



## Colaboradores

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

Dra. Ileri Isadora Thirion Romero  
Dr. Carlos Waldo Vargas  
Dr. Marco A. Fuentes Domínguez  
Lic. Enf. Jazmín Hernández Casillas  
Lic. Enf. Rodrigo Granados Rodríguez  
Dr. Rafael García Rascón  
Dra. Erika Reina Bautista  
Dr. Iván Romero Coutiño  
Lic. Jiavsi García Espejo

### COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

### DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4** **Repercusión del tabaquismo**  
Dra. Ileri Isadora Thirion Romero / Área Médica
- 5** **Síndrome de fatiga crónica**  
Dr. Carlos Waldo Vargas / Área Médica
- 6** **Cronograma de Sesiones / Día Internacional de la Familia**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 7** **Cursos / Cómo surge el 10 de mayo**  
Cursos / Comunicación Social
- 8** **Opciones de cervezas para celíacos**  
Collage
- 9** **Salud de la MUJER**  
Lic. Enf. Jazmín Hernández Casillas / Subdirección de Enfermería
- 10** **Hipertensión**  
Lic. Enf. Rodrigo Granados Rodríguez / Subdirección de Enfermería
- 11** **OMS: 10 datos del ASMA**  
Medicina de Interés
- 12** **Que debes de saber sobre la epilepsia**  
Medicina Útil
- 13** **¿Qué es el Asma?**  
Infografía
- 14** **Infección por hepatitis C**  
Dra. Erika Reina Bautista / Área Médica
- 15** **Lupus Eritematoso Sistémico**  
Dr. Rafael García Rascón / Seguridad
- 16** **Efemérides / MAYO**  
Efemérides
- 17** **Cartelera de Cine/ Regalos originales para MAMÁ**  
Entretenimiento

# REPERCUSIÓN DEL TABAQUISMO

*Dra. Ileri Isadora Thirion Romero*



La planta del tabaco es originaria de América y fue introducida en Europa y el resto del mundo por los colonizadores españoles y portugueses. Sin embargo la evidencia sobre los efectos nocivos en la salud fue hasta el siglo XX, en 1964.

El humo del tabaco contiene más de 4,000 sustancias, una de ellas, la nicotina constituye el componente adictivo. La mitad de los componentes que tiene el cigarro son de las hojas de tabaco, y otros componentes químicos se introducen por los productores, que tienen como finalidad conseguir mayores niveles de nicotina y aumentar el gusto por el humo; algunos de los componentes del humo han demostrado ser cancerígenos.

El tabaquismo constituye la principal causa de muerte evitable en todo el mundo. Actualmente el tabaquismo es responsable de más muertes que las ocasionadas de manera conjunta por el SIDA, el abuso de alcohol, otras drogas ilegales, accidentes de tránsito y otras muertes violentas. El 70% de esas muertes ocurrirán en países en desarrollo, es decir en países como el nuestro, el tabaco acorta la vida en promedio unos 15 años.

Las enfermedades asociadas con el tabaquismo no sólo ocurren en los sitios del cuerpo que tienen contacto directo con el humo, como la boca, la garganta y los pulmones, sino también en los lugares a los que llegan los químicos del humo, como el corazón, vasos sanguíneos, estómago, cerebro, riñones y vejiga, así como alteraciones importantes durante el embarazo.

La mayoría de los fumadores (70%) quiere dejar el cigarro pero carece de la motivación suficiente. Hasta un 25% de los fumadores podrían dejar el cigarrillo sin desarrollar síndrome de abstinencia a la nicotina, y sólo un grupo minoritario requerirá de atención especializada.

Los beneficios en dejar de fumar son inmediatos, por ejemplo después de 20 min que se fumó el último cigarro: la presión arterial, la frecuencia cardiaca y la temperatura del cuerpo vuelven a sus valores normales. Luego de 8 horas el oxígeno alcanza sus niveles normales.

