.4	121.5	122.7
1.62	48.6	65.0	65.5	78.0	80.0	90.0	91.0	101.1	102.2	112.3	113.4	123.5	124.7
1.64	49.8	66.5	67.0	80.0	82.0	92.0	93.0	103.1	104.2	114.3	115.4	125.5	126.7
1.66	51.0	68.0	68.5	82.0	84.0	94.0	95.0	105.1	106.2	116.3	117.4	127.5	128.7
1.68	52.2	70.0	70.5	84.0	86.0	96.0	97.0	107.1	108.2	118.3	119.4	129.5	130.7
1.70	53.5	72.0	72.5	86.0	88.0	98.0	99.0	109.1	110.2	120.3	121.4	131.5	132.7
1.72	54.7	73.5	74.0	88.0	90.0	100.0	101.0	111.1	112.2	122.3	123.4	133.5	134.7
1.74	56.0	75.0	75.5	90.0	92.0	102.0	103.0	113.1	114.2	124.3	125.4	135.5	136.7
1.76	57.3	77.0	77.5	92.0	94.0	104.0	105.0	115.1	116.2	126.3	127.4	137.5	138.7
1.78	58.6	78.5	79.0	94.0	96.0	106.0	107.0	117.1	118.2	128.3	129.4	139.5	140.7
1.80	59.9	80.5	81.0	96.0	98.0	108.0	109.0	119.1	120.2	130.3	131.4	141.5	142.7
1.82	61.2	82.5	83.0	98.0	100.0	110.0	111.0	121.1	122.2	132.3	133.4	143.5	144.7
1.84	62.5	84.5	85.0	100.0	102.0	112.0	113.0	123.1	124.2	134.3	135.4	145.5	146.7

**0 puntos** Alto riesgo de padecer diabetes. Marque la frecuencia con la que debe aplicar este test y que sea resultado. Anote algunas pruebas de nivel de azúcar en sangre y revise la determinación de su peso.

**5 puntos** Alto riesgo de padecer diabetes. Marque la frecuencia con la que debe aplicar este test y que sea resultado. Anote algunas pruebas de nivel de azúcar en sangre y revise la determinación de su peso.

**10 puntos** Alto riesgo de padecer diabetes. Marque la frecuencia con la que debe aplicar este test y que sea resultado. Anote algunas pruebas de nivel de azúcar en sangre y revise la determinación de su peso.

# CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



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

<b>5</b>	Dr. Gil Nayensei	MEDICINA INTERNA
<b>16 hrs.</b>	Dr. Reyes & Dra. Barragan	ANESTESIOLOGÍA
<b>12</b>	Dr. Heli Negrete	NEFROLOGÍA PEDIÁTRICA
<b>19</b>	Dra. Guerrero Velázquez	IMAGENOLOGÍA
<b>16 hrs.</b>	Dr. Escárcega Rincón	IMAGENOLOGÍA
<b>26</b>	Dr. Pinto Almazán	INVESTIGACIÓN

SESIONES TENTATIVAS DEL MES DE NOVIEMBRE



## PRUEBA DE VIH

#HRAEIfemérides

Redacción

**#SabíasQue** En 2013 la sociedad civil organizada con el apoyo e iniciativa de la Secretaría de Salud, a través del Censida, impulsaron por vez primera en México, el "Día Nacional de la Prueba de Detección del VIH" (23 de noviembre), con el propósito de hacer la detección oportuna que permita una mejor calidad de vida a las personas afectadas.

Esta celebración busca **reducir el 52% de personas** que actualmente viven con VIH y podrían no saberlo. Las actividades en torno a este día incluyen pruebas de detección en diferentes plazas de las 32 entidades federativas del país, éstas se realizarán de manera **gratuita, voluntaria, confidencial y acompañada siempre de consejería.**

**#PorTuSalud** Acércate al Centro de Salud o Clínica Familiar más cercana a tu domicilio y realízate una prueba de detección del VIH.

PARTICIPA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES

ÚNETE  
APORTA  
COMPARTE

@HRAEItapaluca 

HRAEI 

HRAEI CS 



# CURSOS



Redacción

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

INFORMES E INSCRIPCIONES [www.aulamejor.com/hraei](http://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](http://www.aulamejor.com/hraei)

**HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA**  
UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS INVITA

AL PRIMER CURSO VIRTUAL "TÓPICOS SELECTOS DE TERAPIA INTENSIVA"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de febrero de 2014

Curso **ELECTROCARDIOGRAFÍA**

DIRIGIDO A: Estudiantes de medicina, técnicos en electrodiagnóstico, médicos generales, médicos familiares, personal de enfermería y profesionales de la salud interesados.

