



DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE 14 DE JUNIO



DONA SANGRE DONA VIDA

**Cultura de donación
de órganos en
MÉXICO**

Día Mundial de los Trasplantados Junio 06

**Cuidados de enfermería
al paciente con
cáncer de piel**

Día Europeo de la prevención del Cáncer de Piel
Junio 13

**LVXXIII aniversario
de la fundación de
los grupos AA**

10 Junio 1935

COLABORADORES

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dr. Miguel Ángel Chávez Martínez

Dr. Carlos Alberto Vargas Bravo

Dr. Marco A, Fuentes Domínguez

Mtra. Patricia Flores Ayón

Lic. Enf. C. Ángela Cariño López

Dr. Iván Romero Coutiño

Lic. Jiavsi García Espejo

Lic. Marisol Mtz. García

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

Lic. Marisol Mtz. García

- 4** HISTORIA DE LA MEDICINA TRANSFUSIONAL EN MÉXICO
Área Médica / Dr. Miguel Ángel Chávez Martínez
- 5** CULTURA DE DONACIÓN DE ÓRGANOS EN MÉXICO
Área Médica / Dr. Carlos Alberto Vargas Bravo
- 6** CRONOGRAMA DE SESIONES
Enseñanza
- 7** EXOESQUELETOS: MEDICINA Y ROBÓTICA EN BENEFICIO DE TU SALUD
Medicina de Interés
- 8** ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA
Collage
- 9** CUIDADOS DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CON CÁNCER DE PIEL
Subdirección de enfermería
- 10** ¿QUÉ ES LA ESCLERODERMIA?
Medicina Útil
- 11** CONSEJOS PARA PREVENIR ROBO A CASA HABITACIÓN
Seguridad
- 12** EVITA ALERGIAS ALIMENTATE ACORDE A TU GRUPO SANGUÍNEO
Nutrición & Salud
- 13** LXXVIII ANIVERSARIO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
Trabajo Social
- 14** EFEMÉRIDES: JUNIO
Efemérides
- 15** CARTELERA / CAFÉ + POSTRE = MÁGNIFICO MOMENTO
Entretenimiento

HISTORIA DE LA MEDICINA TRANSFUSIONAL EN MÉXICO

DR. MIGUEL ÁNGEL CHÁVEZ MARTÍNEZ
Hematólogo

La medicina transfusional surge como una necesidad de **proveer productos sanguíneos** que permitan *disminuir la morbilidad y mortalidad*, en situaciones de urgencia relacionadas con accidentes, cirugía mayor, enfermedades crónicas, trastornos de la coagulación, complicaciones del embarazo y parto. En **1845 en la Ciudad de México** se realiza la *primera transfusión del continente Americano*, por el médico guanajuatense *Matías de Beistigui*, ayudado por el doctor *Francisco Javier Vértiz*, empleando el **método de blundell**, en un caso de hemorragia puerperal.

El concepto de medicina transfusional va unido a las indicaciones, riesgos y beneficios asociados a la transfusión sanguínea. La **prueba de compatibilidad** es un procedimiento de laboratorio que permite conocer si no hay anticuerpos contra uno o varios *antígenos eritrocitarios específicos en la sangre* de un donador para ser aplicados en un receptor. Es importante recordar que un error en una prueba cruzada puede causar un evento severo de tipo **hemolítico** que incluso puede *poner en peligro la vida de un paciente* al dañarse los glóbulos rojos trasfundidos por efecto de los anticuerpos circulantes en el receptor, fue **Salvador González Reinoso** quien implantó los *métodos de compatibilidad sanguínea por hemólisis*, y en **1927** introduce la **prueba de compatibilidad de Kolmer** en el hospital Militar.

El **estudio de la sangre**, es **obligatorio y sistemático** realizado en el cien por ciento de las muestras que provienen de donadores de sangre, para lograr un *nivel óptimo de seguridad transfusional* respecto a los **riesgos inmunohematológicos y de infecciones** como: VIH, VHB, VHC, T. cruzi, T. pallidum, lo que motivó que en **mayo de 1986**, se publica la *norma técnica para la disposición de sangre humana y sus componentes con fines terapéuticos*, un año posteriormente, el **25 de agosto se prohíbe la donación remunerada** para establecer la **donación voluntaria** exclusivamente, *proporcionada por familiares de los pacientes o personas altruistas* de acuerdo al **Artículo 332 ley general de salud**.



