

## IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche  
materna es  
salud y  
nutrición

## SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA AGOSTO DEL 1 AL 7

**SALUD Y  
PUEBLOS  
INDÍGENAS**

Día Internacional de los  
Pueblos Indígenas **Agosto 09**

**REQUISITOS PARA  
DONAR SANGRE  
EN EL HRAEI**

Día del donador altruista  
de Sangre **Agosto 25**

**PREVENCIÓN  
DE LA MUERTE  
MATERNA**

Día Internacional  
del Obstetra **Agosto 31**

## Colaboradores

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

Dra. Karina Barriga Araujo  
Dr. Noradino García Fuentes  
Dr. Marco A. Fuentes Domínguez  
L.E.O. José Manuel Sánchez Luengass  
L.E. Elizabeth Reyes González  
Dr. Miguel Chávez Martínez  
Dr. Gil Velázquez Nayensein Israel  
Dr. Tito Ramírez Lozada  
Dr. Iván Romero Coutiño  
Lic Jiavsi García Espejo  
Lic. Aldo Gutiérrez Martínez

### COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

### DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4** **Importancia de la lactancia materna**  
Dra. Karina Barriga Araujo / Área Médica
- 6** **Promoción de la salud en México**  
Dr. Noradino García Fuentes / Área Médica
- 7** **Cronograma de sesiones / Día del Bombero**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 8** **Carteles de cursos / Día del Abuelito**  
Cursos / Comunicación Social
- 9** **El día mundial de la asistencia humanitaria (World Humanitarian Day)**  
Collage / Comunicación Social
- 10** **Salud y pueblos indígenas**  
L.E.O. José Manuel Sánchez Luengas / Coordinación de Enfermería
- 11** **La salud en los jóvenes**  
L.E. Elizabeth Reyes González / Coordinación de Enfermería
- 12** **#EnNúmeros Lactancia materna en México**  
Medicina de Interés / Comunicación Social
- 13** **Requisitos para donar sangre en el HRAEI**  
Dr. Miguel Chávez Martínez / Área Médica
- 14** **¿Qué hace diferente a un paciente envejecido?**  
Dr. Gil Velázquez Nayensein Israel / Área Médica
- 15** **Manejo actual de la malaria en México**  
Dr. Noradino García Fuentes / Área Médica
- 16** **Lactancia**  
#HRAEInfografías / Comunicación Social
- 17** **Prevención de accidentes**  
Seguridad / Comunicación Social
- 18** **Prevención de la muerte materna**  
Dr. Tito Ramírez Lozada / Área Médica
- 19** **Efemérides de agosto**  
Efemérides / Comunicación Social
- 20** **Tips para el regreso a clases / Cartelera de cine**  
Entretenimiento / Comunicación Social

# IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

*Dra. Karina Barriga Araujo*



La información durante el embarazo es una de las claves más importantes para tener un buen comienzo en la lactancia, para que ésta se prolongue en el tiempo. Sin duda, de que la alimentación ideal para el recién nacido es la leche materna. El **calostro** (la leche que las mujeres producen desde el 7o mes de embarazo hasta 3-7 días después del parto), es rico en **anticuerpos y glóbulos blancos** que van a proteger al bebé de infecciones graves durante sus primeros días de vida. Además es **laxante**, lo que va ayudar al bebé a eliminar el meconio de su intestino, expulsando así la bilirrubina, la cual produce la ictericia. También es rica en **factores de crecimiento y en vitamina A, ayuda a madurar el intestino y a prevenir alergias e intolerancias**; disminuye la severidad de las infecciones y previene enfermedades oculares. Además de los múltiples beneficios de la lactancia que incluyen protección contra el asma, disminución de las infecciones,

programación de la inmunidad adecuada y menor incidencia de obesidad a largo plazo; también evidencia de los **beneficios de la lactancia para la propia madre, con menos cáncer de mama y de ovario, entre otros.**

La lactancia **materna exclusiva** es cuando el niño no ha recibido ningún alimento sólido ni líquido, ni otro tipo de leche que no fuera la materna durante los primeros seis meses de vida.

**Condiciones para una lactancia satisfactoria:** Decisión materna de lactar, inicio precoz, posición adecuada; a libre demanda y en forma exclusiva. Debe iniciarse **inmediatamente después del nacimiento**, de ser posible en el lugar donde se realizó el parto, **para establecer una relación estrecha entre la madre y el recién nacido.**

**#SabíasQue** La OMS y el UNICEF señalan que la lactancia "es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños".



# IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA



*Dra. Karina Barriga Araujo*

## DURACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS TOMAS

Diversos estudios señalan que el inicio precoz de la lactancia se relaciona con un aumento en la duración de la misma. La **frecuencia de las tomas es variable de un bebé a otro**; lo mejor es ofrecer el **pecho a libre demanda**, informando que los primeros 15-20 días, la expectativa de tomas en 24 horas es de 8-12, siendo necesario amamantar de noche para mantener una producción leche adecuada y el crecimiento del bebé. La **duración de las tomas también es variable, el único que sabe cuándo está satisfecho es el bebé**, lo ideal es que la toma dure hasta que el bebé se suelte espontáneamente.