**Después de 72 horas:**

MEJORA función pulmonar  
MEJORA el gusto y el olfato.

**Tres meses después:**

DISMINUYE la tos, el cansancio y la sensación de ahogo; la fatiga y las infecciones respiratorias.



# SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Dr. Carlos Waldo Vargas



El síndrome de fatiga crónica es un **trastorno complejo** caracterizado por la fatiga extrema que **no puede ser explicado por alguna condición médica subyacente**. La fatiga puede empeorar con la actividad física o mental, pero no mejora con el descanso. **Tiene ocho síntomas oficiales**, más el síntoma central que da la condición de su nombre: Fatiga; Pérdida de la memoria o la concentración; Dolor de garganta, Ganglios linfáticos inflamados en el cuello o las axilas; Dolor muscular inexplicable; Dolor que se mueve de una articulación a otra sin hinchazón o enrojecimiento; Dolor de cabeza de un nuevo tipo, patrón o severidad; Sueño no reparador; Y agotamiento extremo que dura más de 24 horas después del ejercicio físico o mental.

No se sabe con exactitud qué causa el síndrome de fatiga crónica. Puede ser una combinación de factores que afectan a las personas que han nacido con una predisposición a la enfermedad. Algunos de los factores que han sido estudiados incluyen:

Las **INFECCIONES VIRALES**, ya que algunas personas desarrollan este síndrome después de una infección viral. **VIRUS SOSPECHOSOS**: Epstein-Barr, herpes humano 6 y el virus de la leucemia de ratón. Aún no se ha encontrado ningún vínculo concluyente.

**PROBLEMAS DEL SISTEMA INMUNE**, las personas con síndrome de fatiga crónica presentan desperfectos ligeramente, pero no está claro si este deterioro es suficiente para causar realmente el trastorno.

**DESEQUILIBRIOS HORMONALES**, algunos pacientes con fatiga crónica también a veces experimentan niveles sanguíneos anormales de hormonas producidas en el hipotálamo, la hipófisis o de las glándulas suprarrenales. Sin embargo la importancia de estas anomalías es aún desconocido.

No hay una sola prueba para confirmar el diagnóstico de síndrome de fatiga crónica. Es posible que tenga que someterse a una serie de pruebas médicas para descartar otros problemas de salud que tienen síntomas similares.

El tratamiento para este síndrome se centra en **ALIVIAR LOS SÍNTOMAS**.

## SÍNTOMAS PRINCIPALES

**Fatiga**  
(cansancio, agotamiento)

**Fiebre leve**  
(38°, 3 C o menos)

**Falta de memoria**

## Dolores

**Cabeza**  
De calidad, gravedad y patrón diferente

**Garganta**  
Puede haber enrojecimiento

**Sensibilidad en ganglios linfáticos**  
(cuello y axilas)

**Musculares**  
En las articulaciones



## MOMENTOS EN LOS QUE SE SIENTE LA FALTA DE ENERGÍA



Las mujeres entre 30 y 50 años son las más afectadas

Otros 13%

# CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



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

- 7** Sesión Cultural: Servicio de Oncología
- 14** Sesión General: Servicio de Farmacovigilancia
- 21** Sesión del Servicio de Pediatría
- 28** Sesión del Servicio de Ortopedia

SESIONES TENTATIVAS DEL MES DE MAYO

## DÍA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA

#HRAEIfemérides  
Redacción

El 20 de septiembre de 1993 la Asamblea General de las Naciones Unidas, decide que el 15 de mayo de cada año se celebre el DÍA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA. Mensaje en el #DíaInternacionalDeLaFamilia: "Promoción de la integración social y la solidaridad entre las generaciones".

