

**6.8 millones  
DE MEXICANOS  
TIENE DIABETES**

**Día Mundial  
de la Diabetes  
14 de Nov.**

## EPOC

Día Mundial del EPOC

**Nov. 14**

## USO DE ANTIBIÓTICOS EN MÉXICO

Día Europeo del uso prudente  
de Antibióticos

**Nov. 18**

## OMS: LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Día Internacional de la Eliminación  
de la Violencia contra la Mujer

**Nov. 25**

## Colaboradores

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

Dr. Eliseo Pérez Silva  
Dr. José Luis Patiño Galeana  
Dr. Rodolfo Pinto Almazán  
Dr. Marco Antonio Fuentes Domínguez  
Lic. Enf. C. Ángela Cariño López  
Dra. Mónica Balderas Minor  
Q.F.B. Angélica Hernández Fernández  
Dr. Iván Romero Coutiño  
Lic. Jiavsi García Espejo

### COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

### DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4** ¿Cómo se define la Diabetes Mellitus tipo 2?  
Área Médica / Dr. Eliseo Pérez Silva
- 5** EPOC  
Área Médica / Dr. José Luis Patiño Galeana
- 6** Cronograma de Sesiones / Día Mundial de la TV  
Dirección de Enseñanza e Investigación/Comunicación Social
- 7** Cursos / Día de Muertos: Fiesta Mexicana  
Dirección de Enseñanza e Investigación/Comunicación Social
- 8** Diabetes Mellitus: Datos de Interés  
Dirección de Enseñanza e Investigación/Dr. Rodolfo Pinto Almazán
- 9** Uso de Antibióticos en México  
CISFA-Dir. Operaciones/Q.F.B. Angélica Hernández Fernández
- 10** Top ten de Enfermedades según la OMS  
Collage
- 11** Neumonía y sus cuidados  
Subdirección de enfermería
- 12** Actualidades en Espina Bífida  
Medicina de Interés/ Dra. Mónica Balderas Minor
- 13** OMS: La violencia contra la mujer, problema de Salud pública  
Sociedad
- 14** Semillas de papaya  
Medicina Útil
- 15** Decálogo para la prevención de Accidentes Automovilísticos  
Seguridad
- 16** Efemérides / Noviembre  
Efemérides
- 17** Cartelera / 69 Pueblos Mágicos en una APP  
Entretenimiento

# ¿Cómo se define la Diabetes Mellitus tipo 2?

Dr. Eliseo Pérez Silva



La diabetes mellitus tipo 2, es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un incremento en la concentración de glucosa que circula por la sangre. Es el tipo más común de diabetes ya que representa más del 90% de todos los casos.

Representa una de las enfermedades crónicas más frecuente y que más ha crecido en los últimos años. De acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2006) el 14% de los mexicanos entre 30-60 años la padecen.

Esta enfermedad no tiene una causa única, si no, más bien podemos reconocer múltiples factores que favorecen su desarrollo. El componente genético se refiere a alteraciones en los genes que la favorecen, además del componente genético se requiere la presencia de otros factores de riesgo. Entre estos los más importantes se encuentran: la presencia de exceso de peso, en especial la obesidad abdominal, inactividad física, el estrés y la dieta occidentalizada (alta en carbohidratos y grasa). La importancia de conocer estos factores de riesgo en primer lugar es identificarlos y establecer las medidas necesarias para evitar el desarrollo de diabetes y así poder detener el crecimiento desmedido en su frecuencia.

La detección de diabetes se hace mediante pruebas de laboratorio realizadas en sangre, estas incluyen determinación de glucosa en ayuno ( $\geq 126$  mg/dl), hemoglobina glucosilada ( $\geq 6.5\%$ ), curva de tolerancia oral a la glucosa de 2 horas ( $\geq 200$  mg/dl) y el hallazgo de una glucosa  $> 200$  mg/dl sin importar el estado de ayuno acompañada de síntomas sugerentes como poliuria, polidipsia y disminución no intencionada de peso.