Algunos lactantes obtienen cuanto necesitan de un sólo pecho y otros toman de ambos, **lo importante es que el bebé tome la leche del final, rica en grasas y que da saciedad y aumento de peso**. La toma se inicia por un pecho, hasta vaciarlo y después se pasa al otro hasta que el bebé se sacie; la siguiente toma se empieza por el último pecho de la toma anterior.

## CONSERVACIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Una vez extraída la leche, se puede conservar hasta que sea necesario dársela al bebé; se debe transportar en una nevera portátil o bolsa-nevera provista de placa de hielo, refrigerarla o congelarla lo antes posible es básico.

El procurar el menor número de cambios de temperatura, conserva mejor sus propiedades. Se debe introducir en el fondo del refri y no colocarla en la puerta, donde puede sufrir más alteraciones de temperatura.

Para descongelar se debe colocar el recipiente en el refri. Una vez descongelado se puede mantener en el frigorífico hasta 24 horas; Una vez descongelada no se debe volver a congelar.

**NO se debe hervir nunca, ni calentarse en microondas.** Siempre utilizar la leche más antigua.



# PROMOCIÓN DE LA SALUD EN MÉXICO

*Dr. Noradino García Fuentes*



La **promoción de la salud** va más allá de los estilos de vida es un nivel adecuado de vida, buenas condiciones de trabajo, educación, actividad física, descanso y recreación, **es el ser una sociedad preocupada por la salud**, se debe tomar en cuenta que estos factores que están muy relacionados con el Sistema Económico imperante; México está muy lejos de alcanzar un mejor modo de vida, respecto a otras sociedades que anteponen la salud de su gente a la ganancia.

El desarrollo de acciones orientadas a causar impacto en las condiciones sociales de la población (en su bienestar general), sin actuar en función de enfermedades concretas sino por la salud positiva, es en esencia la promoción de la salud, teniendo claro que **al promover la salud, se previene la enfermedad**.

En los últimos años en México se han impulsado líneas de acción que han generado:

- Otorgar a personas y familias un paquete garantizado de servicios de promoción y prevención.
- Abordar las causales de la enfermedad a través de un modelo socio ecológico.
- Reformar de manera profunda la atención continua de primer contacto.
- Construcción de una política pública a favor de la salud.

Sin embargo la instrumentación de éstas no han permeado a la población al 100%, ya que la salud depende de muchos factores en donde lo social y económico juegan un papel importante en la explicación del proceso de salud-enfermedad en México, en donde se requiere **propiciar mayor involucramiento de la población**, para ello la **educación y el trabajo** son fundamentales en la **solución de la problemática**, ya que una sociedad

informada exige, se responsabiliza y participa. La modificación de los determinantes sociales está fuera del control del Sector Salud, **por tanto promover la salud es responsabilidad compartida de la sociedad en su conjunto, en donde el gobierno debe generar una serie de alianzas con otros sectores para lograr cambios**.

Las alianzas para la promoción de la salud (población organizada, líderes comunales, instituciones públicas y privadas, organizaciones no gubernamentales y empresa privada) tienen un espacio ilimitado de acción. El reto es sensibilizar a las organizaciones y a la población, hacia la promoción, protección, prevención, curación y rehabilitación sin olvidar hacer frente a la demanda de servicios necesarios y facilitar el desarrollo de condiciones para los procesos de producción social de la salud. De esta manera contribuiremos todos a la salud y bienestar de la sociedad.

**Un promotor de la salud, orienta su trabajo para actuar sobre los determinantes sociales de la salud y el desarrollo de una cultura de la salud, que privilegie modos de vida y comportamientos saludables o constructores de salud.**



# CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



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

<b>6</b>	Dr. De la Serna	COLOPROCTOLOGÍA
<b>13</b>	Dr. Bemeo Maldonado	LAPAROSCOPIA
16 hrs.	Servicio de Admisión Continua	CONSULTA EXTERNA
<b>20</b>	Dra. Silva Lira	IMAGENOLOGÍA
<b>27</b>	Mtra. Rosas Lozada	ENFERMERÍA

8 y 16 horas

SESIONES TENTATIVAS DEL MES DE AGOSTO

## DÍA DEL BOMBERO

#HRAEIfemérides

Redacción

Se celebra en México cada 22 de Agosto, para homenajear esta peligrosa profesión. Los bomberos salvaguardan la vida y el patrimonio de los ciudadanos en caso de incendios, inundaciones, accidentes y desastres naturales, exponiendo sus vidas.

La mayoría de los cuerpos de bomberos pertenecen al servicio público y una minoría privados; pueden ser asalariados o voluntarios que trabajan de manera **gratuita**.

Además de su actividad principal que es combatir el fuego se dedican a la atención de incidentes con materiales peligrosos, manejo y control de derrames y desastres químicos, salvamento de personas, rescate en montaña, trabajos de altura y rescate en accidentes de tráfico, entre otras.