SEDE: Auditorio HRAEI  
S, 6 y 7 de noviembre del 2014  
HORARIO: 9:00 a 14:00 horas

INFORMES E INSCRIPCIONES:  
Lunes a viernes de 9:00 a 13:00 hrs.  
Tel: 597 2 9800  
Ext: 1182 / 1176  
Email: [comunicacion.social@hraei.gob.mx](mailto:comunicacion.social@hraei.gob.mx)

PROFESOR TITULAR:  
Dra. Cecilia Barra Martínez

**BIOMODELOS EXPERIMENTALES EN BIOMEDICINA**  
CONFERENCIA MAGISTRAL  
IMPORTANCIA DE LOS MODELOS EXPERIMENTALES EN BIOMEDICINA  
4 de noviembre de 2014 de 12:00 a 13:00  
DR. RENE RAUL GARCIA COLO  
Investigador principal del Instituto de Fisiología Celular, UNAM  
Investigador en México, The Methodist Hospital y Universidad de EE.UU.

TALLER:  
MODELOS ANIMALES EN ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

COORDINADORAS - TALLER:  
Dra. Francis Javier Mora Barrios / HRAEI  
Investigadora Universidad de Colima, Col. 12:00 a 13:00 hrs.

INFORMES E INSCRIPCIONES:  
Lunes a viernes de 9:00 a 13:00 hrs.  
Tel: 597 2 9800  
Ext: 1182 / 1176  
Email: [comunicacion.social@hraei.gob.mx](mailto:comunicacion.social@hraei.gob.mx)

**MANEJO AVANZADO DE HERIDAS**

Dirigido a:  
Profesionales de enfermería y áreas afines

INFORMES E INSCRIPCIONES:  
Lunes a viernes de 9:00 a 16:00 hrs.  
L.E.O. Catalina Santana Romero  
Tel: 597 2 9800  
Ext: 1182 / 1176  
Email: [saroca81@yahoo.com.mx](mailto:saroca81@yahoo.com.mx)

SEDE: AUDITORIO HRAEI  
24 al 27 de noviembre  
HORARIO: 8:00 a 15:00 hrs.  
DURACIÓN: 28 hrs

## #TradicionesMexicanas: DÍA DE MUERTOS

La calendarización de las fechas del "Día de muertos", en la época prehispánica, se relacionaban con la **fertilidad y el levantamiento de las cosechas** en los **meses ochpanitli y teotleco, octubre y noviembre** respectivamente; la composición de las ofrendas varía según la región del país, cada estado coloca sus platillos y bebidas típicas o algún detalle, sin embargo las velas, sal, agua y flores de cempasúchil son constantes.



**#SabíasQue** cada día se honra a diferentes ánimas:  
**28 de octubre:** llegan las almas que fallecieron en accidentes violentos o asesinados.

**29 de octubre:** nos visitan niños que fallecieron antes de ser bautizados, a causa de algún evento relacionado con agua y los que murieron antes de nacer.

**30 de octubre:** animas que no tienen quien los reciba.

**31 de octubre y 1 de noviembre:** se festeja la llegada de los pequeños espíritus de niños muertos.

**2 de noviembre:** se honra a las almas de adultos.

# OMS: #DIEZDATOS SOBRE OBESIDAD

## Redacción



1. El sobrepeso y la obesidad se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) –peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m<sup>2</sup>)– es utilizado para clasificar el sobrepeso y la obesidad.

2. Mil millones de adultos tienen sobrepeso. De no actuar, ésta superará los 1 500 millones en 2015. Más de 300 millones de personas son obesas; Cada año mueren, mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.

3. Mundialmente hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso. Actualmente es un problema de salud pública grave. Los niños con sobrepeso tienen muchas probabilidades de convertirse en adultos obesos; son más propensos a sufrir a edades más tempranas de diabetes y enfermedades cardiovasculares, ello se asocia a un incremento en la probabilidad de muerte prematura y discapacidad.

