

ENTENDIENDO EL INSOMNIO



20 de Marzo
DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

**PAPEL DE LA
MUJER EN EL
SECTOR SALUD**

Día Internacional de la
Mujer

Mzo. 8

**CÓMO PREVENIR
Y QUÉ ES EL
GLAUCOMA**

Día Mundial del
Glaucoma

Mzo. 12

**SÍNDROME
DE DOWN**

Día Mundial del
Síndrome de Down

Mzo.21

Colaboradores

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dr. Gerson Ángel Alavez

Dra. Dulce Rascón

Dr. Marco A. Fuentes Domínguez

Lic. Enf. Claudia Marisol Millán Castillo

Lic. Enf. O. Catalina Santana Romero

Dr. Alejandro Sassoé González

Dr. Fco. Javier González Hernández

Dr. Iván Romero Coutiño

Lic Jiavsi García Espejo

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4** **Entendiendo el Insomnio**
Dr. Gerson Ángel Alavez / Área Médica
- 5** **Cómo prevenir y qué es el Glaucoma**
Dra. Dulce Rascón / Área Médica
- 6** **Cronograma de Sesiones / Día Mundial del Agua**
Enseñanza / Comunicación Social
- 7** **Cursos / ¿Cómo se celebra la primavera en China?**
Cursos / Comunicación Social
- 8** **Top 10: Plantas medicinales Mexicanas**
Collage
- 9** **Papel de la Mujer en el Sector Salud**
Lic. Enf. Claudia Marisol Millán Castillo / Subdirección de Enfermería
- 10** **Enfermedades Renales**
Lic. Enf. Catalina Santana Romero / Subdirección de Enfermería
- 11** **Síndrome de Down**
Medicina de Interés
- 12** **La salud en el móvil: Apps para mantenernos sanos**
Medicina Útil
- 13** **Modelos de la Familia Mexicana**
Infografía
- 14** **Tuberculosis Pulmonar en adultos mayores**
Dr. Alejandro Sassoé González / Área Médica
- 15** **Hipoacusia por Ruido**
Dr. Fco. Javier González Hernández / Área Médica
- 16** **Cinco consejos VS. el espionaje en Redes Sociales**
Seguridad
- 17** **Efemérides / MARZO**
Efemérides
- 18** **Cartelera / 4 Barrios mágicos en el D.F**
Entretenimiento

ENTENDIENDO EL INSOMNIO



Dr. Gerson Ángel Alavez

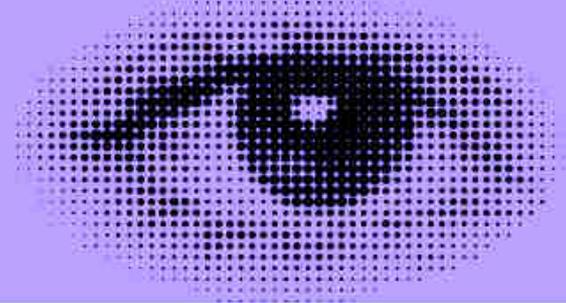
El **insomnio** es el principal motivo de consulta en una clínica del sueño, es uno de los problemas de salud mal comprendidos y peor tratados. Las horas de sueño son de vital importancia en nuestra vida. El 30% de ella lo pasamos dormidos, **¡En promedio 25 años!**

El significado de insomnio es variable de persona a persona, pero en esencia es: imposibilidad para conciliar el sueño; despertar frecuente, antes de lo deseado y también sueño poco reparador. El insomnio puede tener muy diversas causas y también puede coexistir con otras enfermedades de **tipo general o trastornos psiquiátricos**.

La consecuencia del sueño reparador y agradable beneficia: Mejor apariencia física en general, mejoría en el carácter, temperamento y estado de ánimo; mejoría en la resistencia a infecciones, estrés y cansancio; mejoría en las capacidades intelectuales como concentración y memoria. El padecer insomnio puede relacionarse con trastornos depresivos, riesgo aumentado de infecciones, irritabilidad, mal humor e incluso favorece accidentes de tráfico; el diagnóstico del tipo de insomnio y su tratamiento requieren evaluación por un **especialista en sueño**. Las principales recomendaciones para dormir mejor, denominadas **Medidas de Higiene del Sueño** son:

1. Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse; promedio diario (sano) de de sueño / cama es de **7 a 8 horas**, incluyendo los fines de semana.
2. Hacer **ejercicio diariamente**, preferentemente por la mañana. Si hace ejercicio intenso por la tarde o antes de acostarse puede cansarse, pero se activará y agravar el insomnio.
3. Si padeces insomnio **NO se recomiendan las siestas**; de ser necesario, no deben durar más de 15 o 20 minutos, y antes de las 4 pm y fuera de la recámara.
4. **NO exponerse a fuentes luminosas intensas en las últimas 2 horas antes de dormir**. Ver tv en la recámara puede agravar el insomnio.
5. **NO permitir que los gadgets roben nuestra privacidad**. Apague celulares, computadoras, o cualquier aparato similar. Programe su alarma para no ser despertado por sus aparatos.
6. **De preferencia saque todos los relojes de la habitación**. Cuando no podemos dormir, al ver continuamente la hora se incrementa la sensación de insomnio y genera ansiedad.
7. **Cuidar las condiciones ambientales**: la temperatura de la recámara debe ser agradable, suficientemente oscura, los colchones y almohadas en buen estado. El compañero de cama o habitación también puede interferir si ronca o tiene hábitos nocturnos.
8. **Evitar bebidas con cafeína** (Coca-cola, café, té) en las horas previas al sueño. El cigarro tampoco es recomendable.
9. **Revisar su situación emocional**. El irse a dormir con pensamientos sobre problemas sin resolver nos generará insomnio.
10. **La solución NO es una tableta**. Los medicamentos para dormir son el último recurso para alcanzar un buen sueño y sólo deben ser prescritos por especialistas en esta área.

CÓMO PREVENIR Y QUÉ ES GLAUCOMA



Dra. Dulce Rascón

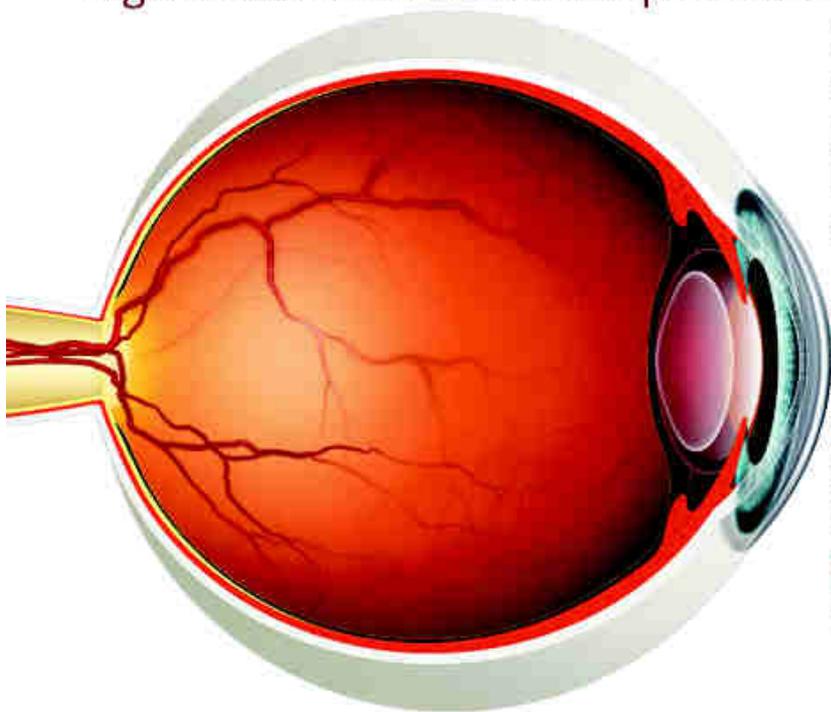
El glaucoma es una **enfermedad degenerativa** que consiste en la **pérdida progresiva de la amplitud del campo visual** consecuencia de un aumento de la presión intraocular.

Existen diferentes tipos de glaucoma; de ellos el más común es el glaucoma primario de ángulo abierto.

En realidad no existen medidas para la prevención de esta enfermedad ya que los principales factores de riesgo son hereditarios; sin embargo resulta muy conveniente la **detección oportuna** de esta enfermedad mediante un **chequeo anual oftalmológico** de rutina donde se toma la presión intraocular y se evalúa la anatomía del nervio óptico.

El glaucoma de ángulo cerrado se puede prevenir detectando a tiempo los pacientes que corren peligro de obstrucción del sistema de drenaje intraocular, para lo cual existen tratamiento a base de láser para ayudar a la circulación y drenaje del líquido intraocular y evitar así las elevaciones de presión ocular y el consecuente daño al nervio óptico; una vez más, es **necesario la detección oportuna y tratamiento preventivo**.

El glaucoma asociado a retinopatía diabética es el neovascular, es uno de los más agresivos y es necesario, nuevamente una revisión oftalmológica sistematizada por lo menos una vez al año en todos los pacientes diabéticos para la detección oportuna de esta enfermedad.



PREVALENCIA EPIDEMIOLÓGICA: Oscila entre entre el 1.5% y el 2% en personas mayores de 40 años; es una de las principales causas de ceguera irreversible en el mundo.

GLAUCOMA CRÓNICO SIMPLE: es el más frecuente, en el 60% de casos.

CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



SESIONES EN EL #AuditorioHRAEI 8:00 a 9:00 horas

- 5** Sesión del Servicio de Enfermería
- 12** Sesión del Servicio de Pediatría
- 19** Sesión del Servicio de Terapia Intensiva
- 26** Sesión del Servicio de Anestesiología

SESIONES TENTATIVAS DEL MES DE MARZO

22 DE MZO. DÍA MUNDIAL DEL AGUA

#HRAEIfemérides
Redacción

La Asamblea General de las Naciones Unidas designó al día 22 de marzo de como el Día Mundial del Agua, desde 1993. Desde entonces se invita a los diferentes Estados a consagrar este día, en el marco del contexto nacional, a la celebración de actividades concretas como el fomento de la conciencia pública a través de la producción y difusión de documentales y la organización de conferencias, mesas redondas, seminarios y exposiciones relacionadas con la conservación y desarrollo de los recursos hídricos.

Este año los eventos principales de esta celebración se llevarán a cabo en la sede de la Universidad de las Naciones Unidas en Tokio, Japón; bajo el lema "Agua y Energía".

CONTÁCTANOS Y APORTA AL BOLETÍN A TRAVÉS DE

@HRAEItapaluca

HRAEI

HRAEI CS

CURSOS



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



INFORMES E INSCRIPCIONES www.aulamejor.com/hraei

El HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA les da la más cordial bienvenida al primer curso virtual de "Insuficiencia Cardiaca en Adultos y Niños"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de diciembre de 2013



Maestría en Administración de Hospitales y Salud Pública
Plan y Programa de Maestría incorporados a la S.E.P. RVOE 200 5474

Duración: 10 trimestres
cubriendo un total de 90 créditos

Sede: Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca

Jueves de 15:30 a 21:30 hrs.

Informes



Dirección de Enseñanza HRAEI
59 72 98 00
Extensiones: 1257, 1195, 1199

IESAP
Chihuahua 167 Col. Roma,
México D.F. Tel. 5584-3267

CURSO VIRTUAL



INFORMES: www.aulamejor.com/hraei

HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA
UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS INVITA
AL PRIMER CURSO VIRTUAL
"TÓPICOS SELECTOS DE TERAPIA INTENSIVA"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de febrero de 2014

CURSOS CONFIRMADOS

FORMACIÓN DE DOCENTES DE LA UNAM

TEMAS SELECTOS EN DONACIÓN Y TRASPLANTES (26 -28 MZO)

#UnDatoCurioso

¿CÓMO SE CELEBRA LA PRIMAVERA EN CHINA?

En chino, la Fiesta de la Primavera se llama "Chun Jie", se trata de una festividad antiquísima cuyos orígenes se remontan a los rituales con que se veneraba a las divinidades y a los antepasados; se conoce también como "Guonian", o sobrevivir a "Nian" (feroz monstruo que en la última noche del año lunar iba de aldea en aldea y de casa en casa buscando personas para saciar su hambre); éste que teme a los chasquidos, el color rojo y los faroles.

Siguiendo la tradición al llegar la Fiesta de la Primavera las familias chinas pegan en las puertas y paredes de sus casas adornos de diversos tamaños que representan el carácter chino "fu", antes este carácter significaba "fortuna" y "buena suerte", hoy significa "felicidad", simboliza aspiración a una vida feliz y un futuro mejor.



TOP 10: PLANTAS MEDICINALES MEXICANAS

Redacción



El uso de remedios de origen vegetal se remonta a la **época prehistórica** y es una de las formas más extendidas de medicina, presente en virtualmente todas las culturas conocidas. Muchos de los fármacos empleados hoy en día como la aspirina, replican sintéticamente los principios activos de remedios vegetales tradicionales conocidos.

Se considera a las 10 mejores plantas medicinales de México:

1. Eucalipto. Uso de fines terapéuticos. Tanto la decocción de las hojas como el aceite esencial son febrífugos y expulsan parásitos intestinales; cicatriza heridas y ayuda en enfermedades de la piel como los eczemas.

2. Albahaca. Es eficaz contra el dolor de estómago, la falta de apetito y el estreñimiento.

3. Artemisa. Tiene la facultad de provocar y regular la menstruación en caso de periodos irregulares.

4. Mejorana. Es muy adecuada para problemas del aparato digestivo, abre el apetito y es indicada contra la anorexia.

5. Menta. Para el aparato digestivo y para aliviar los dolores menstruales.

6. Orégano. Contribuye al buen funcionamiento de la vesícula biliar y el hígado.

7. Romero. Influye positivamente en los trastornos gastrointestinales, dolencias renales, reuma, gota, agotamiento nervioso y ayuda a fortalecer a los convalecientes.

8. Salvia. Ayuda a que se haga bien la digestión y, tomándola en infusión, es un buen medio para combatir la sudoración excesiva, usándose, además, para enjuagues buco-faríngeos. Tiene efectos sedantes y desinfectantes.

9. Tomillo. Sirve para aliviar las alteraciones gástricas o intestinales y forma parte de muchos elixires, jugos y gotas contra la tos.