En México anualmente se realizan **un millón 700 mil donaciones** altruistas de sangre. Tamaulipas **1er lugar nacional en el 2012** por el mayor número de donantes, con **20 mil 120 unidades** de sangre. México cuenta con **12 bancos de sangre**: Tabasco, Chiapas, Michoacán, Guanajuato, Tamaulipas, Coahuila, Baja California y Cd. de México.

Forma parte del movimiento organizado por la OMS "Más sangre, más vida"

CULTURA DE DONACION DE ORGANOS EN MÉXICO

DR. CARLOS ALBERTO VARGAS BRAVO
Médico Trasplantólogo

La donación de órganos es un **gesto altruista e incondicional** de otorgar nuestros órganos y tejidos o, los de nuestros familiares directos (padres, hermanos, cónyuges o hijos), cuando ya no los necesitamos. Lamentablemente, éste **gesto de amor y regalo de vida**, es visto con indiferencia o simplemente es un hecho desconocido.

En México, la *campaña de información y concientización de los medios de comunicación* ha hecho que hasta el **70% de la población** ya haya escuchado de estos procedimientos y la gran mayoría esté dispuesta a dar alguna parte de su cuerpo para **salvar la vida de otra persona**, no obstante, aunque en los últimos años se ha registrado un sustancial incremento en el número de donación y trasplante de órganos, a medida que aumenta el número de pacientes con necesidad de trasplante, el tiempo prolongado en las listas de espera es hoy en día un problema cardinal para la mayoría de estos pacientes.

En **1963 se realizó el primer Trasplante de riñón en el país**, a la fecha suman más de **58 mil** procedimientos que han permitido a los pacientes mejorar su calidad de vida y en algunos casos, prolongarla. Actualmente, *las estadísticas del Centro Nacional de Trasplantes en lista de espera son:* riñón **9471** personas, córnea **7191**, hígado **409**, corazón **50**, riñón-páncreas **12**, pulmón **6**, páncreas **4** e hígado y riñón **2**. Hasta la fecha, en el 2013 se han realizado: **917** trasplantes de córnea, **787** de riñón, **49** de Hígado, **15** de corazón y **2** de páncreas. *Uno de cada 4 trasplantes de riñón proviene de un cadáver*, lo cual traduce la **falta de cultura** para que las personas manifiesten en vida a sus familiares su deseo de donar en caso de fallecimiento. En México, el concepto de *“perdida de la vida bajo la modalidad de muerte cerebral”* no es conocido por la población, a lo que se atribuye la **escasa donación de órganos cadavéricos**. Sin lugar a dudas, esto ha contribuido a que no se alcancen cifras satisfactorias en materia de donación de órganos y tejidos, por lo que el reto es **Informar de manera veraz y comprensible** los aspectos médicos, éticos y legales del proceso de donación de órganos y tejidos. En nuestro país, el órgano gubernamental desconcentrado de la Secretaría de Salud encargado de implementar las políticas públicas en las instituciones del sector salud es el Centro Nacional de Trasplantes (**CENATRA**), cuya finalidad es incrementar el acceso a la terapéutica del trasplante procurando la oportunidad, legalidad y seguridad de los procesos de disposición y trasplante de órganos, tejidos y células.

CRONOGRAMA DE SESIONES

| | | | |
|-------------|------------|--|---------------------|
| 4 DE JUNIO | 13:00 hrs. | Dolor Torácico en sala de Urgencias | Dr. Navarro Robles |
| 11 DE JUNIO | 13:00 hrs. | Programa de Trasplantes en el HRAEI | Dr. Bravo Vargas |
| | 16:00 hrs. | Aplicaciones de la medicina nuclear | Dr. Gómez Garibo |
| 18 DE JUNIO | 13:00 hrs. | Enfermedad Diverticular | Dr. Gutierrez Perez |
| 25 DE JUNIO | 13:00 hrs. | Tórax Inestable | Dr. Alvarez Moran |
| | 16:00 hrs. | Transplante de Celulas tallo perifericas | Dra. Perez Retiguin |
| 29 DE JUNIO | 11:00 hrs. | <i>Tema por confirmarse</i> | Dr. Licona Vazquez |

SESIONES TENTATIVAS

CONTÁCTANOS Y
APORTA AL BOLETÍN
A TRAVÉS DE

@IxtapalucaHRAE



HRAEI



SANGRE SINTÉTICA A BASE DE CÉLULAS MADRE

Científicos de Cambridge desarrollan un proyecto de investigación que implica la **producción de sangre "sintética" o "artificial"** a través de células madres embrionarias, esto significaría disponer de una fuente de producción a gran escala de sangre de difícil acceso. De lograrse este cometido, los tipos de sangre más demandados (**AB+, AB-, A- y O-**), podrían producirse en cantidades ilimitadas y libres de infecciones como el Virus de Inmunodeficiencia Humana, Hepatitis y Sífilis, haciendo **más seguras las transfusiones sanguíneas**.