4. 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal. Mundialmente el sobrepeso y la obesidad causan: El 44% de los casos de diabetes, el 23% de cardiopatía isquémica y el 7–41% de determinados cánceres.

5. La obesidad suele ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas. El aumento del consumo de alimentos muy ricos en calorías sin un aumento proporcional de la actividad física produce un aumento de peso.

6. El apoyo de la comunidad y del entorno son fundamentales para influir en las elecciones personales y evitar la obesidad. La OMS moviliza a todas las partes interesadas que tienen una función crucial en la creación de entornos saludables y en la asequibilidad y accesibilidad de opciones dietéticas más saludables.

7. Las elecciones de los niños, su dieta y el hábito de realizar actividades físicas dependen del entorno que les rodea. Las malas influencias están fomentando cada vez más un aumento de peso que está provocando un aumento continuo de la prevalencia de la obesidad infantil.

8. Una dieta saludable puede contribuir a prevenir la obesidad.

- 1) Mantener un peso saludable.
- 2) Reducir la ingesta total de grasas y sustituir grasas saturadas por las insaturadas.
- 3) Aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- 4) Reducir la ingesta de azúcar y sal.

9. La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano. La realización de actividades físicas de intensidad moderada durante 30 minutos diariamente reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colon y mama.

10. Para frenar la epidemia mundial de obesidad es necesaria una estrategia poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y adaptada al entorno cultural. El Plan de Acción de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles constituye una hoja de ruta para el establecimiento y fortalecimiento de iniciativas de vigilancia, prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la obesidad.



DATOS DE LA WEB <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>

# SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN ADOLESCENTES

L.E. Verónica García Pizano



La adolescencia es una etapa fundamental del crecimiento y desarrollo humano, comprendido entre los 12 a 21 años, durante la cual el niño se transforma en adulto, marcado por cambios interrelacionados del cuerpo, la mente, el espíritu y la vida social. En este periodo es de suma importancia el despertar sexual de los jóvenes. Es en este momento donde los **jóvenes idóneamente deben recibir orientación acerca de la sexualidad, explicando mitos, riesgos y tabúes que giran en torno a este tema.**

El Centro Latinoamericano Salud y Mujer en México (CELSAM): **alrededor del 35% de los adolescentes que empiezan su experiencia sexual entre los 10 y 15 años no ha recibido información sobre el uso de métodos anticonceptivos, planificación familiar o enfermedades de transmisión sexual.** Sin embargo, la salud sexual es un derecho fundamental de los individuos, pero puede ser vulnerado o afectado por algunos elementos o factores de riesgo, que incluye la sociedad misma.

En una dinámica de “juego”, los jóvenes no son capaces de discernir que aunque físicamente pueden tener las condiciones para iniciarla, hay que valorar distintos factores: si es el momento adecuado para tomar esas decisiones, la comunicación con la pareja, la creación de un vínculo afectivo, el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual o un embarazo no deseado, además de la satisfacción física.

**Por todo lo anterior, es necesario destacar la importancia que tienen los equipos de salud para brindar la información necesaria, profesional, cálida y que se centre en la distinción entre planificación familiar y métodos anticonceptivos, prevención de enfermedades e incluso de la violencia en la relación de pareja.** Dicha asesoría metodológicamente debe incluir principios y técnicas de empatía, escucha activa y el parafraseo; además, los derechos sexuales y reproductivos así como la perspectiva de género. Aunque en la actualidad hay mayor acceso a la información, la calidad de ésta no siempre es la adecuada. Mientras los jóvenes cuenten con la información adecuada los jóvenes podrán ejercer correctamente su toma de decisiones.



# CUIDADOS DE ENFERMERÍA A PACIENTES PEDIÁTRICOS

*E.E.N. Laura G. Guzmán Campos*



La infancia, es la etapa de la vida que marca para siempre el devenir del ser humano; periodo en el cual se configura nuestra persona, con características y cambios propios. Como tal, han de ser **tratados los infantes de una forma especial, estando sus derechos fundamentales por encima de cualquier interés sea político, económico o religioso.** Por ello, los niños han de recibir una educación de calidad,

una nutrición digna, salvaguardar su integridad y recibir protección frente a la enfermedad. Como un ser especialmente vulnerable, las leyes han de ser más severas en lo que respecta a los abusos frente a ellos, sean de cualquier tipo, por lo tanto **las instituciones públicas han de velar por su bienestar y amparó, garantizando sus derechos en cualquier circunstancia.**

En este escenario, **las condiciones de la práctica profesional de enfermería, el alcance de los cuidados en el área infantil es la razón de ser.** Por lo tanto otorgar un cuidado individualizado es comprender los aspectos afectivos, reflexivos, relativos a la actitud, a la integración de creencias, de valores, al análisis crítico, aplicación del conocimiento, organización de los recursos y la evaluación de la calidad de las intervenciones.