Las personas con diabetes tienen un acortamiento en la esperanza de vida de 10 años. La diabetes es la principal causa de ceguera y de amputación no traumática de las extremidades inferiores, es responsable del 40% de los casos de insuficiencia renal crónica, y duplica el riesgo de sufrir cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular y en México representa la primera causa de muerte general (14% de todas las muertes).



# EPOC



*Dr. José Luis Patiño*

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) se define como una enfermedad prevenible y tratable caracterizada por una limitación crónica y poco reversible al flujo aéreo. Esta limitación del flujo aéreo es por lo general progresiva y está asociada a una reacción inflamatoria anómala a partículas nocivas o gases, principalmente al humo de tabaco. Aunque la EPOC afecta a los pulmones, también se caracteriza por presentar efectos sistémicos.

La EPOC es un problema de salud pública de gran magnitud. Se trata de una enfermedad infra diagnosticada y con una elevada morbilidad. Constituye una de las principales causas de muerte en nuestro país y se prevé que su prevalencia siga.

Entre los factores de riesgo para desarrollar EPOC se encuentra el haber fumado una cajetilla al día por más de 10 años, la exposición a humo de leña, exposición laboral a polvos, humos, gases y/o sustancias químicas. El Asma y la hiperreactividad bronquial son entidades que se relacionan fuertemente con EPOC. Existe también susceptibilidad genética ya que dentro de los fumadores crónicos, sólo un 10 a 15% presentará la enfermedad.

Entre las manifestaciones extra pulmonares, se encuentran principalmente: pérdida de peso y desnutrición, anemia, enfermedad cardiovascular, osteoporosis, ansiedad y depresión, miopatía e intolerancia al ejercicio.

El diagnóstico confirmatorio se realiza con una espirometría basal y con broncodilatador. La EPOC por desgracia no es curable, pero como sucede en el Asma es una enfermedad que se puede controlar. Evitar el consumo de tabaco es una medida para frenar la progresión de la enfermedad.

El objetivo del tratamiento farmacológico es prevenir y controlar los síntomas de la enfermedad para reducir la frecuencia y la gravedad de las exacerbaciones y mejorar el estado general de salud de los pacientes

La EPOC es una enfermedad multisistémica y su pronóstico no está determinado exclusivamente por la afectación pulmonar.



# CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



## CRONOGRAMA DE SESIONES

NOV 5	13:00 hrs.	Cosmogonía Prehispánica	Dr. Gonzáles Hdz
NOV 12	13:00 hrs	Sesión: Tópicos Selectos de Terapia Intensiva, "Eclampsia"	Dr. Carlos Cortés
NOV 19	13:00 hrs.	Manejo quirúrgico del EPOC	Dr. Álvarez Morán
NOV 26	13:00 hrs	Imagen en Cáncer de Mama	Dr. Michelle Silva

**SESIONES TENTATIVAS**

### DATOS DE LA TV MEXICANA

El 95% de los hogares cuenta con un aparato de TV.  
 Tiempo diario por persona frente a una TV es de cuatro horas con 45 minutos.  
 Ciudades donde se ve más TV: Cd. Juárez, Veracruz y Monterrey; Puebla ciudad que menos televisión ve, una hora 16 minutos.  
 En el D.F, Jal., NL, Gto., y Ver., el horario con más número de televidentes es el de 22 a 23 horas.  
 El domingo es el día que más se enciende el televisor.  
 El 40% de la audiencia en TV abierta está concentrada en el D.F.  
 Televidentes: 56% son mujeres y el 44% hombres.  
 Galilea Montijo, Andrea Legarreta, Adal Ramones, Patricia Chapoy y "Brozo", son los más conocidos entre la población, su popularidad oscila entre el 76 y 86 %.  
 La preferencia de la audiencia mexicana es en el siguiente orden: novelas, programas de revista y películas.