#UnDatoCurioso Del TOTAL de hogares mexicanos los jefes de familia son: 22.7% son MUJERES y 77.3% HOMBRES

PARTICIPA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES

ÚNETE  
APORTA  
COMPARTE

@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](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



**PRIMER CURSO**  
**MEDICINA BASADA EN EVIDENCIAS**

**CURSO VIRTUAL**

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

**HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA**  
UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS INVITA.  
AL PRIMER CURSO VIRTUAL "TÓPICOS SELECTOS DE TERAPIA INTENSIVA"  
Disponible vía electrónica a partir del 3 de febrero de 2014



**INFORMES E INSCRIPCIONES:**  
Dirección de Enseñanza e Investigación  
TEL. 59729800 EXT. 1257  
SEDE: AUDITORIO DEL HRAEI  
FECHAS y HORARIOS: 7 de mayo de 2014 de 11:00 a 14:00 horas; 8 y 9 de 9:00 a 14:00 horas  
Profesor Titular: Dr. Carlos Alva Espinosa  
@MAIL: [carlosalvaespinosa@yahoo.com.mx](mailto:carlosalvaespinosa@yahoo.com.mx)



#UnDato

## CÓMO SURGE EL 10 DE MAYO

Redacción



Desde hace 92 años en México se celebra el DÍA DE LAS MADRES, gracias a un diario que hasta la actualidad circula el **EXCÉLSIOR**. Este publicó: "Excélsior pretende que el diez de mayo de todos los años sea consagrado por los hijos a enaltecer en vida o en memoria a quienes les dieron el ser", convocatoria fue publicada el jueves 13 de abril de 1922, en su primera plana.

A inicio de mes el periódico exhorto: "Excélsior lanza la idea de que se consagre la fecha mencionada -10 mayo- de una manera especial para rendir un homenaje de afecto y respeto a la madre; y pide la colaboración de sus colegas y del público para realizar el mencionado propósito". El gobierno avalo y apoyo el festejo.

El primero de mayo, este diario hizo incluso recomendaciones de regalos para las mamás.

#UnDatoCurioso En E.U.A el Día de las Madres ya se celebraba desde 1914.

# OPCIONES DE CERVEZAS PARA CELIACOS



## Redacción

Las cervezas para celíacos son la opción que tienen las personas que sufren de **celiaquía**, para no dejar de consumir una de las bebidas favoritas del verano. Hay varias marcas a la venta, muchas de ellas importadas y de gran aceptación. En este artículo te contamos cuáles son las marcas más populares de **cerveza sin gluten**.

Las cervezas más populares para celíacos son:

Una de las más prestigiosas cervezas sin gluten es **Estrella Damm Daura**, se exporta desde Barcelona y cuenta con el privilegio de haber sido premiada dos veces como la mejor cerveza sin gluten del mundo. Entre sus virtudes se destaca el sabor, idéntico al de la cerveza tradicional, y la densidad de su espuma lo que la hace más apetecible aún.

La cerveza **Omission beer**, posee su propio y particular proceso, el cual está registrado para quitar el gluten; producida con cebada, levadura y agua. Si bien es muy conocida, posee una leyenda que dice "Puede contener gluten", con lo cual se recomienda informarse al respecto..

**New Planet Beer Company**, produce 3 tipos de cerveza sin gluten:

- Ale Treadlightly
- 3R Raspberry Ale
- Ale y Offgridpale

Esto tiene su razón de ser, su creador es celíaco y están elaboradas con sorgo y levadura sin gluten.



# SALUD DE LA MUJER

Lic. Enf. Jazmín Hernández Casillas



Mayo 28  
Día Mundial  
de la Salud  
de la Mujer



La historia del Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer, se remonta al **V Encuentro Internacional de Mujer y Salud**, realizado en San José, Costa Rica, en mayo de 1987. Finalizado el encuentro, la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Reproductivos, convoca a una jornada de trabajo donde un numeroso grupo de activistas de **América Latina, Asia, África, Europa y Estados Unidos**, acuerdan crear el **Día de Acción Internacional por la Salud de la Mujer**, cuyo eje central gira en torno a la **mortalidad materna**.