En el estudio, publicado en Stem Cells Translational Medicine, las células fueron utilizadas para **crear vasos sanguíneos**, pues se sabe que éstas pueden transformarse en cualquier tipo de células del organismo.

Los expertos advierten, sin embargo, que todavía habrá que confirmar que es seguro usar estas células madre en pacientes. Se estima que en **tres años se llevarán a cabo las primeras transfusiones con voluntarios**.

EXOESQUELETOS: Medicina y Robótica en beneficio de la salud

REDACCIÓN

El Exoesqueleto es un armazón metálico externo que ayuda en el movimiento de su portador para realizar cierto tipo de actividades, como la carga de peso extra, desplazamiento y rehabilitación, fusionando así la robótica con la medicina.

Durante el funcionamiento del exoesqueleto se accionan sensores biométricos que detectan las señales nerviosas enviadas por el cerebro lo que se procesa y hace actuar a la extremidad.

Estos mecanismos empezaron a fraguarse como una herramienta de uso militar para que los soldados intensificaran la fuerza y velocidad en el cuerpo humano, posteriormente utilizados por rescatistas, bomberos y personal de emergencias. Sin embargo, el concepto ha variado hacia un perfil médico en el sector que atañe a la rehabilitación de alguna discapacidad funcional.

La función principal de los exoesqueletos es ayudar en la rehabilitación de problemas relacionados con las extremidades inferiores (pierna, muslos y pies) y/o superiores (hombro, brazo, antebrazo y mano) incrementando su independencia en la movilidad y llevar una vida común asistida por estas implementaciones robóticas-biónicas que a pesar de su gran utilidad, cabe destacar que su adquisición es aun limitada debido a su elevado precio, algunos modelos alcanzan los 50.000 euros.

Algún día los exoesqueletos permitirán que una persona pueda cargar 90 kilos sin cansarse, o que alguien en silla de ruedas pueda levantarse y caminar.



ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA

REDACCIÓN

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA), es una enfermedad degenerativa de tipo **neuromuscular** de las neuronas en el cerebro y la médula espinal que controla el **movimiento de los músculos voluntarios**, también es conocida como la enfermedad de **Lou Gehrig** y en Francia enfermedad de **Charcot**.

Uno de cada 10 casos ELA se debe a un **defecto genético**, mientras que en el resto de los casos, se desconoce la causa. En la esclerosis lateral amiotrófica, las células nerviosas (neuronas) se desgastan o mueren y ya no pueden enviar mensajes a los músculos, lo cual finalmente lleva a debilitamiento de los mismos, **fasciculaciones e incapacidad** para mover los brazos, las piernas y el cuerpo. La afección empeora lentamente y cuando los músculos en el área torácica dejan de trabajar, se vuelve **difícil o imposible respirar por sí solo**. Afecta aproximadamente a *5 de cada 100,000 personas en todo el mundo*, no hay factores de riesgo conocidos, a excepción del hecho de tener un miembro de la familia que padezca una forma hereditaria de la enfermedad.