10. Ajo. Regula las funciones glandulares y normaliza las secreciones de humores digestivos y del metabolismo.



#HRAEImportante Recuerda que antes de automedicarte y saber qué enfermedad tienes, **siempre ACUDE A UN DOCTOR** especializado y certificado.

EL PAPEL DE LA MUJER EN EL SECTOR SALUD

Lic. Enf. Claudia Marisol Millán Castillo



Por años y años, las mujeres han sido **proveedoras** de una gran parte de servicios y atención a la salud en diversas instituciones sociales y familiares; el papel de la mujer en los servicios de salud puede considerarse como una **extensión de sus funciones de cuidado y de atención de las necesidades básicas**. De acuerdo a la Secretaria de Trabajo y Previsión Social (2012), la mayor participación de mujeres se muestra en el ámbito de la salud y la educación. Tradicionalmente, el sector salud ha tendido a absorber un gran número de mujeres, ya sea por las características de los servicios prestados o por tradición; éste es el

caso del **área de enfermería**, la cual ha contado con un personal mayoritariamente femenino. Además, nutriólogas, trabajadoras sociales y medicas fungen como productoras y consumidoras de servicios de salud, teniendo como papel primordial identificar las desigualdades en recursos y necesidades de salud en la población. Lo anterior refleja una presencia significativa de las mujeres en la **prestación y organización de servicios de salud**.

Hablar del papel que ocupa la mujer actualmente en el sector salud implica mencionar los logros y avances que la población femenina ha alcanzado, en un camino cargado de retos, limitaciones y construido desde lo masculino. La mujer profesional suma en muchas ocasiones responsabilidades de **esposa, madre y encargada de tareas domésticas**; situación que favorece que las mujeres sigan ocupando categorías profesionales más bajas y reciban salarios menores que los hombres, además de dificultar las posibilidades de ascenso. Los nombramientos de más alta jerarquía en instituciones salud aún son ocupados en su mayoría por hombres, pese a que la preparación universitaria y de posgrado alcanza una matrícula igual o superior para las mujeres. Es primordial trabajar en el **empoderamiento de la mujer** desde el ámbito profesional y laboral, lo cual sin duda redundará en la provisión de servicios públicos de salud otorgados con **oportunidad, calidez, calidad y eficiencia**.

ENFERMEDADES RENALES



Lic. Enf. O. Catalina Santana Romero

Hoy en día, la enfermedad renal es un problema importante de salud, que afecta de manera significativa a las personas que la padecen y su familia. Puede asociarse principalmente a ciertos **padecimientos crónicos** como lo son la **diabetes**, **hipertensión** y **enfermedades del corazón**.

En México, de acuerdo a datos del INEGI, las enfermedades renales ocupan actualmente la **décima causa de mortalidad nacional** y según un estudio realizado por la Universidad Autónoma de México se prevé que para el

Es por ello que la prevención y la detección oportuna, juegan un papel importante en la población mexicana y mundial, en donde los profesionales de salud juegan un papel clave en el fomento a la salud, el diagnóstico y el tratamiento oportuno de este tipo de enfermedades, a través de programas bien establecidos.

El **Día mundial del riñón** es una iniciativa conjunta de la **Sociedad Internacional de Nefrología** y la **Federación Internacional de Fundaciones Renales** cuyo objetivo es sensibilizar a la población y a los profesionales de salud sobre la importancia de cuidar uno de nuestros órganos vitales, el riñón.

#HRAEIfemérides 11 DE MARZO DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN



SÍNDROME DE DOWN

Redacción



Este síndrome es un **trastorno genético** causado por la **presencia de una copia extra del cromosoma 21** (o una parte del mismo), en vez de los dos habituales, por ello se denomina también **trisomía del par 21**. Se caracteriza por la presencia de un grado variable de **discapacidad cognitiva y unos rasgos físicos peculiares que le dan un aspecto reconocible**. Es la causa más frecuente de discapacidad cognitiva psíquica congénita y **debe su nombre a John Langdon Haydon Down** que fue el **primero en describir esta alteración genética** en 1866, aunque nunca llegó a descubrir las causas que la producían. En julio de 1958 un joven investigador llamado **Jérôme Lejeune descubrió que el síndrome es una alteración** en el mencionado par de cromosomas.

No se conocen con exactitud las causas que provocan el exceso cromosómico, aunque se relaciona estadísticamente con una **edad materna superior a los 35 años**. Las personas con síndrome de Down tienen una probabilidad algo superior a la de la población general de padecer algunas enfermedades, especialmente de **corazón, sistema digestivo y sistema endocrino**, debido al **exceso de proteínas sintetizadas** por el cromosoma de más. Los avances actuales en el descifrado del genoma humano están desvelando algunos de los procesos bioquímicos subyacentes a la discapacidad cognitiva, pero en la actualidad **no existe ningún tratamiento farmacológico que haya demostrado mejorar las capacidades intelectuales de estas personas**. Las terapias de estimulación precoz y el cambio en la mentalidad de la sociedad, por el contrario, sí están suponiendo un cambio positivo en su calidad de vida.