Aunque se reconoce, que la mujer puede ver afectada su salud por diferentes factores que le son específicos, sigue siendo prioritaria

la **atención de los problemas que afectan al embarazo y la atención del parto**. Uno de los indicadores de salud que mejor se correlaciona con el grado de desarrollo de un país es la tasa de mortalidad materna. En México, aún tenemos un nivel inaceptable de este indicador, y es por ello, que es necesario desarrollar estrategias efectivas que permitan abatir dichos problemas y así contribuir a mejorar la salud de los mexicanos (Felipe Vadillo: 2011). De acuerdo al **Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica**, en la **semana 14 del presente año llevamos 265 muertes maternas**, lo que nos demuestra que aún falta trabajar más por la salud de la mujer en nuestro país.

Por otra parte, el país cuenta con **programas para prevenir el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino**, dos factores importantes que actualmente también afectan la salud de la mujer. En el 2013, se realizaron más de 2 millones de mastografías; 6.8 millones de exámenes para prevenir el cáncer cervicouterino y se aplicaron 122,499 vacunas para la prevención del virus del papiloma humano en niñas de 9 años, como parte de éstos.

Finalmente, cabe mencionar que el **derecho de las mujeres a gozar de salud integral, a lo largo de todo su ciclo vital**, es un derecho humano universal consagrado por el sistema internacional de derechos humanos. La salud integral responde a factores biopsicosociales, de la capacidad de las mujeres de acceder a los recursos para vivir una vida digna, con igualdad de oportunidades, exenta de violencia, entre otros aspectos.



# OMS: 10 DATOS DEL ASMA



## Redacción

El asma es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por **ataques recurrentes de disnea y sibilancias**, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra. Los síntomas pueden sobrevenir varias veces al día o a la semana, y en algunas personas se agravan durante la actividad física o por la noche.

### 10 datos básicos de este padecimiento:

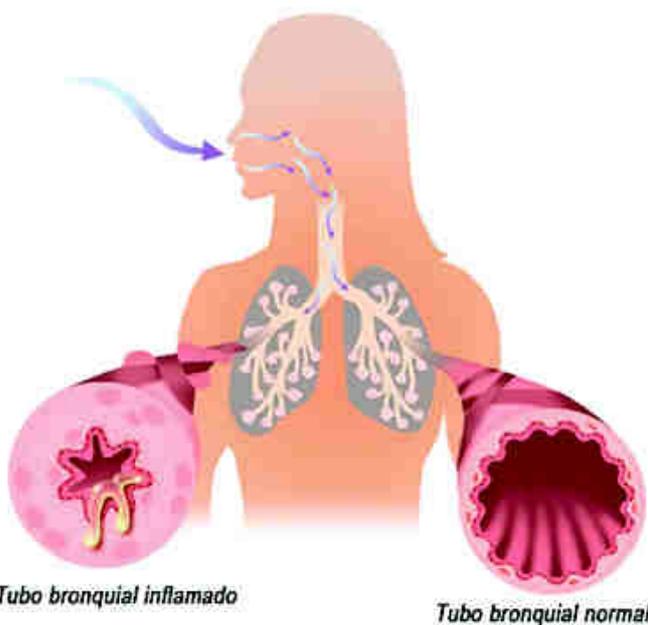
- ♥ La OMS calcula que en la actualidad hay **235 millones de pacientes**.
- ♥ Las **muerteras aumentarán casi 20% en los próximos 10 años** si no se toman medidas urgentes.
- ♥ Presente en todos los países, independientemente del grado de desarrollo. **Más del 80% de las muertes por asma tienen lugar en países de ingresos bajos y medios-bajos**; para el control eficaz es imprescindible que los medicamentos estén disponibles y sean asequibles, sobre todo para las familias de ingresos bajos.
- ♥ Es una enfermedad crónica **más frecuente en los niños**, caracterizada por ataques recurrentes de falta de aire y sibilancias, gravedad y frecuencia varían de una persona a otra.
- ♥ Los **síntomas pueden aparecer varias veces al día o a la semana**. En algunos pacientes empeoran con la actividad física o por la noche.
- ♥ Si no se identifican y evitan los desencadenantes de la broncoconstricción, pueden **producirse ataques de asma, disnea, o incluso la muerte**.
- ♥ El tratamiento apropiado, como los **corticosteroides inhalados**, utilizados para atenuar