PARTICIPA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES

ÚNETE

APORTA

COMPARTE

@HRAEIXtapaluca 

HRAEI 

HRAEI CS 

CRONOGRAMA

7

# 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 RIVITA

AL PRIMER CURSO VIRTUAL "TÓPICOS SELECTOS DE TERAPIA INTENSIVA"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de febrero de 2014

Curso Monográfico

## PATOLOGÍA MAMARIA

Dirigido a médicos generales, familiares, ginecólogos, oncólogos generales y al personal de la salud interesado en el tema

Coordinador  
**DR. RAÚL ARTURO GUZMÁN TRIGUEROS**  
Jefe de Servicio de Oncología del HRAEI

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES DE LA GLÁNDULA MAMARIA**

SEDE: Auditorio HRAEI  
**21 Y 22 DE AGOSTO**  
Horario: 8:00 a 14:00 horas

INFORMES E INSCRIPCIONES:  
Dirección de Enfermería e Investigación  
Tel. 5972 9800  
Ext. 1257  
@mail: [aulamejor@hraei.com.mx](mailto:aulamejor@hraei.com.mx)

BECA Personal del HRAEI

CS

Curso Monográfico

## CUIDADOS DE ENFERMERÍA AL NEONATO DE ALTO RIESGO

Dirigido a profesionales de enfermería

SEDE: Auditorio HRAEI  
**DÍA 27 AL 29 DE AGOSTO**  
Horario: 8:00 a 15:00 horas  
Duración: 21 horas

INFORMES E INSCRIPCIONES:  
Dirección de Enfermería e Investigación  
L.E.O. Catalina Santana Roldán  
Tel. 5972 9800  
Ext. 1182 y 1176  
@mail: [aulamejor@hraei.com.mx](mailto:aulamejor@hraei.com.mx)

CS

#HRAElefemérides  
**DÍA DEL ABUELITO**  
AGOSTO 28



La 1a vez que se llevó a cabo una celebración formal para los abuelitos, en México,

fue el 28 de agosto de 1983. La historia de la celebración se remonta a la presidencia de Lázaro Cárdenas, él decidió designar un día para consentir a los grandes del hogar; también hay quienes aseguran que la tradición proviene de tiempos del Porfiriato, cuando los hacendados festejaban a los mayores durante el día de San Agustín. Otra versión del inicio indica que el Día del Abuelo, se instituyó gracias al locutor Edgar Gaytán Monzón, a inicios de los 90s, en su programa de radio dedicado a recordar tríos y boleros, éste tenía como audiencia meta a los adultos mayores.

**RESUMEN:** Ampliar y actualizar los conocimientos del personal de salud, en donación y trasplantes de órganos y tejidos

**OBJETIVOS:** Actualización de conocimientos sobre la donación de órganos y tejidos. Ampliar los conocimientos en cuanto a trasplantes y donación de órganos y tejidos. Reconocimiento del proceso de donación y trasplante de órganos y tejidos, dentro y fuera del hospital

**AVAL:** Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca  
**20 HORAS CURRICULARES**

**NOTA:** La constancia se obtiene al visualizar el 80% de las clases

**FECHAS:** Este curso está disponible y tendrá el tiempo de 3 meses para visualizarlo por completo a partir de que se inscriba ya que el curso no es en tiempo real

**PROFESOR TITULAR:** Dr. Carlos A. Vargas Bravo  
@mail: [cvargas@hraei.gov.mx](mailto:cvargas@hraei.gov.mx)

**CURSO VIRTUAL**  
**Temas selectos en Donación y Trasplantes**

[www.aulamejor.com/hraei](http://www.aulamejor.com/hraei) contacto@aulamejor.com WhatsApp 55 4665 1783

# EL DÍA MUNDIAL DE LA ASISTENCIA HUMANITARIA



## Redacción

En un esfuerzo por sensibilizar a la opinión pública sobre la asistencia humanitaria y las personas que arriesgan su vida para brindarla, la Asamblea General ha designado el 19 de agosto como Día Mundial de la Asistencia Humanitaria. Cada día, trabajadores de la asistencia humanitaria brindan ayuda a millones de personas en todo el mundo sin importar quiénes son y dónde se encuentran. El Día Mundial de la Asistencia Humanitaria es una celebración mundial del ayudarse unos a otros, rinde homenaje a todos aquellos que perdieron la vida en la prestación de servicios humanitarios y a todos aquellos que continúan prestando asistencia y socorro a millones de personas.

## Día mundial de la asistencia humanitaria



Todos los años los desastres causan un sufrimiento enorme para millones de personas, en especial a los más pobres del mundo, los más marginados y los más vulnerables. Los trabajadores de asistencia humanitaria se esfuerzan por brindar ayuda que salva vidas y rehabilitación a largo plazo a las comunidades golpeadas por desastres, sin importar en qué lugar del mundo estén y sin discriminar debido a la nacionalidad, grupo social, religión, sexo, raza o cualquier otro factor.

La asistencia humanitaria se basa en un conjunto de principios fundamentales que incluyen la humanidad, la imparcialidad, la neutralidad y la independencia. Se debe respetar a los trabajadores de asistencia humanitaria y se les debe permitir llegar a aquellos necesitados para brindarles ayuda vital.

El personal de ayuda humanitaria puede ser internacional, pero la mayor parte son oriundos del país en el que trabajan. Representan todas las culturas, ideologías y orígenes, pero todos están unidos por su compromiso con los principios humanitarios; responder a las emergencias es sólo un aspecto del trabajo humanitario, los trabajadores humanitarios también brindan apoyo a las comunidades para reconstruir sus vidas después del desastre, para mejorar su capacidad de recuperación ante futuras crisis, para abogar por que sus voces sean escuchadas y para construir una paz sostenible y duradera en zonas de conflicto.