En **México**, se calcula que aproximadamente existen **250,000 personas** con Síndrome de Down. Sin embargo con tratamientos especiales la **esperanza de vida** para ellos es más o menos de **55 años** y la mayoría pueden integrarse a la sociedad fácilmente.



LA SALUD EN EL MÓVIL: APPS PARA MANTERNOS SANOS

Redacción



Cada vez para más personas la vida está vinculada al Smartphone, y con más situaciones diarias. Para cuidar la salud, te presentamos las aplicaciones iOS y Android más descargadas, para complementar los cuidados **reales con herramientas virtuales**.

PROBLEMAS DE SALUD EN GENERAL:

GUÍA TerAPPéutica, APP editada por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria permite realizar, en versión de pago, la búsqueda de más de 400 problemas de salud propios de la Atención Primaria y visualizar el tratamiento de elección. En ningún caso se debe utilizar o interpretar la información en ella como consejo médico.

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS:

"FIEBRE NIÑOS +" calcula de forma rápida la dosis recomendada para cada niño según su peso, en relación a: Apiretal, Dalsy y Junifen; e incluye el prospecto de cada fármaco para que pueda ser consultado en detalle.

"AGENDA PEDIÁTRICA" almacena todos los controles pediátricos del bebé como una agenda. Almacena datos desde el nacimiento hasta los 14 años, incluye fotos, peso, talla e incluso un pequeño comentario en cada control.

PRESIÓN ARTERIAL:

"MY HEART" (Android) almacena datos claves de la presión arterial y analiza su medición, hasta permitir una vista previa en los gráficos interactivos; para Apple esta **"MI PRESIÓN**, registra mediciones de manera periódica.

MEDICAMENTOS:

"MEDS ON TIME" ayuda en la administración de fármacos a quienes requieren de un plan de medicación específico propio o ajeno de forma puntual; envía al usuario un aviso-recordatorio cada vez que éste debe medicarse; los avisos los valida el usuario, así el sistema recuerda que las tomas se realizan correctamente.

CALENDARIO MENSTRUAL:

"WITIZ" y **"PERIOD TRAKER"**, administración virtual del ciclo menstrual a través del calendario; predice los ciclos menstruales y los posibles días fértiles.

CONTROL DE DIABETES:

"DIABETES DIARIO" (Android) registra los niveles de glucosa con una interfaz de fácil uso; **"DIABETES APP"** (Apple) registra factores que influyen sobre los niveles de azúcar en sangre, de las fluctuaciones e incluso comparte los datos con el médico.

EN EL EMBARAZO:

"MI EMBARAZO AL DÍA" sigue el embarazo día a día; vigila la evolución semanal del bebé, permite realizar anotación de citas y pruebas; otorga consejos de alimentación, además de un contador de contracciones e incluyen ejercicios para realizar paso a paso.

MODELO DE LA FAMILIA MEXICANA

Redacción

DÍA DE LA FAMILIA
1ero de Marzo

TIPOS DE FAMILIAS

NUCLEARES
PAREJA E HIJOS



MONONUCLEARES
ALGUNO DE LOS
PADRES E HIJOS



AMPLIADAS
UN NÚCLEO Y OTROS
FAMILIARES



COMPUESTAS
NÚCLEO, FAMILIARES Y
OTROS SIN PARENTESCO



MÉXICO El día de la familia se celebra desde 2005



El 93% de los mexicanos piensan que la familia es lo **MÁS IMPORTANTE**

El 97% de la población reside en una familia

90.5% del total de hogares son **FAMILIARES**


HOGARES MEXICANOS se integran en promedio por 4.1 integrantes

DEL TOTAL DE HOGARES LOS JEFES DE FAMILIA SON:
22.7% **MUJERES** 77.3% **HOMBRES**

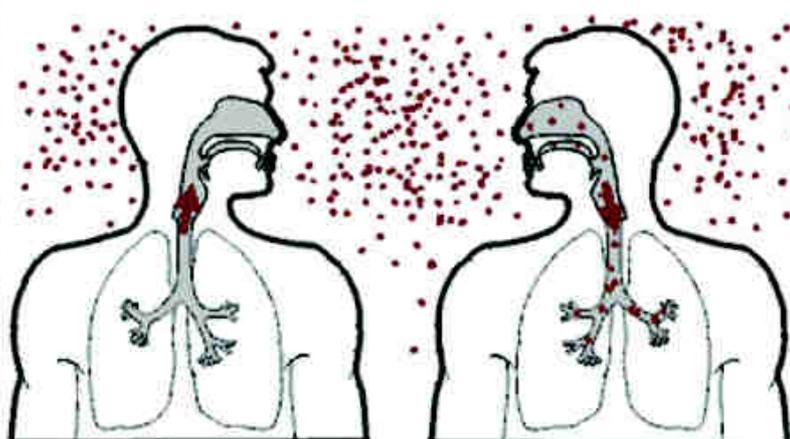
LA FAMILIA ES LA UNIDAD BÁSICA DE LA SOCIEDAD