**21 de noviembre DÍA MUNDIAL DE LA TV**

**CONTÁCTANOS Y APORTA AL BOLETÍN A TRAVÉS DE**



# CURSOS

Dirección de Enseñanza



**PRIMER CURSO**  
**"TÓPICOS SELECTOS DE TERAPIA INTENSIVA"**

EL CURSO SERÁ TRANSMITIDO EN LÍNEA VÍA HANG-OUT DE GOOGLE Y DE MANERA PRESENCIAL

**12 al 15 de noviembre de 2013**

**PROFESOR TITULAR:** DR. GILBERTO ADRIÁN GASCA LÓPEZ

**INFORMES E INSCRIPCIONES:**  
 Dirección de Enseñanza e Investigación  
 Edificio "E", planta baja  
 Tel. 55 3922 9800 Ext. 1257  
 Realizar el pago a la cuenta de HSBC  
 Número: 4017451588  
 Acreditación: R12PNSUVALEPROPOS  
 ENVIAR EL BALCHER CON NOMBRE Y  
 CONCEPTO DE PAGO AL CORREO:  
 subdgerencia@cofepris.gob.mx  
 Es importante PRESENTAR EL BALCHER  
 CON NOMBRE y día del curso e realizar  
 el pago en ese momento en caja.

El curso se llevará a cabo de **de 8:00 a 15:00 horas**, en el "Auditorio del HRAEI", edificio "E" planta baja. Dirigido a: Personal Médico, de enfermería e inhaloterapia.

## DÍA DE MUERTOS: FIESTA MEXICANA

Lic. Jiavsi García Espejo

Día de Muertos, celebración mexicana que honra a los ancestros durante: 31 de octubre, 1º y 2 de noviembre, misma que coincide con la celebración católica del Día de los Fieles Difuntos.

Se festeja colorida y alegremente, a los fieles difuntos. El origen de esta conmemoración se remonta a la época de los indígenas de Mesoamérica, por lo menos hace 3000 años.

Lo que hoy conocemos como el Día de Muertos, se llevaba a cabo en el noveno mes del calendario solar azteca, cerca del inicio de agosto, y era celebrado durante un mes completo; esta fiesta era presidida por la diosa Mictecacihuatl, conocida como la "Dama de la muerte".

Al llegar los españoles en el siglo XV, se aterraron al ver las prácticas "paganas" de los indígenas, y en un intento de convertir a los nativos americanos al catolicismo, movieron sus rituales a los primeros días de noviembre para que coincidiesen con las festividades católicas del "Día de todos los Santos" y "Todas las Almas".

Sesiones organizadas por CISFA presentan:

**"FARMACOVIGILANCIA"**

Q.F.B Ma. del Carmén Becerril  
 Dir. Ejecutiva de COFEPRIS

**14 de noviembre**  
 13:00 horas  
 "Auditorio HRAEI"

**SESIÓN DE MORBIMORTALIDAD INTRAHOSPITALARIA**

**DR. J. MANUEL SALGADO**  
**SERVICIO DE NEUROCIRUGÍA**

**27 DE NOVIEMBRE**  
**"AUDITORIO HRAEI"**

# Diabetes Mellitus: Datos de interés



*Dr. Rodolfo Pinto Almazán*

La Diabetes Mellitus (DM), enfermedad crónica que surge cuando las células del páncreas no producen insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que fabrica; el resultado de la DM no controlada es la hiperglucemia, que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

Este padecimiento es un problema de **salud pública** ya que ponen en riesgo la viabilidad del sistema de salud. En su etapa inicial es asintomática, al no ser detectada de manera oportuna y por ende no tratada, produce consecuencias catastróficas para la persona (altos costos económicos y físicos derivados de las complicaciones).

Estudios epidemiológicos han tenido impacto en la investigación, diagnóstico, atención y prevención de la diabetes así como el análisis sobre la frecuencia y distribución del padecimiento. La morbilidad y mortalidad de la diabetes a nivel nacional e internacional tiene un proceso de transición epidemiológica que resulta de los procesos económico, político y social que requiere ser monitoreados.

El número de personas con DM en todo el mundo se ha más que duplicado en los últimos tres decenios. La OMS indica que en 1995 había en el mundo 30 millones de personas con diabetes, para 2012 aproximadamente 285 millones y en el 2012 la cifra fue de 350 millones de individuos. Se ha estimado que la esperanza de vida de individuos con diabetes se reduce entre 5 y 10 años.