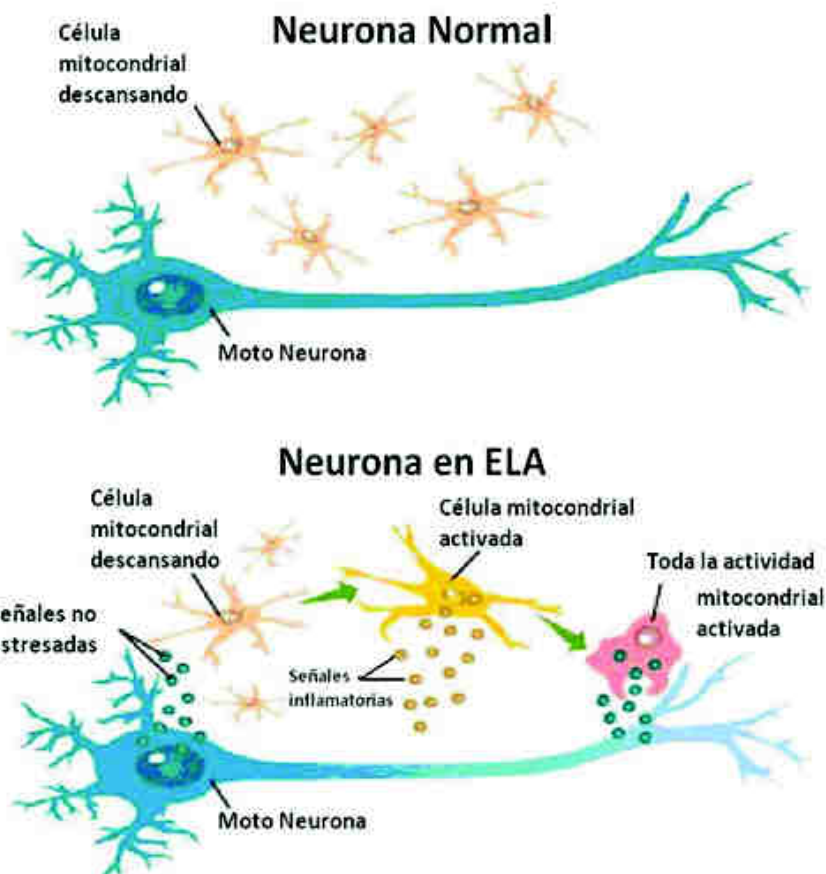
Los síntomas presentan regularmente hasta **después de los 50 años**, también se presenta en personas más jóvenes. Estos pacientes tienen una **pérdida de la fuerza muscular y la coordinación**, que finalmente declina e imposibilita la realización de actividades rutinarias, como subir escalas, bajarse de una silla o deglutir. Los músculos de la respiración y de la deglución pueden ser los primeros en verse afectados, a medida que el padecimiento agrava, más grupos musculares desarrollan problemas.

La ELA **no afecta los sentidos**, en raras ocasiones perjudica la función intestinal o vesical, el movimiento de los ojos o la capacidad de una persona para pensar o razonar.

No se conoce una cura para esta enfermedad, el **riluzol** ayuda a retardar los síntomas y le permite vivir por más tiempo. Complementos como la fisioterapia, la rehabilitación, el uso de dispositivos ortopédicos o silla de ruedas u otras medidas ortopédicas, pueden ser necesarios para maximizar la función muscular y la salud en general. Es importante enfatizar que **la asfíxia es común**, por lo que es importante contar con *dispositivos para la respiración*, 24 horas.

Los pacientes con ELA tienden a bajar de peso, pueden optar por hacerse colocar una sonda en el estómago para la alimentación, denominada **sonda de gastrostomía**. La enfermedad en sí incrementa la necesidad de alimento y calorías, al mismo tiempo, los problemas con la deglución dificultan la ingestión de suficiente alimento.

Aproximadamente **1 de cada 4 pacientes sobrevive por más de 5 años** después del diagnóstico.



Después del diagnóstico la muerte ocurre al cabo de 3 a 5 años

CUIDADOS DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CON CÁNCER DE PIEL

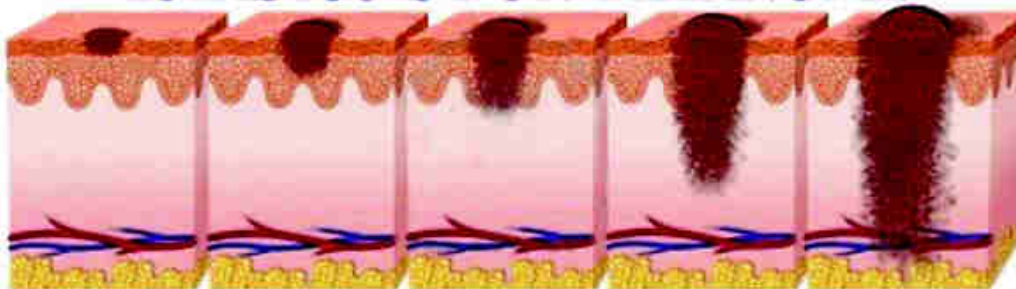
SUBDIRECCIÓN DE ENFERMERÍA

El cáncer de piel representa un 3.1 de incidencia mundial, en México se ha incrementado en los últimos años, de acuerdo a las cifras del *Globocan 2008*. El carcinoma de piel se clasifica en **dos grupos básicos**, el *melanoma* y el *no melanoma*. Los principales factores de riesgo son: exposición a radiación solar (UVB y UVA), tipo de piel, fenotipo, activación de oncogenes, antecedentes familiares de melanoma, segundas neoplasias y localización geográfica cercana al ecuador.