Esto da como resultado elementos que integran el metaparadigma de enfermería. Elementos esenciales para la gestión del cuidado enfermero y más allá, otorgando un cuidado integral, continuo, centrado en el paciente infantil en conjunto con el equipo interdisciplinario.

La evidencia del cuidado infantil es la aplicación del Proceso de Atención de Enfermería, a través de protocolos y guías de atención individualizada escrita.

# VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL

*Dr. Israel Gil Nayensei Velázquez*



La **valoración geriátrica integral**, es un **modelo para mejorar la Calidad de atención en el adulto mayor**.

La atención para la salud del adulto mayor es compleja, ya que frecuentemente se piensa que el proceso normal del envejecimiento conlleva al individuo a un deterioro normal de sus funciones. Sin embargo, dicho proceso no afecta todas las funciones por igual, es decir, no todos los órganos se deterioran al mismo tiempo.

Por otro lado, se debe considerar que dicho **deterioro es multifactorial y que en esta etapa de la vida las enfermedades suelen presentarse con mayor cronicidad y evolucionar más rápidamente a la dependencia**. Cabe resaltar que estos factores se deben tomar en cuenta en el momento de hacer una valoración de la salud en esta población. Por tal motivo uno de los modelos más adecuados para medir la salud es el modelo **Bio-psicosocial-funcional**, entendiéndose esto último como: **La capacidad funcional de atenderse a sí mismo y desarrollarse en el seno de la familia y la sociedad**, además que ésta ha sido considerada como un indicador de evaluación de la salud, así mismo se tiene que el medir salud en términos de capacidad funcional proporciona diversas ventajas, una de ellas es permitir una razonable planificación de los servicios de salud a partir del conocimiento de necesidades de esta población y constituye las bases de sus demandas de servicios sociales y de salud. De ahí que la tendencia actual, es realizar una **valoración geriátrica integral, ya que ésta es un proceso diagnóstico, multidimensional e interdisciplinario, destinado a medir las capacidades y problemas médicos, psicológicos, funcionales y sociales del anciano**, con la intención de elaborar un plan de atención ad-hoc para el tratamiento y el seguimiento a largo plazo.



Cabe resaltar que el **equipo multidisciplinario** encargado de realizar la evaluación del anciano estará integrado por: **médicos geriatras, enfermeras, trabajadoras sociales, psicólogos, radiólogos, odontólogos, fisioterapeutas, nutriólogos y podólogos**, cuyo objetivo hacer posible la observación sistemática del proceso terapéutico y el resultado de las acciones médico-sociales, con el objetivo de impedirlo al menos retardar, la aparición de incapacidades y posibilitar el poder programar el plan de atención multidisciplinario en cualquier nivel de salud, incluso en el propio hogar del paciente.

# PRIMER TRASPLANTE DE TEJIDOS EN EL HRAEI

*Redacción*



El Hospital Regional de Alta Especialidad Ixtapaluca realiza con éxito primer trasplante de tejido