La Federación Internacional de Diabetes (IDF por sus siglas en inglés) señaló en 2012 que México estaba en la décima posición a nivel mundial y noveno para el 2011; tenemos el mayor número de personas con diabetes (6.8 millones); siendo el Estado de México uno de los que más alta prevalencia (entre el 9.3 y el 10.1%), registro en la ENSANUT 2012.

La DM es la principal causa de demanda de consulta externa en instituciones públicas y privadas, no siendo excepción el **HRAEI**, y uno de los principales motivos para la hospitalización, siendo la DM tipo 2 el principal problema de salud del país. Es más frecuente en el medio urbano (63%), que en el rural (37%) y mayor en mujeres que hombres.



# MECANISMOS DE RESISTENCIA ANTIMICROBIANA

Q.F.B. Angélica Hernández Fernández



- 1.- La resistencia antimicrobiana es un fenómeno de adaptabilidad biológica, por el cual los microorganismos han mutado y generado paquetes enzimáticos específicos que inhiben la actividad antimicrobiana.
- 2.- La resistencia adquirida aparece por cambios puntuales en el DNA (mutación) o por la adquisición de éste: (plásmidos, trasposones, integrones). En el primero se dan casos tales como la transformación de una Betalactamasa, de espectro extendido.
- 3.- Mutaciones de los genes que codifican las porinas con el consecuente bloqueo del ingreso del antibiótico, al interior del microorganismo.
- 4.- Así como el desarrollo de biofilms formados por exopolisacáridos, que protegen a comunidades de microorganismos de los ataques de los antibióticos.

En el año 2000, en el informe sobre las enfermedades infecciosas de la OMS TITULADO: "Over coming antimicrobial resistance" (OAR), la ex-Directora General de la Organización, Dra. Gro Harlem Brundtland, calificó el aumento de la resistencia a los antimicrobianos como una crisis mundial.

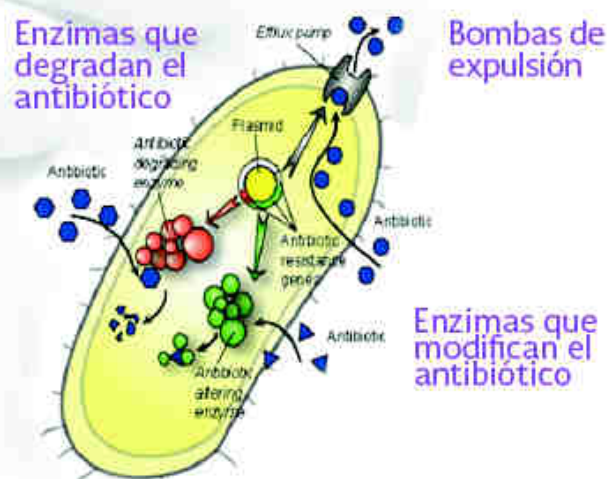
## POLÍTICAS DE LA OMS A PARTIR DEL 2011.

(Retomando el informe OAR del año 2000)

- A.- Orientaciones Normativas, apoyo a la vigilancia, asistencia técnica, generación de conocimientos y alianzas, en particular por medio de los programas de prevención y control de enfermedades.
- B.- La garantía de la calidad, el suministro y el uso racional de los antimicrobianos esenciales.
- C.- La prevención y el control de las enfermedades.
- D.- La seguridad de los pacientes.
- E.- La garantía de la calidad en los laboratorios.

## ¿QUÉ SE ESTA HACIENDO EN MÉXICO?

Dando seguimiento a las políticas de la OMS, para contener la resistencia antimicrobiana se instauró una estrategia Nacional para administrar antibióticos sólo al canje de recetas médicas. El 17 de Mayo del 2010 se emitió en el Diario Oficial de la Federación, el "Acuerdo por el que se determinan los lineamientos a los que estará sujeta la venta y dispensación de antibióticos".



# TOP TEN de enfermedades según la OMS

Redacción



La Organización Mundial de la Salud (OMS), actualizó su lista de las diez principales causas de muerte en el mundo, entre las que se mantienen varias enfermedades no transmisibles, como las patologías coronarias, los accidentes cerebrovasculares, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).