# SALUD Y PUEBLOS INDÍGENAS



*L.E.O. José Manuel Sánchez Luengas*

Con motivo del Día Internacional de los Pueblos Indígenas, que se celebra el 9 de agosto, es imprescindible explorar sobre la relación de éstos y su alcance en salud. Sin embargo para poder hablar de dicho tema, debemos identificar en primera instancia a que nos referimos con el término pueblos indígenas, ya que en la actualidad se conceptualizan como una rica variedad de culturas, religiones, tradiciones, lenguas e historias, no obstante aún se encuentran marginados.

Existe un concepto moderno e inclusivo de "indígenas", que abarca a los pueblos que se **identifican a sí mismos y que son reconocidos y aceptados por su comunidad como tales y conjuntamente tienen una continuidad histórica demostrada como sociedades prehispánicas**, así como fuertes lazos con sus territorios y sus recursos naturales. Además, poseen un sistema social, económico o político distinto y también conservan su lengua, cultura y creencias. Todo esto abarca el concepto de "indígena".

En México, a pesar de ser reconocido como una nación pluricultural cuyo origen radica en pueblos indígenas, aún no existe una plena aceptación de dichas entidades. Lo cual representa que **estos grupos de población no tengan una buena cobertura en materia de salud**.

En la actualidad, dentro del Programa Nacional de Salud, **se implementan estrategias para reducir las brechas en materia de salud**, a pesar de las limitantes que se enfrenta para cumplir con sus objetivos, en donde los modelos de atención deben ser acordes a este tipo de población. Esto requerirá el establecimiento de **mecanismos claros de cooperación e integración entre los profesionales de los servicios de salud**, las comunidades, las personas que practican la medicina tradicional, entre otros, a fin de asegurar que todos los recursos en salud, respondan al perfil epidemiológico y al contexto sociocultural de las comunidades indígenas.

# LA SALUD EN LOS JÓVENES

*L.E. Elizabeth Reyes González*



La juventud se caracteriza por ser un periodo particularmente favorable en cuanto al estado de salud de la población; es una fase de particular vigor y entereza física. Paradójicamente, es también una de las **etapas de la vida en la que existe una mayor exposición a diversos riesgos que se derivan de la naturaleza**, pero que también son reflejo de los estilos de vida que predominen en una época y una sociedad determinadas.

En México, residen **20.2 millones de jóvenes entre 15 y 24 años de edad**, que representan cerca de la **quinta parte de la población total del país**. En particular, la mortalidad y morbilidad de los jóvenes presentan características a las que habría que poner atención, ya que si bien este grupo de población se caracteriza por sus bajos niveles de mortalidad y se encuentra en un momento de plenitud física, las tendencias en su perfil epidemiológico son preocupantes, tanto por el carácter prevenible de varias de sus causas, como por las consecuencias que pueden tener en su estado de salud.

Actualmente, las tres principales causas de mortalidad de los jóvenes son los **accidentes, las lesiones y los tumores malignos, seguidas de las afecciones asociadas a la maternidad y las defunciones por causas infecciosas y parasitarias (entre ellas, el VIH/SIDA)**. Por todo lo anterior es necesario **difundir entre los jóvenes una cultura preventiva** que desincentive la exposición a riesgos, en vista de que se encuentran en una etapa de la vida en la que la influencia de patrones culturales y las expectativas de los roles de género, los conducen a comportamientos altamente desfavorables para la salud. **Los actuales estilos de vida marcan una tendencia creciente de dos problemáticas fundamentales: por un lado, el sobrepeso y la obesidad, y, por el otro, el consumo de alcohol y tabaco**. Aunado a ello, cerca de tres cuartas partes de los jóvenes realizan actividad física por debajo del mínimo requerido y tienen una baja ingesta de nutrientes, lo cual conforma un cuadro preocupante pues aumenta la probabilidad de padecer enfermedades crónico-degenerativas como diabetes o hipertensión, además de patologías de carácter psicológico, desde edades tempranas.

Es por ello que en el marco del “**Día Mundial Internacional de la Juventud**” que se celebra el 12 de Agosto, se hace **imprescindible reflexionar y reconocer las necesidades específicas de los jóvenes**, teniendo en cuenta que no se trata de un grupo homogéneo, sino que incluso al interior de esta población, las diferencias de género, origen étnico y estratificación socioeconómica, pesan de manera notable en su comportamiento demográfico y en su desarrollo.



# #ENNÚMEROS LACTANCIA MATERNA EN MÉXICO

## Redacción



A pesar de que la leche materna es un **alimento gratis, nutritivo, que protege de alergias y enfermedades**, que tiene el potencial para salvar miles de vidas de niñas y niños; para las mamás modernas la lactancia materna es una **actividad en desuso**. **México está entre los 20 países con los porcentajes más bajos del mundo** en la práctica de la lactancia materna, así lo reveló un informe de Save the Children.

El estudio "Lactancia y maternidad en México, retos ante la inequidad", señaló que al comparar los datos sobre lactancia materna entre el 2006 y 2012, en México, se concluyó que esta práctica está **disminuyendo de manera acelerada**.