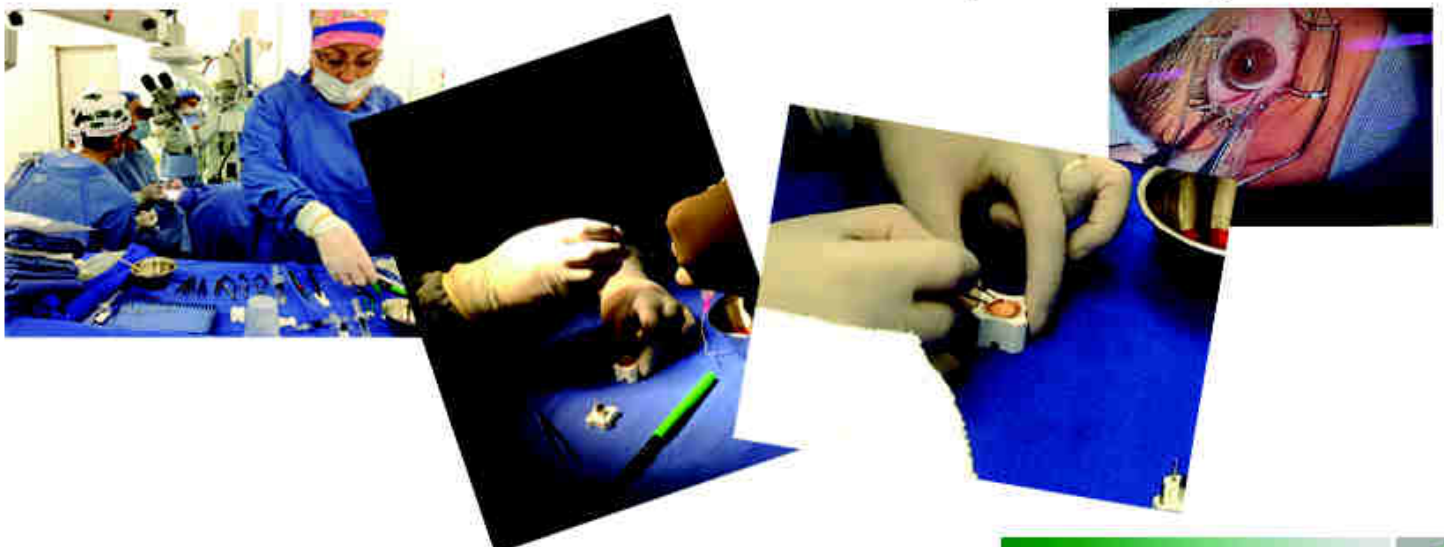
- Personal de salud de la unidad trasplanta córnea con éxito.

En el Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca (HRAEI), se llevó a cabo el primer trasplante de córnea, con lo que inicia formalmente el programa de trasplantes de tejidos en la unidad hospitalaria.

Esta intervención se realizó a poco más de tres meses de que el HRAEI obtuviera la licencia sanitaria para la disposición de órganos, tejidos y células con fines terapéuticos, que otorga la COFEPRIS.

El pasado martes 21 de octubre, personal de enfermería, médico y operativo participaron en la intervención de una córnea del ojo derecho a la paciente que se encontraba en lista de espera del Centro Nacional de Trasplantes (CENATRA).

Este es uno de los servicios de alta especialidad que ofrece el Hospital, a dos años de su creación, el cual beneficia a la población de 94 municipios de dos entidades federativas -52 en el estado de México y 42 en Hidalgo-.



# DECÁLOGO PARA PREVENIR ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS



Redacción



Como miembros de una sociedad tenemos la obligación de aprender cultura vial, conocimientos que evitarían accidentes. Hoy día gracias a los noticieros, tenemos acceso a información relacionada con muertes y traumatismos causados por incidentes de tránsito, mismos que ya son considerados como un problema de salud pública.

Exponemos algunos datos relacionados con el tema para tener un panorama:

- Cada 30 minutos, hay un accidente automovilístico en el que muere una persona; cada día fallecen 55 personas; 2 054 son hospitalizadas diariamente; 110 personas al día terminan con alguna discapacidad (Fuente. Cenapra).
- Estadísticas analizadas por el Centro de Experimentación y Seguridad Vial, el factor humano contribuye en un 80% de los llamados "accidentes", mismos que son situaciones que pudieron evitarse.

A continuación se describen diez lineamientos, que tienen como objetivo prevenir accidentes de tránsito. Su correcta aplicación, reduciría considerablemente los fatales eventos, logrando con ello salvar miles de vidas en nuestro país