Este organismo ha utilizado para ello datos relativos a 2012, año en que estiman murieron en todo el mundo 55 millones de personas. Las enfermedades no transmisibles son responsables de dos de cada tres fallecimientos (36 millones), más que hace diez años, cuando representaban el 60% de todas las muertes (31 millones).



**1ª** Enfermedades cardiovasculares: mataron a casi 17 millones de personas y representaron tres de cada diez fallecimientos.



**2º** Cardiopatía isquémica: segunda causa de muerte, 6. 22 millones de víctimas.



**3º** Infecciones de vías respiratorias inferiores: causaron de 3,2 millones de decesos.



**4º** EPOC: provocó 3 millones de fallecimientos en un año.



**5º** Enfermedades diarreicas: Ocupan este sitio con un promedio de 1,9 millones muertes.



**6º** VIH/sida: Las víctimas ascienden a 1,6 millones.



**7º** Cáncer: Las víctimas de cáncer de tráquea, bronquios y pulmón ascienden a 1,5 millones.



**8º** Diabetes: Fallecimientos se estima en 1,4 millones.

**9º** Accidentes de tráfico: Las muertes equivalen a 1,3 millones.

**10º** Nacimientos prematuros: 1,2 millones.

Es importante señalar que la diabetes aparece por primera vez en este ranking, del mismo que sale la tuberculosis.

# Neumonía y sus cuidados

## Subdirección de enfermería

La neumonía es una inflamación de las vías respiratorias bajas que afecta el parénquima pulmonar, a los espacios alveolares y al tejido intersticial. Puede ser causada por bacterias, principalmente por el *Streptococcus pneumoniae*, y se observa con mucha frecuencia en niños y ancianos. Neumonías nosocomiales o adquiridas en el hospital: suelen estar producidas por *Pseudomonasaeruginosa*, *Klebsiellapneumoniae* y *Staphylococcus aureus*. Neumonías víricas: ocasionadas principalmente por el virus Influenza A.

Su origen puede ser por medio de tres vías de entrada al pulmón: aspiración, inhalación, y diseminación circulatoria.

Pruebas diagnósticas, Radiografía de tórax: se observan cambio de densidad a nivel de los lóbulos inferiores, pruebas de función pulmonar se observan reducción de volúmenes pulmonares y pruebas de laboratorio: gasometría, pruebas de esputo y cultivo.

Cuidados de enfermería y recomendaciones. Los aspectos a considerar a la hora de plantear cuidados para pacientes con neumonía serán: la valoración respiratoria, pudiendo observarse taquipnea, disnea, hipo ventilación; también puede presentarse fiebre y taquicardia; se debe valorar el balance de líquidos; la situación nutricional, la tolerancia a la actividad, el sueño, el reposo, y la ansiedad.

La instrucción al paciente es muy importante, ya que conociendo la situación conseguiremos reducir el nivel de ansiedad y el apoyo de él o ella, respecto al padecimiento.

## CUIDADOS DE ENFERMERÍA



- 1.- Definir las limitaciones físicas del paciente
- 2.- Toma frecuente de signos vitales
- 3.- Vigilar la respuesta cardio-respiratoria, diaforesis, palidez y estado hemodinámico
- 4.- Favorecer el reposo y sueño
- 5.- Posición adecuada, Fowler
- 6.- Control de ingesta de líquidos y anotar los alimentos que consume
- 7.- Aplicar la terapéutica farmacológica
- 8.- Proporcionar y facilitar la higiene personal parcial
- 9.- Vigilar la eliminación del paciente
- 10.- Enseñar técnica de respiración de acuerdo a la necesidad del paciente
- 11.- Escuchar al paciente y fomentar un ambiente de confianza
- 12.- Orientar al paciente y su familia