TUBERCULOSIS PULMONAR EN ADULTOS MAYORES

Dr. Alejandro Sassoé González



La Tuberculosis (TB) es una enfermedad de **carácter infeccioso** que es causada por un complejo de **micobacterias**, entre las cuales destaca: **Micobacterium tuberculosis**, **M. bovis**, **M. canettii**, por mencionar algunos, siendo **M. tuberculosis responsable del 90% de los casos**. La principal vía de transmisión de la TB es a través de la **inhalaación de material infectante**. La forma más frecuente de la enfermedad es la presencia de **afectación pulmonar**.



En algunas personas solamente se desarrolla la enfermedad de TB poco después de que se infectan (siguientes semanas), antes de que su sistema inmunitario pueda combatir las bacterias de la TB (primoinfección).

En general, entre el 5 y el 10% de las personas infectadas por **M. tuberculosis** que no recibieron tratamiento para la infección de tuberculosis latente (TBL) se presentará la enfermedad en algún momento de su vida. En personas con sistemas inmunitarios debilitados, especialmente las que tienen la **infección por el VIH**, **presencia de Diabetes** o **personas mayores de 65 años**, el **riesgo de enfermarse de tuberculosis es mucho mayor que para las personas con sistemas inmunitarios normales**.

En México la tasa de incidencia para la Tuberculosis pulmonar (TBP) en los adultos **mayores de 65 años para el año 2010 fue de 40.81**, lo cual representa un problema de salud pública en este particular grupo de edad, presentando a veces características clínicas atípicas, es decir; que los signos y síntomas varían en relación a los reportados en la literatura para adultos de menor edad, esto representa un retraso para el diagnóstico de TBP que puede condicionar la propagación de **M. tuberculosis** al resto de la población.

Una vez que se instalado el tratamiento anti-TB a través del Tratamiento Acortado Estrictamente Supervisado (TAES), **el paciente deberá de completar el tratamiento y si es que cumple con criterios necesarios se clasificará como curado**; al cumplimiento de éstas 2 características se le denomina **tratamiento exitoso**. Sin embargo los programas para la prevención y control de TB, deben de realizar durante un periodo de tiempo un seguimiento de los pacientes que hayan presentado TB, en particular a **mayores de 65 años que debido a la inmunosenescencia**, son más susceptibles de una recaída o reinfección y puede ser necesario un nuevo tratamiento (Retratamiento).

HIPOACUSIA POR RUIDO

Dr. Fco. Javier González Hernández



La exposición a ruido por segundos u horas, puede causar hipoacusia neurosensorial temporal, la cual se recupera dentro de las primeras 24 hrs. La hipoacusia puede ser temporal dependiendo de los parámetros acústicos del ruido: intensidad, espectro (cantidad de frecuencias) y tiempo de exposición.

Las altas frecuencias son las que logran causar el principal daño (4 kHz), las de baja frecuencia (500 Hz) aunque sea de la misma intensidad no causan el mismo daño. Un daño permanente por lo general se presenta ante estímulos repetitivos. El grado de lesión permanente y las frecuencias involucradas dependen principalmente en los parámetros acústicos del ruido. El daño permanente no progresa después del cese de la exposición del ruido. Los ruidos intermitentes producen un efecto protector especialmente para las frecuencias bajas. Aunque el reflejo acústico es probablemente protector para el daño permanente, por lo menos para las frecuencias por debajo de los 2 kHz, en donde el reflejo acústico atenúa el sonido.

Una exposición única a un sonido intenso de corta duración puede causar daño permanente, sin haber pasado por un trauma transitorio.

El trauma acústico puede producir lesiones más severas que la hipoacusia inducida por ruido, especialmente las de baja frecuencia.

Muchos ambientes industriales contienen ruidos de impulso, generados en mayoría de las ocasiones por la colisión de objetos metálicos, estos ruidos tienen picos altos pero son por lo general reverberantes.

FACTORES PREDISPONENTES AL DAÑO ACÚSTICO:

1. Edad
2. Vibración: cuando el ruido se acompaña de ondas vibrantes es más susceptible para la hipoacusia.
3. Drogas y químicos: el único ototóxico que al asociarse al ruido produce hipoacusia (temporal) es la aspirina.
4. Susceptibilidad: sexo masculino.

Ruidos por arriba de los 85 dB, da un riesgo considerable para altas frecuencias y un riesgo bajo para las de baja frecuencia.

Las pistolas y rifles pueden llegar a alcanzar 170 dB; el oído contralateral al del disparo, se encuentra en mayor riesgo ya que el ipsilateral se encuentra protegido por el efecto de sombra. Las sierras, removedores de hojas y conciertos de rock dan 110-120 dB. Los iPod u otros aparatos similares alcanzan los 90 dB y tienen riesgo de causar daño si se utilizan en ambientes ruidosos.