1. La **cortesía** es una cualidad fundamental para el buen tránsito.
2. Cualquier peatón (independientemente de su condición) y conductores de toda clase de vehículos, tienen la **responsabilidad de leer y respetar el reglamento de tránsito**, para conocer sus derechos y obligaciones.
3. El **peatón debe transitar por la banqueta y cruzar las calles en las esquinas**, procurar el contacto visual con los vehículos que se acerquen a su alrededor.
4. Todo conductor debe verificar frecuentemente que su **vehículo esté en óptimas condiciones físico-mecánicas**.
5. Todos los ocupantes de un vehículo deben **utilizar el cinturón de seguridad** y los menores de 12 años siempre deben viajar sentados en el asiento de atrás.
6. Todos debemos **respetar las señales de tránsito** y a los demás usuarios de la vialidad.
7. **Considerar las condiciones del camino y la velocidad que llevamos** (SIN exceder los límites).
8. **Conduzca con precaución y responsabilidad**, a pesar de las condiciones que nos rodeen y de las acciones de otros usuarios del camino.
9. **Evite todo tipo de distracciones**. NO utilice su teléfono celular mientras conduce.
10. **Nunca conduzca bajo efectos del alcohol, drogas o cansado.**



# ¿QUÉ ES LA VOLUNTAD ANTICIPADA?

Dr. Ricardo Platón Vázquez Alvarado



A lo largo de la historia, la humanidad se ha enfrentado a la inevitable situación de la muerte y dependiendo la moral prevalente es que se le han dado diferentes enfoques; bajo este mecanismo de adaptación, las personas conviven armónica y funcionalmente en sociedad; normas morales como: la forma de vestir, de hablar, el comportamiento al comer, el respeto hacia los adultos mayores, entre otras; también podemos incluir los rituales funerarios así como los cuidados a las personas que se encuentran con alguna enfermedad terminal.

Un paciente terminal es aquel que posee una enfermedad avanzada, progresiva e incurable, con falta de posibilidades razonables de respuesta a tratamiento específico, que presenta numerosos problemas o síntomas intensos, que representan un gran impacto emocional para sí mismo, sus familiares y el equipo terapéutico que le atiende, estando su situación relacionada, implícita o explícitamente, con la presencia de la muerte y un pronóstico de vida inferior a 6 meses. El enfoque de los cuidados que requiere este tipo de pacientes difiere en gran medida de una cultura a otra y en algunos países se ha legislado la autorización de la EUTANASIA con la finalidad de facilitar el bien morir del paciente. Este tema merece una reflexión sobre los argumentos morales, los principios y los valores de cada sociedad, es decir se convierte en un dilema ético que hace referencia a los principios de "autonomía" (derecho a aceptar o rechazar un tratamiento) y "no maleficencia" (no dañar al paciente) que rigen la práctica médica.

El Juramento Hipocrático hace la siguiente precisión: -"Jamás daré a nadie una medicina mortal, por mucho que me lo soliciten"- . Santo Tomás Moro con respecto a los enfermos incurables refirió: -"Es inútil obstinarse en dejarse devorar por más tiempo por el mal y la infección que lo corroen. Y puesto que la vida es un puro tormento, no debe dudar en aceptar la muerte."-

En México existe la Ley de Voluntad Anticipada, consiste: La elaboración de un documento público suscrito ante notario, en el que cualquier persona con capacidad de ejercicio y en pleno uso de sus facultades mentales, manifiesta la petición libre, consciente, seria, inequívoca y reiterada de no someterse a medios, tratamientos y/o procedimientos médicos, que propicien la Obstinación Médica. Por tanto las actividades del médico estarán encaminadas a proporcionar: Cuidados Paliativos, las Medidas Mínimas Ordinarias, la Sedación Controlada y el Tratamiento Tanatológico. El personal de salud en ningún momento y bajo ninguna circunstancia podrá suministrar medicamentos o tratamientos médicos, que provoquen de manera intencional el deceso del enfermo en etapa terminal.

El médico actúa como un puente de comunicación entre el paciente y la familia, proporciona consuelo, si bien no siempre es posible curar la enfermedad, por mínimo busca atenuar el dolor y la angustia del paciente.



# OBESIDAD



Redacción

## Hablemos de cuidar tu salud... Sobrepeso y Obesidad

El #sobrepeso y la #obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

#InfórmateAquí

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>).

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.



Un Índice de Masa Corporal (IMC) elevado es factor de riesgo para desarrollar enfermedades no transmisibles asociadas como:

- Cardiovasculares.
- Diabetes.
- Trastornos del aparato locomotor.
- Y algunos cánceres.



¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles. La opción más sencilla es lo saludable en materia de alimentos y actividad física periódica.

**Individualmente:**

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total;
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- Limitar la ingesta de azúcares;
- Realizar una actividad física periódica, y
- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.