# Actualidades en Espina Bífida

*Dra. Mónica Balderas Minor*

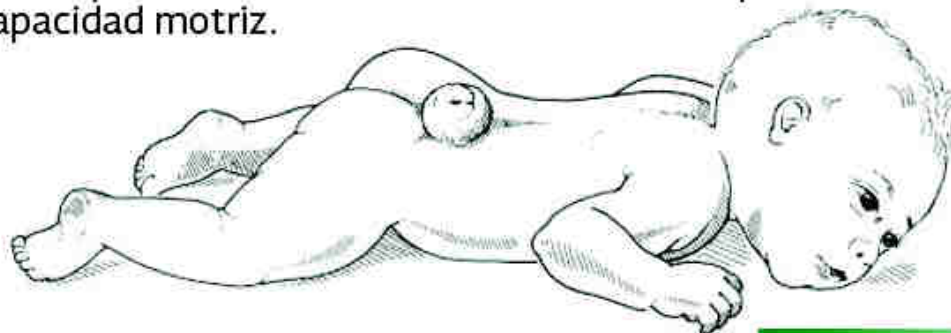


La espina bífida, es un defecto congénito en el cual una porción de la columna vertebral no se forma correctamente y deja una porción de la médula espinal y los nervios espinales expuestos, a través de una abertura en la espalda. La forma más común y más grave de espina bífida se denomina mielomeningocele. La lesión puede producirse en distintos niveles de la columna vertebral en desarrollo, pero es más frecuente hallarla en la región lumbosacra.

Según la ubicación de la lesión, esta puede causar problemas de vejiga e intestinales; disfunción sexual; debilidad y pérdida de sensibilidad por debajo de la zona del defecto; malformaciones ortopédicas, tales como pie equinovaro o problemas en las rodillas o en las caderas; y falta de movilidad en la parte inferior de las piernas (parálisis). En general, cuanto más alto se encuentra ubicado el defecto en la columna, más severas son las complicaciones. La mayoría de los casos de mielomeningocele se descubren a través de la evaluación ecográfica de rutina, entre las semanas 16 y 18 del embarazo. En algunos casos, también se obtiene un resultado positivo en un análisis de sangre denominado alfafetoproteína (AFP) sérica materna, lo cual lleva a que se solicite el estudio ecográfico.

**Avances en el Tratamiento para la espina bífida, por The Children's Hospital of Philadelphia:** El tratamiento tradicional de la espina bífida es la reparación quirúrgica, que se realiza entre 24 y 48 horas después del nacimiento. Desde hace tiempo se ha estudiado que si el tratamiento se realiza mucho antes, in útero, el daño neurológico podría minimizarse. Específicamente, el estudio reveló que la reparación prenatal daba como resultado:

- 1) Reversión del componente de herniación del rombencéfalo de la malformación de Chiari II.
- 2) Menor necesidad de derivación ventricular (un procedimiento en el cual se introduce un tubo delgado en los ventrículos cerebrales para drenar el líquido y aliviar la hidrocefalia).
- 3) Menor incidencia o severidad de efectos neurológicos potencialmente devastadores causados por la exposición de la columna vertebral al líquido amniótico, como por ejemplo, discapacidad motriz.



# OMS: La violencia contra la mujer, problema de Salud pública

Redacción



La violencia física o sexual es un problema de salud pública que afecta a más de un tercio de todas las mujeres a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres y el Consejo de Investigación Médica de Sudáfrica. Los impactos en la salud de las mujeres debido a la violencia ejercida por la pareja, según la OMS son:

**Muerte y lesiones:** A nivel mundial, el 38% de las mujeres asesinadas fue en manos de sus parejas, y el 42% de las mujeres han experimentado violencia física o sexual, de sus cónyuges.

**Depresión:** Mujeres que han sufrido violencia de pareja tienen casi el doble de probabilidades de sufrir depresión.

**Alcoholismo:** Mujeres violentadas son casi dos veces más propensas a tener problemas con el uso excesivo del alcohol.

**Infecciones de transmisión sexual:** Las víctimas de violencia tienen 1,5 veces más probabilidades de contraer sífilis, clamidia o gonorrea

**Embarazo no deseado y aborto:** Tanto la violencia de pareja y la violencia sexual de personas que no son pareja, se asocian con el embarazo no deseado y a su vez el aborto.