En las **zonas urbanas** la lactancia materna sólo alcanza **14.4% y 18.5% en las rurales**. Refirió que en **2006** la lactancia materna exclusiva en niños menores de seis meses era de **22.3%**, mientras que en el **medio rural** alcanzaba el **36.9%**, mientras que en países como **Cuba o Brasil**, el **porcentaje supera 40%**, según datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF siglas en inglés).

El estudio muestra que **85%** de los niños que nacen en México carecen de la protección que la lactancia materna aporta, pues se ha incrementado el uso de leche de fórmula para alimentarlos. Los datos indican que entre **2006 y 2012** se incrementó el consumo de leche de fórmula en **5.5%** y se detectó un incremento de **4%** en el de café o té, líquidos que están desplazando la lactancia materna, incluso en menores de seis meses.

Save the Children estima que a nivel mundial **830,000 muertes** de recién nacidos se podrían evitar cada año si todos los recién nacidos se alimentaran con leche materna en la primera hora de vida.

Cada año en México más de **35 mil niños** menores de 4 años mueren por causas prevenibles, de ellos unos **28,000** son menores de un año que podrían haberse salvado si se hubieran alimentado con leche materna.



### TIPOS DE LECHE MATERNA

● Calostro ● Leche de transición ● Leche madura

Días del periodo posparto

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

# REQUISITOS PARA DONAR SANGRE EN EL HRAEI

Dr. Miguel Chávez Martínez



Haz latir otro  dona sangre



Donar sangre, es regalar vida, ésta y sus componentes (glóbulos rojos, blancos, plaquetas y plasma), son elementos vitales para el ser humano, imposibles de fabricar; por lo tanto los pacientes que requieren de este tejido para recuperar la salud deben recurrir a la sangre donada.

En el HRAEI días de atención para donadores son LUNES, MARTES, JUEVES y VIERNES; horario de atención para registro de donadores de 7 a 9 horas.

Para poder ser un candidato para donar sangre, es presentar una IDENTIFICACIÓN OFICIAL CON FOTOGRAFÍA Y FIRMA VIGENTE.

## REQUISITOS PARA SER DONADOR:

### HOMBRES y MUJERES

- Edad de 18 a 65 años.
- Pesar más de 55 kg.
- Estar clínicamente sano.
- Ayuno de 4 horas (puedes comer líquidos, frutas y verduras; NO lácteos ni grasas).
- No haber tomado medicamentos en la última semana.
- No padecer ninguna enfermedad de transmisión sexual; leucemia o asma. Si padeció hepatitis "B" y "C", NO es apto para ser donador; tampoco si presentan alteraciones de presión arterial; diabéticos controlados, NO insulino dependientes, podrán donar.
- No haberse realizado tatuajes o perforaciones durante el último año.
- No haber padecido tuberculosis en los últimos 3 años; Ni paludismo o dengue en los últimos 5 años.
- No estar DESVELADO (haber dormido mínimo 6 horas).
- No haberse sometido a CIRUGÍA MAYOR en los últimos 6 meses.

### MUJERES

No estar embarazada, ni estar amamantando. Si está en periodo menstrual podrá donar, siempre y cuando no tenga dolor de cabeza ni molestias. No haber tenido en los últimos 6 meses partos, cesáreas o abortos.

## FRECUENCIA PARA LA DONACIÓN DE SANGRE

**MUJERES** 3 veces al año máximo. **HOMBRES** 4 veces al año máximo.  
**TODOS** deben dejar pasar 3 meses como mínimo entre donaciones sanguíneas.

#SabíasQue

Con tu 1er donación, puedes registrarte como DONADOR VOLUNTARIO ALTRUISTA, beneficiarás a muchas personas, que requieran sangre o algún componente.

#UnDato

25 de agosto se celebra el "Día del donador altruista de sangre".

# ¿QUÉ HACE DIFERENTE A UN PACIENTE ENVEJECIDO?



*Dr. Gil Velázquez Nayensein Israel*

Los cambios en el organismo asociados al paso del tiempo, es un **proceso universal (todo envejece)** pero individual (cada cual envejece en forma diferente); es un **fenómeno multidimensional**. Por lo general, para el paciente de edad avanzada no hay diagnóstico único, sino varios y en diversos niveles cuyos signos y síntomas se superponen. **Envejecimiento** no es sinónimo de enfermedad, **físicamente produce cambios bien definidos y no patológicos**.

Estos cambios reducen la capacidad de reserva (homeostasis) y pueden producir personas frágiles, que condicionan la presentación de las manifestaciones atípicas de la enfermedad, en el viejo como son las frecuentes preocupaciones que aquejan

a los pacientes que llegan a solicitar atención médica: dejar de caminar o moverse, dejar de comer, “pierde la razón”, no controla sus esfínteres, se cae, se aísla y enoja, o más aún refieren sintomatología a los grandes síndromes geriátricos como son: Delirium, incontinencia, abatimiento funcional, depresión, inestabilidad y caídas, falta de apetito.