La valoración y las intervenciones de enfermería se centran en *métodos de prevención, detección y tratamiento*. La historia clínica de enfermería debe incluir una **valoración cutánea integral**, que consista en la información sobre los *factores de riesgo del paciente* y un *examen completo de la piel*. La educación al paciente debe incluir los métodos de prevención y detección precoz, tales como: evitar la exposición prolongada e intensa a los rayos solares; utilizar filtro solar con un FPS > 30, así como el uso de ropa de colores oscuros. Se debe insistir en la importancia del **autoexamen mensual y sistémico**, los pacientes deben revisar todas las superficies corporales, solicitando ayuda de sus familiares en caso necesario (cuello, cabelludo y espalda) y prestar atención especial a los lunares para detectar cualquier cambio sospechoso, tomando en cuenta la regla ABCDE2 (Asimetría, Bordes irregulares, Color variado, Diámetro mayor a 6 mm y Evolución-elevación).

El cáncer de piel representa un 3.1 de incidencia mundial, viéndose incrementado en México en los últimos años de acuerdo a las cifras del *Globocan 2008*. El carcinoma de piel se clasifica en dos grupos **básicos**, el **melanoma** y el **no melanoma**.

ESTADIOS DE UN MELANOMA



PUNTOS BÁSICOS

Valoración cutánea integral, tomando en cuenta la regla ABCDE2.

Educación al paciente sobre los factores de riesgo y medidas preventivas: evitar exposición prolongada e intensa a los rayos solares, utilizar filtro solar con FPS > 30, el uso de ropa de colores oscuros, así como insistir en la importancia del autoexamen mensual y sistémico.

Si el paciente es sometido quirúrgicamente, se le debe instruir, al igual que a su familia, sobre los cuidados de herida quirúrgica, signos y síntomas de infección y cuidados del injerto cutáneo.

Educación sobre el manejo y posibles efectos secundarios relacionados al tratamiento con quimioterapia, teleterapia, radioterapia y perfusión aislada de extremidad.

¿QUÉ ES LA ESCLERODERMIA?



REDACCIÓN

Enfermedad del tejido conjuntivo que involucra **cambios en la piel, vasos sanguíneos, músculos y en órganos internos**. Es un tipo de trastorno **auto inmunitario**, una afección que ocurre cuando el sistema inmunitario **ataca por error y destruye tejido corporal sano**.

Se **desconoce la causa** de la esclerodermia. Las personas con esta enfermedad presentan una *acumulación de una sustancia llamada colágeno* en la piel y otros órganos. Esta acumulación lleva a que se presente cierta sintomatología. Esta enfermedad generalmente afecta a personas entre **30 y 50 años de edad**, las **mujeres** la desarrollan más a menudo que los hombres. Algunas personas con esclerodermia tienen antecedentes de estar alrededor del polvo de sílice y polícloruro de vinilo, la mayoría no.

La **esclerodermia generalizada** puede ocurrir con otras enfermedades auto inmunitarias, entre ellas lupus eritematoso sistémico y polimiositis. En tales casos, el trastorno se denomina *enfermedad mixta del tejido conjuntivo*.

Algunos tipos de esclerodermia afectan **sólo la piel**, mientras que otros afectan **todo el cuerpo**.

- La **esclerodermia localizada** por lo regular afecta sólo la piel en las manos y la cara. Se desarrolla lentamente y en muy pocas ocasiones, si alguna vez sucede, se propaga a lo largo del cuerpo o causa complicaciones serias.
- La **esclerodermia o esclerosis sistémica** puede afectar grandes áreas de la piel y órganos como el corazón, los pulmones y los riñones. Hay dos tipos principales de esclerodermia sistémica: **enfermedad limitada (Síndrome CREST) y enfermedad difusa**.

No existe ningún tratamiento específico para la esclerodermia y generalmente también implica fisioterapia. El médico recetará medicamentos y otros procedimientos que controlan los síntomas, así como para prevenir complicaciones.



- Medicamentos para mejorar la respiración.
- Medicamentos para tratar el fenómeno de **Raynaud**.

Las personas que únicamente tienen síntomas en la piel tienen un mejor pronóstico. La esclerodermia generalizada (sistémica) puede causarle daño al corazón, los riñones, los pulmones o el tubo digestivo, lo cual puede ser mortal. Los problemas pulmonares son la causa más común de muerte en pacientes con este padecimiento.