la inflamación bronquial, puede reducir el número de muertes relacionadas con el asma.

♥ **Principales factores de riesgo:** exposición a alérgenos como los ácaros del polvo doméstico, presentes en las camas, alfombras y muebles, la caspa de los animales de compañía, los pólenes o los hongos, la contaminación, el humo del tabaco y los irritantes químicos en el lugar de trabajo.

♥ **Desencadenantes del asma:** aire frío, las emociones intensas, como la ira o el miedo, y el ejercicio físico.

♥ **A menudo NO se diagnostica correctamente ni recibe el tratamiento adecuado**, provocando una carga para los pacientes y sus familias, y pudiendo limitar la actividad del paciente durante toda su vida.



Tubo bronquial inflamado

Tubo bronquial normal

# QUE DEBES DE SABER SOBRE LOS ATAQUES EPILEPTICOS

Redacción



La epilepsia es una enfermedad tratable. Afortunadamente, la mayoría de los niños que la padecen pueden **ser controlados con la medicación antiépiléptica**. Excepcionalmente se presentan crisis resistentes a múltiples tratamientos y, en ocasiones, necesitan enfoques diferentes como cirugía, un tipo de dieta llamada cetogénica o la implantación de un marca pasos en el nervio vago.

**Si tienes un niñ@ que padezca esta enfermedad es importante saber:**

**NO** perder la calma dejándose llevar por los nervios.

Mirar el reloj y anotar mentalmente la hora, **SABER LA DURACIÓN** es importante.

**MEMORIZAR DETALLES:** situación que la desencadenó, tipo de movimientos, duración, si hay pérdida de conocimiento, serán fundamentales para hacer un diagnóstico correcto.

**PROTEGER AL NIÑO** de que se dé golpes, sin sujetarlo excesivamente. Ponerlo en un lugar

**SEGURO:** retire los muebles u objetos de su alrededor. Ponga una almohada o ropa debajo de la cabeza para que no se dañe.

**AFLOJE LA ROPA** alrededor del cuello.

**POSICIÓN MÁS ADECUADA:** tumbado boca abajo y la cabeza de lado, para que no aspire sus secreciones o un vómito.

**NO PONGA NADA DURO EN LA BOCA** del niñ@ para evitar que se muerda la lengua. Algunos especialistas aconsejan poner algo blando como un tubo de goma o un pañuelo.



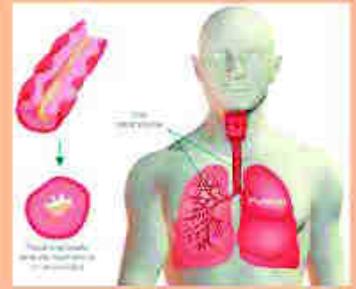
Recuerde que si se detiene la respiración durante unos segundos o presenta palidez o cianosis (color azulado) **NO SIGNIFICA** que se halle en peligro.

**PERMANEZCA AL LADO DEL NIÑO** hasta que la crisis se termine y vuelva a recuperar la conciencia.

**NO INTENTE** echarle agua fría, zarandear al niño, ni darle palmadas para que se recupere de la crisis. **NO PARA LA CRISIS CON ESOS MÉTODOS** **NO es conveniente** dejarlo todo el día en la cama después de una crisis.