5 CONSEJOS VS. EL ESPIONAJE EN REDES SOCIALES

Redacción



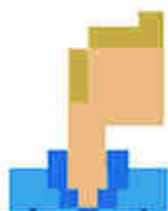
La aparición de los **servicios en la nube** trajo múltiples beneficios a la vida de los usuarios de Internet, por ejemplo al poder almacenar toda su información en un **servidor que no está ligado a un espacio físico**. Sin embargo, existen algunas desventajas que los internautas ven a la hora de aprovechar el “**cloud computing**”, el **ESPIONAJE** en Internet **amenaza la PRIVACIDAD**.

En Latinoamérica, el **90% de los usuarios teme que terceros ingrese en su información almacenada en la nube**. Sin embargo, el **70,9% admite ser consciente de los datos que suben**.

Además, el **83,6% de los usuarios comparte información a través de las redes sociales**, tendencia que expone a los cibernautas a un conjunto de amenazas informáticas que utilizan estas redes como medio para su desarrollo y propagación; **tipo de información que más se comparte: fotos (80%), noticias y videos(58,2%) y música (54,5%) y documentos laborales (49,1%)**.

PARA EVITAR INTROMISIONES EN REDES SOCIALES TE ACONSEJAMOS:

- 1. Utilizar antivirus:** con capacidades proactivas de detección y con una base de firmas actualizadas resulta un componente fundamental para prevenir el malware que se propaga por redes sociales; es fundamental contar tantos perfiles como usuarios utilicen el ordenador, así se minimiza el impacto en caso que ocurra un incidente.
- 2. Configurar perfiles sociales de forma segura:** se recomienda dedicar un tiempo prudencial en el momento de crear el perfil de usuario y verificar **CUIDADOSAMENTE** que opciones de seguridad estarán activadas.
- 3. Utilizar el protocolo HTTPS al navegar:** éstos permiten que todos los ataques relacionados con la interceptación de información que viaja en texto (legible) a través de redes de ordenadores, sean controlados; todos los datos, no solo el usuario y la contraseña, viajarán cifrados y serán ilegibles para cualquier atacante.
- 4. NO dar información que ubique al usuario:** En caso de utilizar redes sociales como Foursquare, FB (aquí estoy), es recomendable hacer los checkins al abandonar el lugar y **NO** al llegar.
- 5. Limitar información sensible a usuarios de confianza:** crea grupos o círculos de confianza, así podrás elegir minuciosamente las personas con las que deseas compartir fotos y contenidos **PERSONALES**, por lo tanto **MINIMIZARÁS** posibilidades de fuga de información a través de terceros.