**En lo social...**

- Dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas más arriba, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas, y
- Lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular las personas más pobres.

**Obesidad**



#LaCausa

El sobrepeso y la obesidad son consecuencia de un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

**Datos y cifras mundiales.**

- Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo.
- En 2008, 1.400 millones de adultos (de 20 y más años) tenían sobrepeso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.
- En 2008, el 35% de las personas adultas de 20 o más años tenían sobrepeso, y el 11% eran obesas.
- El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2012, más de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.
- La obesidad puede prevenirse.

Fuente: Organización Mundial de la Salud #OMS



# DIABETES TIPO 2



*Dr. Rodolfo Pinto Almazám*

La Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2), también llamada *no insulino dependiente* o de inicio en la edad adulta, se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo de DM representa 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física. El rápido incremento en la prevalencia de DM en el mundo ha demostrado la importancia que el estilo de vida para el desarrollo de la enfermedad.

Las recomendaciones de la ADA en adultos asintomáticos para DM2 con cualquiera de los criterios que indiquen incremento de riesgo.

1. Índice de masa corporal mayor o igual a 25.
2. Inactividad física.
3. Familiares de primer grado con DM2.
4. Mayor riesgo en Áfrico-americanos, latinos, nativos americanos, asiáticos.
5. Edad: a cualquier edad, obligatorio mayor de 45 años.
6. Mujeres que tienen bebés con peso al nacer de más de 3.8kg (9 libras).
7. Mujeres con diagnóstico de diabetes gestacional.
8. Hipertensión (mayor 140/90mm hg o en terapia de hipertensión).
9. Lipoproteínas de alta densidad menor a 35mg/dl (0.90 mmol/L) y/o triglicéridos mayor a 250mg/dl (2.82 mmol/L).
10. Mujeres con síndrome de ovarios poliquísticos
11. Hemoglobina glucosilada mayor o igual a 5.7%, tolerancia de glucosa anormal, o glucosa basal anormal en examen previo.
12. Otras condiciones clínicas asociadas a resistencia a insulina (obesidad severa, acantosis nigricans).
13. Historia de enfermedad cardiovascular.
14. Bajo peso al nacer (menor a 2.5kg)(4)

**#SabíasQue** se ha reportado que los pacientes con resistencia a insulina y DM2 presentan alteraciones en la homeostasis hormonal.



**#UnDato** La DM2 es la que va en aumento a nivel mundial, su prevalencia está en incremento y se asocia a una mayor morbimortalidad en todo el mundo.

**#PrevenirEsSalud** En menos de 20 años la prevalencia de la diabetes en México, se incrementó de 26.6% en 1993 hasta 41.6% en los adultos.

# EFEMÉRIDES NOVIEMBRE

Redacción



- 1** Día de todos los Santos
- 2** Día de Muertos
- 5** 1853 Inauguración la 1er línea telegráfica en México.
- 7** Día del Ferrocarrilero
- 7 -11** Segunda Semana Nacional de la Salud Bucal
- 9** 1989 Derriban el muro de Berlín  
Día Nacional del Libro
- 12** Día del Cartero  
Día Mundial contra la Neumonía  
Día Mundial contra la Obesidad
- 14** Día Mundial de la diabetes  
1840 Nace Claude Monet, pintor impresionista francés
- 15** Día Mundial de las Enfermedades Neuromusculares  
Día Europeo de la Distrofia
- 16** Día Internacional para la Tolerancia  
Día Mundial en recuerdo a las víctimas de accidentes de tránsito  
1945 Fundación de la Unesco en Londres
- 17** Día Mundial del EPOC  
Día Mundial del Cáncer de Pulmón
- 18** 1824 Es creado el Distrito Federal  
Día Europeo del uso Responsable de Antibióticos
- 19 -24** Semana de la Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes
- 20** Aniversario de la Revolución Mexicana  
Día Mundial de la Infancia
- 21** Día Internacional de la Espina Bífida
- 22** Día del Músico
- 23** Día de la Armada de México Semar  
Día Nacional de la Prueba del VIH
- 24** Semana Nacional de Atención al Envejecimiento
- 25** Día Internacional para la eliminación de la violencia contra la MUJER
- 30** Se legaliza la EUTANASIA en Holanda, para pacientes terminales, bajo determinadas circunstancias y severas condiciones