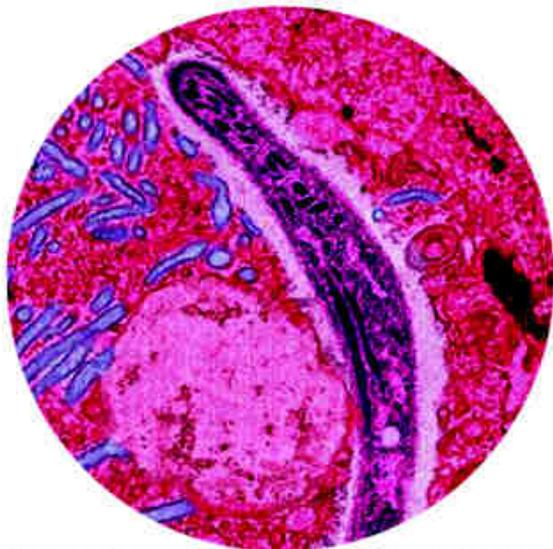
**Fragilidad**, es otro término utilizado en GERIATRÍA que se refiere a un estado relacionado con la **edad de vulnerabilidad fisiológica** y resultado de: una reserva homeostática alterada y una capacidad reducida del organismo para hacer frente al estrés. La **declinación de los sistemas fisiológicos**, se suma a una **declinación episódica de las reservas energéticas y enfermedades con falla para una recuperación completa**. El resultado es la vulnerabilidad ante eventos que

desencadenan o aceleran el síndrome, permitiendo la progresión de pérdidas e iniciando el ciclo de fragilidad. Por todo lo anterior, **la meta en GERIATRÍA es detectar a tiempo, diagnosticar con precisión e integralmente, para evitar incapacidad es prolongadas, pérdidas definitivas y descenso inexorable, así como privilegiar la calidad de vida como la “calidad de muerte”**.



# MANEJO ACTUAL DE LA MALARIA EN MÉXICO

Dr. Noradino García Fuentes



En 1983 la lucha contra la malaria en México, paso de ser una Campaña Nacional de Erradicación del Paludismo (CNEP) a una política de control, creándose la Dirección de Lucha y Control del Paludismo (DLCP). Sin embargo, a pesar de los avances significativos en la interrupción de la transmisión (basado en el control de vectores con DDT) en México y Centroamérica, no se ha llegado a erradicar la malaria; se consiguió bajar la transmisión con pequeñas variaciones en el aumento de casos; es oportuno señalar que diversos factores han contribuido al deterioro de los “Programas”.

Entre las causas que favorecen la situación están las dificultades administrativas y financieras, actividad migratoria dentro y entre países, modificación del medio en polos de desarrollo agrícola, presencia de fenómenos meteorológicos, resistencia paulatina de los anofelinos a los insecticidas y las condiciones socioeconómicas de la población en riesgo.

Para 1989 en México, se instrumentó el “Plan de Acciones Intensivas Simultáneas” (PAIS), su objetivo la eliminación simultánea de los Plasmodium en el ser humano y en los anofelinos aplicándose con criterios de estratificación epidemiológica del área palúdica y en especial en 1000 comunidades consideradas como foco de persistencia y responsables del 70% de la transmisión del país, localidades de alta receptividad por los intensos movimientos migratorios nacionales e internacionales. Se realizaron aplicaciones selectivas de rociado intradomiciliario con DDT y se aplicaron dos esquemas de tratamiento:

- 1.- Supresivo a febriles sospechosos con cloroquina
- 2.- Tratamiento de cura radical a los casos; y colaterales con cloroquina y primaquina por cinco días, además de capacitación a la propia comunidad sobre aspectos básicos de vigilancia epidemiológica, participación comunitaria y otras acciones.

Desde 2000 en México no se utiliza DDT, se ha sido sustituido por carbamatos, fosforados y piretroides. Por otro lado el plan cuenta con supervisión nacional y estatal, para el cumplimiento de las acciones.

El fortalecimiento del Programa contra la malaria (NACIONAL), permite abordar la problemática de manera integral y tomando en cuenta la información epidemiológica, entomológica y con la participación comunitaria de la población.

# LACTANCIA

Redacción



## SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA DEL 1º AL 7 DE AGOSTO

### ¿Dónde amamantarlo?

Elegir un sitio tranquilo, cálido y con luz tenue, es básico para entablar un contacto con el bebé.

Disfrute de la compañía del bebé a solas.

Mirar al bebé a los ojos, acariciarlo y hablarle, mientras lo amamanta apoyará para que su crecimiento sea saludable.

### ¿Qué cuidados se deben tener?

Lavar los pezones sólo con agua antes de amamantar al bebé es una regla. No usar perfume, desodorantes, ni cremas con perfumadas. Estos productos dañan las vías respiratorias del bebé.

Utilice jabones sin perfume para bañarse. Es importante que el bebé reconozca el olor de la piel de mamá.

### ¿Cuándo consultar al pediatra?

Si el bebé llora antes de cada lactancia, a pesar de que éstas sean cada vez más frecuentes.

Si el bebé no se prende bien al pezón.

Si el bebé no quiere alimentarse.

LA LECHE MATERNA CONTIENE  
GRASAS  
ENZIMAS  
VITAMINAS  
PROTEÍNAS  
MINERALES  
HORMONAS  
OLIGOELEMENTOS



### ¿Cómo puede ayudar papá?

Acariciarlo, hablarle, cantarle y otras interacciones durante el momento de la lactancia es primordial para establecer un vínculo más cercano entre el bebé y papá.