CONSEJOS PARA PREVENIR ROBO A CASA HABITACIÓN

REDACCIÓN

A continuación dejamos a tu consideración consejos prácticos para no ser parte de las estadísticas delictivas; durante 2012 aumentó el robo a hogares y con lujo de violencia. *Ten presente que es mejor prevenir que lamentar.*

Mantenga bien cerrados los accesos y las ventanas de la casa. No abras la puerta en cuanto suena el timbre, **NO CONFÍES**, cerciórate de quién es y cuáles son sus intenciones.

Es importante SIEMPRE cerrar con llave la casa, cuando salgas. Cuida también la puerta de la cochera que esté asegurada y en buenas condiciones.

Forma una patrulla vecinal, manténganse al tanto de lo que sucede por lo menos en su cuadra, intercambien teléfonos con el vecino más cercano y apóyense entre sí.

Cambia tu rutina y no informes a nadie de las actividades de tu familia, ni de las tuyas. Al cambiar sus actividades, evitan ser un blanco fácil.

Cuida los artículos de valor y papeles importantes. Elabora una lista de tus objetos y aparatos más costosos; conserva facturas y documentos que acrediten la propiedad de los bienes; y siempre utiliza dos llaveros separados las llaves del automóvil y las de tu casa. No dejes artículos de valor fuera de casa. También, no te olvides de destruir toda información bancaria antes de tirarla a la basura.

Orienta a los niños, siempre acláralos que **NO** deben de hablar con extraños y mucho menos abrirles la puerta.

No des informes por teléfono a desconocidos. Muchos delincuentes, se hacen pasar por miembros de alguna institución o hasta de dependencias públicas, así obtienen información que necesitan para meterse a tu casa.

Protege tu casa. Instala cerraduras de piso, coloca puertas sólidas, así como protecciones en todos los accesos y alarma contra robo. Instale una mirilla y una luz externa. Mantén bien iluminada tu casa, las puertas o portones de ingreso, los patios y si es necesario hasta la azotea. También reporta inmediatamente, fallas en el alumbrado público.

Cuida las llaves de tu hogar, si las pierdes cambia cerraduras y no las dejes afuera de casa, por ejemplo, debajo del tapete o en una maceta; finalmente al llegar a casa lleva las llaves a la mano. Si te mudas a otra propiedad, que ya fue habitada, cambie la combinación de las cerraduras.

Mantén a la mano números de emergencia (066) y llama a las autoridades en caso de que notes la presencia de personas desconocidas rondando de manera sospechosa; y cuando salgas, de vacaciones o de fin de semana, avisa a alguien que no estarás por algún tiempo. Si encuentras la puerta forzada, **NO ENTRES**, repórtalo a la policía.



EVITA ALERGIAS ALIMÉNTATE ACORDE A TU GRUPO SANGUÍNEO

REDACCIÓN

Alimentándose según tu grupo sanguíneo puede ser beneficioso. Las alergias algunas veces logran ser combatidas a través de la alimentación según el tipo sanguíneo. Esta adaptación alimentaria aporta **munición en contra de alergias**, atacando la raíz del problema, al devolverle el *equilibrio al sistema inmunológico*, se reduce la inflamación y se fomenta la conciencia de los factores medioambientales y los alimenticios, que desencadenan las **reacciones alérgicas**.



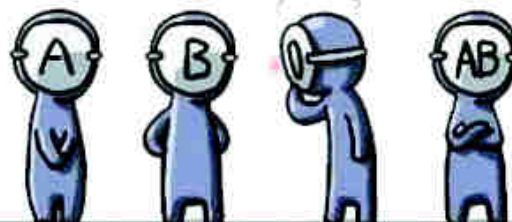
Para llevar a cabo la tarea antes mencionada es necesario, tomar en cuenta las siguientes claves:

- Elaborar una dieta enfocada en su grupo sanguíneo, los resultados son en base de las **propiedades medicinales de cada alimento** para tratar determinadas enfermedades.
- Reducir o eliminar por completo, los alimentos denominados como **"neutros"**, éstos tienen un *mínimo valor nutritivo y provocan reacciones alérgicas*.
- Llevar a cabo un plan de alimentación por **cuatro semanas** para empezar, el cual preparará al cuerpo para mejorar su estado y así comenzar a sentirse mejor de inmediato.

Por otro lado es importante tomar en cuenta **la química de los grupos sanguíneos**, ésta es una clave importante para conocer el funcionamiento de los *mecanismos biológicos y genéticos* que controlan **la salud y enfermedades**.