Un estudio de violencia contra la mujer en 12 países de América Latina y el Caribe reflejó:  
-17 a 53% de las mujeres entrevistadas reportaron haber sufrido violencia física o sexual por parte de sus parejas.

-41 a 82% de las mujeres que sufrieron abuso por parte de sus parejas, experimentaron lesiones.

-28 a 64% no buscó ayuda o habló con alguien acerca de esta experiencia.

-10 a 27% de las mujeres reportaron haber sufrido violencia sexual en algún momento de sus vidas, cometida por su pareja u otra persona, generalmente por un hombre a quien ya conocía.

Durante la 66ª Asamblea Mundial de la Salud, en mayo de 2013, siete gobiernos –Bélgica, India, México, Países Bajos, Noruega, E.U.A y Zambia– declararon que la violencia contra las mujeres y las niñas es: "Uno de los principales retos de salud pública, igualdad de género y derechos humanos, tocando a todos los países y a toda la sociedad", y propusieron que el tema sea tratado en la agenda de la **Asamblea Mundial de la Salud**, del próximo año.



# Semillas de papaya



## Redacción

Papaya fruto tropical que posee una enzima llamada papaína, es la reina del tratamiento contra la indigestión y a favor del buen funcionamiento intestinal. También ofrece fibra, calcio, fósforo, hierro y las vitaminas A y C, tiamina, riboflavina niacina. Sus semillas favorece el buen funcionamiento de diversos sistemas en el ser humano, tales como:

- 🌀 **Protegen el riñón.** En casos de insuficiencia renal, estudios han encontrado que pueden proteger los riñones contra afecciones posteriores; se recomienda masticar 7 semillas, 3 veces al día.
- 🌀 **Mejoran la salud intestinal.** Debido a su alto contenido de enzimas proteolíticas, mismas que acaban con parásitos y sus huevecillos; excelente antiparasitario intestinal. También contienen un alcaloide antihelmíntico único llamado **carpaine**, eficaz para exterminar las amebas. El tratamiento consta: secar las semillas y molerlas; una cucharita de este polvo se pone a hervir en agua. Se le puede agregar una cucharadita de miel. Beberlo 2 o 3 veces al día.
- 🌀 **Auxilian al hígado.** En casos de cirrosis hepática, pueden funcionar como un tratamiento alternativo. Deben molerse 5 semillas de papaya, añadir una cucharada de limón y consumir 2 veces al día, durante un mes.
- 🌀 **Cuidan el sistema digestivo.** Al tener propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, estudios demuestran que el extracto de las semillas mata la salmonella, los estafilococos y otras infecciones. En estos casos, se debe masticar muy bien 7 semillas, 3 veces al día.
- 🌀 **Queman grasa.** Tienen la cualidad de impedir que el organismo absorba en exceso grasas y azúcares; aceleran el proceso de digestión, lo que se traduce en la pérdida de peso.

Para disminuir esos kilitos aplica alguno de los siguientes remedios caseros, teniendo decisión y paciencia, para poder tener resultados, contemplando que es necesario llevar una dieta balanceada y un plan de actividad física, en el que, por lo menos 3 veces a la semana, te pongas en movimiento:

- 🌀 **Opción A:** Todos los días, en ayunas, toma 12 semillas como si fueran pastillas, junto con un té hecho de cáscara de toronja. Tómalo durante 15 días seguidos, descansa 15, y vuelve comenzar.
- 🌀 **Opción B:** Por la mañana, añade a un jugo de toronja de 15 a 20 semillas frescas; trágalas sin masticar, como píldoras. Además de ayudarte con la grasa, son excelentes para la digestión.