# ¿QUÉ ES EL ASMA?

Redacción



## Los desencadenantes comunes de asma abarcan:

- Animales (pelaje de mascotas)
- Polvo
- Cambios climatológicos (más susceptibles al frío)
- Químicos en el aire o en alimentos
- Ejercicio
- Moho
- Polen
- Infecciones respiratorias (resfriado común)
- Emociones fuertes (estrés)
- Humo del tabaco



## ¿Cómo reconocer una crisis de asma en otra persona?



Dificultades respiratorias, fase de expiración muy larga



Silbido al expirar



Tos seca



Angustia o agitación al hablar

La víctima presenta!

## ¿Qué hacer frente a una crisis de asma?

- Conserva la calma y tranquiliza a la persona, la angustia podría agravar la crisis.
- Coloca a la persona cómodamente, de preferencia sentada; pídele que respire lenta y profundamente.
- Preguntarle si toma medicación; proveérsela si la lleva con él y ayúdala en su administración.
- Si se trata de la primera crisis, la persona no tendrá ningún medicamento, de ser así coloca a la persona en una posición cómoda y llama al médico de cabecera o al número de emergencias. No administre ningún medicamento, sin haber sido recetado.
- Si la víctima pierde el conocimiento y deja de respirar, realiza maniobras habituales de paro respiratorio.



## ¿Cómo reconocer una crisis grave?

- La crisis dura más de 10 minutos.
- La falta de aliento se agrava y la persona casi no puede hablar.
- Coloración azul de la piel.
- Sudor.
- La víctima presenta signos de agotamiento. En este caso puede sentir somnolencia e incluso perder conciencia y finalmente dejar de respirar.
- En esta situación hay que llamar inmediatamente una ambulancia.

## Lo que debe evitar:



- Nunca acostar a una persona que presenta signos de crisis asmática
- Si las inhalaciones con el broncodilatador, son ineficaces al cabo de 10 minutos, llamar a urgencias médicas

# INFECCIÓN POR HEPATITIS C

Dr. Erika Reina Bautista



Se estima que 170 millones de personas o un 3% de la población alrededor del mundo se encuentran infectados por el virus de Hepatitis C (VHC). En los últimos años ha incrementado el número de infecciones por VHC debido a la coinfección con VIH, provocando además mayores complicaciones en estos pacientes.

La incidencia de infección por VHC en la población general es baja, sin embargo; existen factores de riesgo para la adquisición de infección por VHC, tales como uso de drogas intravenosas (O.R. 36), hemodiálisis (O.R. 8.3), género masculino (O.R. 3.1), transfusión (O.R. 2.3), promiscuidad (O.R. 2.3), por lo que la detección de dicha infección sólo justifica en estos grupos. La infección por VHC tiene distintas presentaciones clínicas: asintomático (60-70%), hepatitis aguda, hepatitis crónica, cirrosis o incluso carcinoma hepatocelular, éstas dos últimas son complicaciones de la infección crónica; la cirrosis ocurre en 10-20% de las personas infectadas y el carcinoma hepatocelular es 20 veces más frecuente en estos pacientes en comparación con los pacientes no infectados.

Las herramientas diagnósticas disponibles son detección de anticuerpos (RIBA) y reacción de cadena de la polimerasa (PCR), siendo la PCR el estándar de oro para diagnóstico y seguimiento de la infección, aunque no se encuentran disponibles en todas las instituciones. Una vez confirmado el diagnóstico debe realizarse pruebas de función hepática y biopsia de hígado para normar conducta.

## CAUSAS DE CONTAGIO



Dialisis renal por periodos prolongados de tiempo

Contacto frecuente con sangre



Relaciones sexuales sin protección

Uso de agujas infectadas (drogadicción)  
Transfusiones de sangre



Compartir objetos personales (cepillos dentales, rastrillos, etc.)