Una gota de sangre es una **huella bioquímica** exclusiva de cada persona. El grupo sanguíneo influye en todas las facetas de la *fisiología a nivel celular*, se vincula con la capacidad para reaccionar frente al estrés, se relaciona con el estado mental, con la eficiencia de los procesos metabólicos y con la fuerza del sistema inmunitario.

Ser un individuo consciente de su bioquímica y determinar estrategias de alimentación, otorgará **mejoras considerables en la salud, la vitalidad y el equilibrio emocional**.



LXXVIII ANIVERSARIO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



Mtra. Martha Patricia Flores Ayón

La *Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C.* asociación que representa a **Alcohólicos Anónimos en México (AA)**, reconocida y autorizada por la **Alcoholics Anonymous World Services, Inc.** con sede en la Ciudad de New York, EUA, **celebra 78 años** de ser una agrupación mundial de alcohólicos recuperados que se ayudan unos a otros a mantener su sobriedad y que comparten libremente las experiencias de su recuperación con otros hombres y mujeres que también tienen problemas con el consumo de alcohol.

Esta comunidad está integrada por más de **14,000 grupos** y en ellos más de **2 000 000** de hombres y mujeres alcohólicos han obtenido su sobriedad, su actuación se basa en el **Programa de los Doce Pasos** que, generalmente, es efectivo con los alcohólicos, sin embargo, **algunos requieren además tratamiento profesional.**

En estos grupos, denominados de **autoayuda**, se aspira a una *forma diferente de vivir*, sin el sufrimiento que implica una adicción para quien la padece y para su familia, expresan sentirse fortalecidos, acompañados y comprendidos, lo cual genera y **alimenta el autocontrol y la autoestima.**

Estos grupos están conformados por **diferentes personas**, desde adolescentes hasta adultos mayores cuyas relaciones familiares, de pareja, laborales y de amistad se han visto afectadas.

En AA la persona reconoce **el problema como una enfermedad** y se integra porque quiere realmente dejar de beber, partiendo de la premisa: *No hay curación en el sentido de que él o ella puedan ser capaces de beber moderadamente, por lo cual debe aprender a permanecer totalmente alejado del alcohol para poder llevar una vida estable.* Quien tiene cerca a una persona con problemas de consumo desmedido de alcohol, puede acercarse a los grupos creados para las parejas y los hijos del alcohólico(a), también pueden informarse con la *literatura que la organización publica.*

Por otro lado se observa en la sociedad, que el consumo excesivo del alcohol es **aceptado y habitual**, es decir, ya **no causa extrañeza** y las familias **ya no cuestionan o analizan sus causas y consecuencias.**

El alcohólico llega a serlo después de un *proceso que parte con la experimentación*, la cual en muchos casos inicia en la infancia o adolescencia; continua con el consumo social, aumentando la frecuencia y la cantidad; se llega al abuso y comienzan los problemas personales, familiares, laborales, entre otros:

Si se toma una copa y ya no se puede dejar de tomar, se enciende el alarma de un problema de abuso, que generalmente se *justifica a través de las circunstancias*, no obstante es el reflejo de un problema de **autocontrol.** Las principales consecuencias se relacionan con afectaciones a la salud, a la vida familiar (que tiende a reproducirse generacionalmente) y a problemas laborales que van desde una mala imagen, hasta la pérdida del empleo.

Es así que antes de llegar al fondo de un problema de alcoholismo, se puede acudir a AA; al tener la ventaja de percatarse que inicia con problemas de dipsomanía, Alcohólicos Anónimos brindan la opción de apoyar en la realización de una autoevaluación para así adquirir elementos hasta lograr el autocontrol.

SIEMPRE HAY ALGUIEN DISPUESTO A DAR AYUDA Y ACOMPAÑAR.