# Decálogo para la prevención de 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.**



# Efemérides Noviembre

Redacción



- 1 "Día de todos los santos"
- 2 Día de Muertos
- 3 1931 estreno de la primer película mexicana sonora: "Santa"
- 4 1571 se establece la inquisición en México  
1785 apertura de la Academia de San Carlos, escuela de artes plásticas
- 7 Día del Ferrocarrilero  
1867 nace Marie Curie, científica polaca, Premio Nobel de Química
- 8 Día Europeo de la Juventud  
1989 Caída del Muro de Berlín
- 10 Día Mundial de la Ciencia al Servicio de la Paz y el Desarrollo  
Día Mundial contra la neumonía
- 12 Día del Cartero  
1651 nace la poetisa mexicana Sor Juana Inés de la Cruz
- 14 Día Mundial de la Diabetes  
Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- 15 Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares  
Día Europeo de la Distrofia
- 16 Día Internacional de la Tolerancia
- 17 Día Mundial en recuerdo de las víctimas de los accidentes de tráfico
- 18 Día Europeo del Uso Prudente de Antibióticos  
1848 se erige el Distrito Federal
- 19 Día Mundial del Saneamiento
- 20 Día Mundial de la Infancia  
1910 aniversario de la Revolución Mexicana
- 21 Día Internacional de la Espina Bífida  
Día Europeo de la Fibrosis Quística  
Día Mundial de la Televisión
- 22 Día del Músico
- 23 1883 nace el muralista José Clemente Orozco
- 24 1957 fallece Diego Rivera, pintor mexicano
- 25 Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
- 27 1838 inicia la Guerra de los Pasteles
- 28 Emiliano Zapata proclama el "Plan de Ayala"
- 30 1924 nace Radio Educación, iniciativa de José Vasconcelos



# Entretención



Redacción

## CINE



### THOR

Acción y aventura  
Director: Alan Taylor  
Viernes 1º



### INTRIGA

Thriller  
Director: Denis Villeneuve  
Viernes 8



### CARRIE

Suspense / Drama  
Director: Kimberly Peirce  
Viernes 15



### LOS JUEGOS DEL HAMBRE: EN LLAMAS

Ciencia Ficción  
Director: Francis Lawrence  
Viernes 22



### EN OTRO PAÍS (CANNES)

Género: Drama  
Director: Sang-soo Hong  
Viernes 22

## TEATRO

### REGIÓN CUATRO

Teatro Bar El Vicio  
Horario: Lunes 21:30 horas  
Boletos: Cover \$250, reservaciones al Tel. 5659-1139 (sólo adultos)

### LA LECHUGA

Foro Un Teatro  
Horario: Viernes 22:00, sábados 21:00 y domingos 20:00 horas  
Boletos: Entrada general \$200. Adolescentes y adultos

### CHEKA TU MAIL

Teatro Banamex Santa Fe  
Horario: Jueves 20:00, viernes 19:00 y 21:00, sábados 18:00 y 20:30 y domingos 17:00 y 19:00 horas  
Boletos: Entrada general \$400. Adolescentes y adultos

### AMORES DE SILLÓN

Teatro de la Comedia, Wilberto Cantón  
Horario: Viernes 19:00 horas  
Boletos: Entrada general \$180. Adolescentes y adultos



## 69 PUEBLOS MÁGICOS EN UNA APP

La revista "México desconocido", presenta la nueva aplicación gratuita: **Pueblos Mágicos**, para tablet o smartphone, con la cual podrás conocer los 69 rincones más bellos y enigmáticos del país.

Esta original **APP** es compatible con los dispositivos **iOS** y **Android**, en ella encontrarás todo lo que necesitas para explorar los Pueblos Mágicos de México. Ingresas a tu **App Store de Apple** o a **Google Play** y descárgala; su uso es sencillo y sólo tendrás que decidir el destino que te interese conocer, desde Todos Santos en la Península de Baja California hasta Izamal en Yucatán, es un instrumento para disfrutar al máximo cada Pueblo Mágico.

En esta plataforma, diseñada especialmente para viajeros, podrás descubrir la historia, datos curiosos, sitios de interés, gastronomía y fiestas de **69 de los 83 Pueblos Mágicos**, que integran este programa de la Secretaría de Turismo Federal, divididos por estados y en orden alfabético.

Además, la aplicación cuenta con información de alrededores, funcionales mapas para llegar (habilitados con Google Maps) y una herramienta de clima en tiempo real. También destacan las más de **600 espectaculares imágenes** provenientes directamente del archivo fotográfico de "México Desconocido".

**QUÉ ESPERAS, ¡DESCÁRGALA YA!**