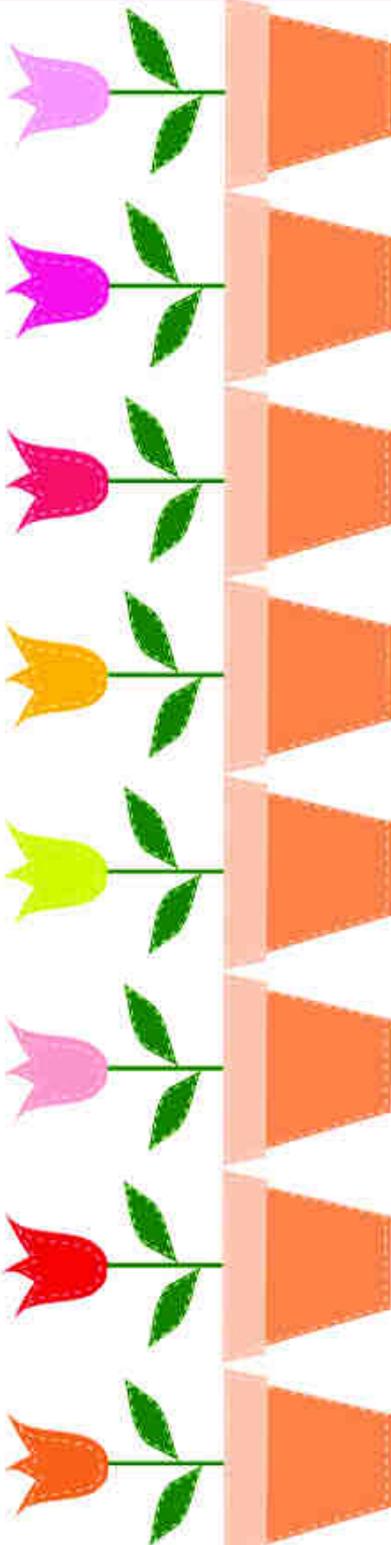


EFEMÉRIDES MARZO

Redacción



- 1** **DÍA DE LA FAMILIA**
- 2** 1829 Fallece doña Josefa Ortiz de Domínguez
- 3** **DÍA INTERNACIONAL DE LA AUDICIÓN**
- 4** 1918. Inicia La Gripe española, iniciada en Kansas, E.U.A mató aproximadamente a 40 millones de personas en el mundo
- 8** **DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER**
1826 Nace en Oaxaca, Margarita Maza de Juárez
- 10** 1911 Zapata, secunda el movimiento revolucionario de Fco I. Madero
- 11** 1955 Fallece Alexander Fleming, biólogo británico
- 12** **DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA**
- 13** **DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN**
1a Semana Nal. de Vacunación Antirábica Canina y Felina 13 al 19 mzo
- 14** 1879 Nace Albert Einstein, físico, Premio Nobel de Física en 1921
- 15** 1854 Nace Emil Adolf von Behring, bacteriólogo alemán
- 16** 1925 Nace Luis E. Miramontes, químico mexicano, coinventor de la píldora anticonceptiva
- 18** **DÍA MUNDIAL DEL TRABAJO SOCIAL**
1938 Lázaro Cárdenas decreta la Expropiación Petrolera en México
- 20** **DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO**
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD BUCODENTAL
- 21** Inicio de la primavera en el hemisferio nte. y del otoño en el sur
DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN
1806 Nace en San Pablo Guelatao, Oaxaca, Benito Juárez
- 22** **Día Mundial del Agua**
- 24** **DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS**
- 25** 1863 Nace Adalbert Cerny, pediatra alemán, considerado co-fundador de la pediatría moderna
- 26** **DÍA MUNDIAL DE LA EPILEPSIA**
- 30** **1a Semana Nacional de Salud BUCAL del 30 marzo al 3 de abril**
- 31** 1914 Nace Octavio Paz, escritor mexicano



ENTRETENIMIENTO



Redacción

CINE



300: EL NACIMIENTO DE UN IMPERIO

Género: Acción y Aventura
Director: Noam Murro
7 de marzo



EL CRIMEN DEL CÁCARO GUMARO

Género: Comedia
Director:
14 de marzo



NARCO CULTURA

Género: Documental
Director: Shaul Schwarz
14 de marzo



AIRES DE ESPERANZA

Género: Drama
Director: Jason Reitman
14 de marzo

TEATRO

UN HOMBRE AJENO

Sala Chopin
Comedia

Horario: Viernes 20:30 horas; sábados 19:00 y 21:00 horas; domingo 18:00 horas
Boletos: Entrada general \$350



PONTE EN MIS ZAPATOS

Teatro Tepeyac
Comedia

Horario: Viernes a las 19:00 y 21:00 horas; sábados 18:00 y 20:00 horas; domingos 18:00 horas.
Boletos: \$350, \$250. Adolescentes y adultos



CAMA PARA DOS

Teatro Nextel
Comedia

Horario: Viernes 19:30 y 21:30 horas, sábados 18:00 y 20:30, domingos 18:00 horas.
Boletos: \$500 y \$650. Adolescentes y adultos



4 BARRIOS MÁGICOS EN EL D.F

TACUBA ("Lugar de jarillas")

Ubicado al poniente del Centro Histórico del DF, este Barrio Mágico fue uno de los aliados más importantes de México-Tenochtitlán durante la época prehispánica. Ofrece interesantes rincones llenos de historia; **en marzo se vive la fiesta patronal dedicada a San Gabriel Arcángel el 24**, con fuegos pirotécnicos, danzas, cohetes y puestos de comida. Disfruta de un momento delicioso en Café La Tregua (Av. México-Tacuba No 409, Col. Popotla).

COLONIA ROMA

De notable arquitectura art nouveau, ecléctica o afrancesada, es uno de los barrios obligados por conocer en la Cd. de México; sorpréndete con su historia y disfruta de un rico café en sus elegantes cafés gourmet, uno de los principales negocios de tradición son Los Bisquets Obregón, sobre la Av. Álvaro Obregón. En semana santa vive la tradición de la Procesión del Silencio, fiesta más arraigada entre los vecinos de esta Colonia.

SANTA MARÍA MAGDALENA ATLITIC

Ubicado al suroeste del D.F, este Barrio Mágico te conquistará con sus múltiples escenarios verdes, como Los Dinamos, ideales para pasear a pie o a caballo y disfrutar de sus increíbles paisajes. Uno de los comercios de tradición se localiza sobre la calle Emilio Carranza, a un costado del Mercado Turístico, "El Caminito de Contreras" restaurante fundado en 1945 que ofrece barbacoa, carnitas y antojitos mexicanos.

TLALPAN

¡Descubre! un pequeño pueblo escondido en la ciudad, así es el Barrio Mágico de San Agustín de las Cuevas, en el centro de Tlalpan, donde el ambiente se conserva con el transcurrir del tiempo. Dos negocios tradicionales: la cantina La Jalisciense y el restaurante Quinta Ramón, que ocupan construcción centenarias. **En marzo asiste al Festival Cultural Gastronómico.**