El bebé aprenderá a reconocer a papá por su voz y caricias.



**TIPOS DE LECHE MATERNA**  
● Calostro ● Leche de transición ● Leche madura

Días del periodo posparto

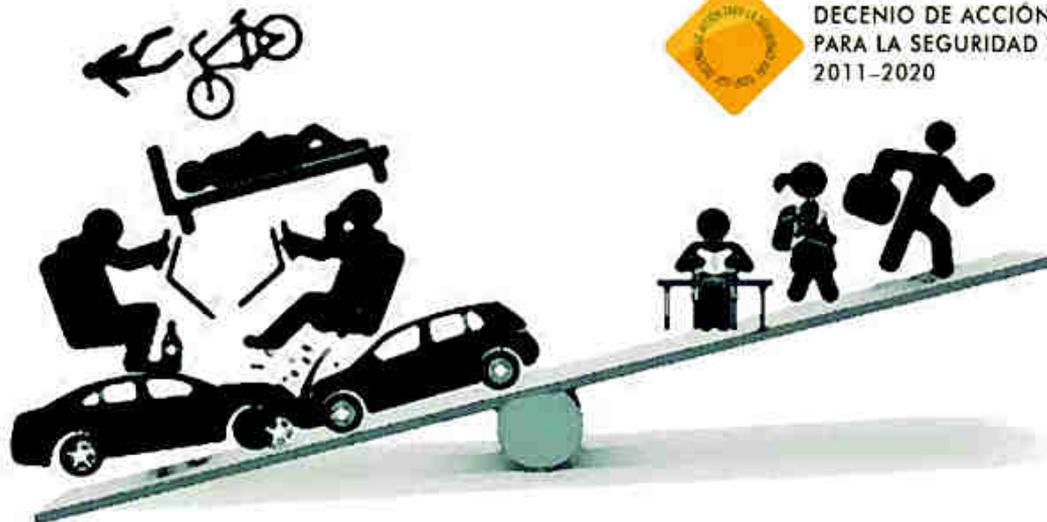
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Diseño: Lic. Jiavsi García Espejo

agosto 2014 no.24 comunicacion.social@hraei.gob.mx

# #PorTuSeguridad PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Redacción



**OMS:**

DECENIO DE ACCIÓN  
PARA LA SEGURIDAD VIAL  
2011-2020

*Si vas al volante pon atención a las siguientes medidas:*

- Respetar las normas de circulación, los límites de velocidad y mantener una distancia segura en relación a los demás vehículos para evitar choques.
- Usar el cinturón de seguridad en todos tus desplazamientos, incluidos aquellos de distancias cortas, así como asegurarte de que todas y todos los pasajeros del vehículo lleven el cinturón de seguridad debidamente colocado.
- Las niñas y niños deberán usar sin excepción sistemas de retención infantiles acordes con su edad, peso y talla.
- Conducir requiere la mayor atención, las distracciones provocan accidentes con graves consecuencias.
- Evita utilizar el teléfono celular, beber, comer o fumar.
- El alcohol es incompatible con la conducción, si has bebido alcohol, deja que alguien que no lo haya ingerido sea quien conduzca o utiliza transporte público, ya que una sola copa de alcohol es suficiente para disminuir tu capacidad y habilidades para conducir.
- La fatiga y falta de sueño son también factores que reducen la capacidad de reacción. En viajes largos se deben programar descansos regulares de al menos 15 minutos por cada dos horas.
- Un conductor con poca experiencia debe estar acompañado siempre de alguien con mayores habilidades, en tanto se desarrollan las capacidades para una correcta circulación vial.
- Revisa el estado de los frenos, parabrisas, luces y motor periódicamente.

**Diseño: Aldo Gutiérrez Martínez**

agosto 2014 no.24 comunicacion.social@hraei.gob.mx

SEGURIDAD

17

# PREVENCIÓN DE LA MUERTE MATERNA

Dr. Tito Ramírez Lozada



Desafortunadamente se estima que **287 000 mujeres de todo el mundo** murieron a causa de embarazo y sus complicaciones en el 2010, de estas el **99% de ellas fueron en países en vías de desarrollo, la mayoría de estas muertes son evitables.** En 2012, la Comisión de las Naciones Unidas sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer aprobó una resolución que pedía la eliminación de la mortalidad materna prevenible; para lograrlo es esencial contar con un sistema que analice y de seguimiento de todas las muertes maternas, lo que ayudará a entender los factores subyacentes que contribuyen a las muertes, estimule el desarrollo de acciones y guías para la prevención de la muerte materna. Es por ello que se creó el **modelo de Vigilancia y Respuesta ante la muerte materna (MDSR)**, de ésta derivan las recomendaciones:

## Prevención y manejo de la hemorragia post parto

- Uso profiláctico de uterotónicos
- Masaje uterino
- Manejo activo del tercer periodo del trabajo de parto
- Uso de prenda no neumática anti-choque como medida temporal hasta la solución definitiva
- Disponibilidad de uterotónicos
- Extracción manual de la placenta