EFEMÉRIDES

- 1** Día de la Marina Nacional
Día Internacional de los Niños Víctimas de Agresión
- 2** 1740 Nace el Marqués de Sade en París
- 5** Día Mundial del Medio Ambiente
1981 El Centro para el Control de Enfermedades de los EUA reporta los primeros casos del SIDA
- 6** Día Mundial contra el Cáncer
Día Mundial de los Trasplantados
1990 Fundación de la Comisión Nacional de Derechos Humanos
- 8** Día Mundial de los Océanos.
- 9** 1870 Fallece Charles Dickens, escritor británico
- 10** 1935 Fundación de Alcohólicos Anónimos (AA), en Akron EUA
1998 Fallece el médico y científico Salvador Subirán
- 12** Día Mundial contra el Trabajo Infantil
- 13** Día Europeo de la prevención del Cáncer de Piel
- 14** Día Mundial del Donante de Sangre
- 15** Día Mundial de toma de conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez
1954 Fundación de la UEFA, confederación de asociaciones de fútbol, en Basilea (Suiza)
- 16** **Día del Padre**
- 17** 1985 Lanzamiento del Morelos I, primer satélite mexicano
- 18** 1942 Nace Paul McCartney, integrante de The Beatles
Día Mundial del Picnic
- 21** Día Mundial contra la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica)
- 24** 1991 Fallece el pintor mexicano Rufino Tamayo
- 26** Día Internacional en apoyo a las víctimas de la tortura
Día Internacional de la Lucha contra el uso indebido de Drogas
- 27** 1999 El escritor, Carlos Fuentes recibe de manos del presidente francés Jacques Chirac, el Primer Premio de la Latinidad
- 28** Día Mundial del Orgullo Gay
Día Mundial del Árbol
- 29** Día Europeo de la Esclerodermia
1900 Nace Antoine de Saint-Exupéry, autor del "Principito"

CARTELERA

CINE

TEATRO



DESPUÉS DE LA TIERRA
Género: **Ciencia Ficción**
Director: **M. Night Shyamalan**
Estrena: **7 de junio**



LOS AMANTES PASAJEROS
Género: **Comedia**
Director: **Pedro Almodóvar**
Estrena: **7 de junio**



SUPERMAN EL HOMBRE DE ACERO
Género: **Acción y Aventura**
Director: **Zack Snyder**
Estrena: **14 de junio**



GINGER Y ROSA
Género: **Drama**
Director: **Sally Potter**
Estrena: **21 de junio**



MONSTERS UNIVERSITY
Género: **Animación**
Director: **Dan Scanlon**
Estrena: **21 de junio**



DEFENDIENDO A LA MUJER CAVERNÍCOLA
Teatro Banamex Santa Fe
Monólogo
Horarios:
Jueves 20:00 horas, viernes 19:00 y 21:00 horas, sábados 18:00 y 20:30 horas, domingos 17:30 y 19:30 horas



CATS
Teatro San Rafael
Musical
Todos los fines de semana, consulte cartelera.



TROYA
Auditorio Nacional
Danza Turca
Horarios:
Viernes 14 8:30 horas y sábado 15 de junio 16 y 20 horas.



"GISELLE"
Palacio De Bellas Artes
Ballet Clásico
Horarios:
28 de junio 20:00 horas, 29 de junio 19:00 horas y 30 a las 12:00 horas.

CAFÉ + POSTRE = MÁGNIFICO MOMENTO EN...



CARAVANSERAÍ

Es un refugio donde el ritual del té y un buen café son prioridad. Se sitúa en Oizaba 101-A, Cuauhtémoc, Tel. 5511 2877, lunes - viernes 10:30 - 21 hrs., sábado 12 - 21 hrs., domingo 15-21 hrs.



CONEJO BLANCO

Sitio donde los libros se disfrutan con los 5 sentidos. Librería y cafetería de tintes thai, pastas, ensaladas, sándwiches y un extraordinario café traído desde Colima, además disfrutarás una atmosfera al ritmo de jazz. Dirección: Ámsterdam 67, Condesa, Tel. 5286 7430, lunes - domingo 09:30 - 23hrs.

Dominique
ART DE LA PATISSERIE



PATISSERIE DOMINIQUE

Un pedacito de Francia. Chocolate, praliné con nugatina y mousse, biscuit génoise, mousse de frambuesas, chocolate blanco y Ópera, con capas de biscuit de almendras y ganache de chocolate con crema de café, son algunos de los sabores que te enamorarán. Si tu antojo no está en el menú, se elabora bajo pedido. Las opciones cambian cada día según las materias primas y la calidad siempre es la misma, se ubica en: Chiapas 157-A, Roma; Tel. 5564 2010, martes y miércoles: 10-18 hrs., viernes y sábados 10-20 hrs.



THE COFFEE BEAN & TEA LEAF

Su filosofía se centra en la satisfacción con garantía, forma parte de una cadena creada en 1963 en el sur de California, The Coffee Bean & Tea Leaf. Este buen servicio y excelente sabor lo encuentras en Masaryk 111 PB, Polanco, Tel. 5545-7174. Plaza Naucalli, Local 1A, Blvd. de La Santa Cruz, Santa Cruz Acatlán, Tel. 5373 3555.