## Prevención y manejo de la hipertensión en el embarazo

- Suplementación de calcio durante el embarazo
- Administración de dosis bajas de aspirina para la prevención de preeclampsia en mujeres de alto riesgo
- Uso de antihipertensivos para el tratamiento de la hipertensión severa en el embarazo
- Prevención y tratamiento de la eclampsia

## Prevención y tratamiento de la sepsis

- Uso de antibióticos para la ruptura prematura de membranas antes del trabajo de parto
- Inducción del trabajo de parto en ruptura prematura de membranas en embarazo de término sin trabajo de parto
- Uso de profilaxis antibiótica en la cesárea
- Detección y manejo de la sepsis post parto

## Trabajo de parto obstruido y complicaciones asociadas

- Operación cesárea
- Terapia antibiótica
- Transfusión sanguínea

## Prevención y manejo del embarazo no planeado

- Asesoría y provisión de métodos de planificación familiar
- Disponibilidad de servicios para el aborto seguro
- Atención post aborto

## Causas indirectas

- Proporcionar paquete esencial de control prenatal
- Tratar la infección grave por VIH
- Prevención y manejo de infecciones de transmisión sexual, transmisión madre – feto de VIH
- Prevención y manejo de la malaria en el embarazo, tratamiento profiláctico
- Tratamiento de los casos simples de malaria; y de los casos complicados de malaria
- Detección y manejo de los síntomas de violencia doméstica y sexual
- Prevenir, evaluar y tratar la anemia materna

# EFEMÉRIDES AGOSTO

Redacción



## 1 - 7 Semana mundial de la lactancia materna

**2** 1922 Fallece Alexander Graham Bell, inventor del teléfono

**3** Día del promotor de la salud

**5** 1962 Fallece la actriz Marilyn Monroe

**6** 1881 Nace Alexander Flemming, médico inglés descubrió la penicilina

**8** 1879 Nace el caudillo de la revolución mexicana Emiliano Zapata

**9** Día internacional de los pueblos indígenas

**11** 1911 Nace Mario Moreno "Cantinflas" en la Cd. de México

**12** Día internacional de la juventud

30 a. C. Fallece Cleopatra, última reina-faraón de Egipto.

**13** 1899 Nace el director de cine Sir Alfred Hitchcock

**19** Día mundial de la asistencia humanitaria

1883 Nace Coco Chanel, diseñadora de moda francesa

**20** 1913 Nace Roger Wolcott Sperry, neurobiólogo de E.U.A., premio nobel de medicina en 1981

**22** 1823 Se crea el Archivo General de la Nación

**23** 1925 Se funda el Banco de México

**24** 79 El monte Vesubio hace erupción, sepultando las ciudades de Pompeya y Herculano, fallecen 15 mil personas

**25** Día del donador altruista de sangre

**27** 1910 Nace la Madre Teresa de Calcuta (Agnes Gonxha), ganadora del Premio Nobel de la Paz en 1979

**28** Día del adulto mayor

Día mundial contra la malaria

**31** Día internacional del obstetra

1951 Es presentado el primer disco "long play" o de larga duración, por la empresa alemana Deutsche Grammophon

# ENTRETENIMIENTO



Redacción

## Tips: Regreso a clases

El nuevo periodo escolar es una etapa de nuevos retos, desde conocer a nuevos compañeros, profesores, compartir detalles de las vacaciones de verano hasta estrenar nuevos útiles escolares; pero tu como mamá y papá, ¿Estás preparado para afrontar el gasto del regreso a clases?

Los principales gastos son: la lista de útiles básico, libros, nuevos uniformes y el costo de inscripción.

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), señaló que este regreso a clases, se destinará 3,500 pesos, en promedio, de la economía familiar por cada niño o adolescente de nivel de primaria o secundaria. Si tu economía no se encuentra en el mejor de sus momentos a continuación compartimos contigo algunos consejos:

- 1. Unión hace diferencia:** organizar a varios padres de familia, para adquirir el material en paquetes grandes, a costos de mayoreo
- 2. Visita las ferias de Profeco:** el ahorro en ese tipo de ferias está entre 30 y 40% respecto al precio en tiendas de autoservicio formales.
- 3. Lo barato sale caro:** no adquierás productos en la economía informal, la mala calidad de los materiales en este tipo de comercio, provocará una segunda compra (doble inversión).
- 4. Reutiliza material:** si tienes 2 o más hijos en la misma escuela, algunos materiales y prendas del uniforme escolar pueden ser reutilizados por los hermanos menores y ahorrarás.
- 5. Cuidado con el tarjetazo:** revisa el monto de tu saldo y los pagos a meses sin intereses, puesto que si incluye nuevos gastos, tendrá que desembolsar una mensualidad muy alta.



## CINE



### TORTUGAS MUTANTES NINJA

GÉNERO: Acción  
DIRECTOR: J. Liebesman  
ESTRENO: Julio 7



### EL PASADO

GÉNERO: Drama  
DIRECTOR: Asghar Farhadi  
ESTRENO: Agosto 7



### HÉRCULES

GÉNERO: Acción  
DIRECTOR: Brett Ratner  
ESTRENO: Agosto 21



### EL MÉDICO

GÉNERO: Drama  
DIRECTOR: Philipp Stölzl  
ESTRENO: Agosto 21