Donaciones de sangre u órganos infectados  
Bebés nacidos de una madre infectada



## PRINCIPALES SÍNTOMAS

Ictericia (Color amarillo en la piel y los ojos)

Ascitis (Acumulación de líquido en el abdomen)

Encefalopatía hepática (Síndrome de alteración mental por acumulación de sustancias tóxicas)



Coluria (Coloración oscura de la orina)



## MANIFESTACIONES CRÓNICAS DE LA HEPATITIS C

- Cirrosis del hígado (Cicatrización y mal funcionamiento del órgano)
- Cáncer del hígado (Cáncer con metástasis -propagación de células malignas-)

Hemorragia por varices (Ruptura de venas dilatadas en el esófago)

El tratamiento de elección para la infección por VHC, actualmente es interferón pegilado y ribavirina. Todas las personas con infección crónica por hepatitis C deben ser considerados como candidatos para tratamiento, sin embargo, las guías actuales no recomiendan el tratamiento a todos los pacientes ya que los fármacos son caros y tienen múltiples efectos secundarios. Así mismo; el grado de respuesta depende de varios factores como el genotipo, la raza, la edad y el grado de fibrosis.

# LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO

*Dr. Erika Reina Bautista*



El lupus eritematoso sistémico es una enfermedad perteneciente a los trastornos reumatológicos y se caracteriza por tener como mecanismo de inicio una condición autoinmune, donde el sistema inmunológico, encargado de defendernos contra los intrusos: virus, bacterias, hongos, cáncer, etc, desarrolla una respuesta inflamatoria equivocada, en contra de nuestros propios órganos hasta provocar, destrucción. En los pacientes lúpicos, este minucioso ejército, por mecanismos múltiples, se equivoca en su selección de extraños y comienza una respuesta agresiva en contra de las mismas moléculas y órganos, el resultado un grave deterioro del funcionamiento de los sistemas (renal, sangre, cerebro, articular, piel, como los más importantemente afectados), con múltiples síntomas a lo largo del trayecto de la enfermedad.

El nombre del "lupus" deriva del latín "lobo"; este término se introdujo en la medicina antigua para denotar cualquier condición de la piel que provocara ulceración y destrucción. Los pacientes afectados, en los primeros relatos históricos, tenían un aspecto facial de lobo cuando la piel se dañaba. En la actualidad sabemos que el problema trasciende no sólo a la piel sino a otros órganos, de ahí la nomenclatura de "sistémico". Se diagnostica cuando los pacientes desarrollan síntomas pivotes como inflamación articular, expresiones autoinmunes en la piel (úlceras, sensibilidad grave a la luz solar, enrojecimiento malar, pérdida de cabello excesivo, lesiones discoides), inflamación característica renal, cerebral, cardíaca, muscular o en cualquier otro órgano; puede acompañarse de fiebre, fatiga extrema, pérdida de peso y grave deterioro en el estado funcional del individuo afectado. La confirmación diagnóstica ocurre cuando se asocian síntomas clave con estudios de extensión complejos, llamados autoanticuerpos específicos, los cuales son grandes proteínas, fabricadas equivocadamente, que funcionan como "misiles" desarrollados por los linfocitos del enfermo para "atacar" a sus órganos. El especialista responsable de estudiar, diagnosticar y tratar este padecimiento es el reumatólogo; frecuentemente se apoya de otras disciplinas médicas como la nefrología, dermatología, neurología, así el paciente recibe una atención global.

El tratamiento se basa en la cantidad de órganos afectados y la severidad del daño; básicamente se instruye a los pacientes a que eviten condiciones que les predispongan a una activación, (empeoramiento), como la exposición a luz solar. Los medicamentos utilizados van encaminados a detener la respuesta autoinmunitaria inflamatoria, se suministran inmunosupresores que contienen a las células destructoras reactivas.

Actualmente aún no hay fármacos que inactiven a las células enfermas y respeten a las sanas, por lo que el riesgo inherente al manejo médico, es la probabilidad de contraer infecciones de tipo oportunista.

# EFEMÉRIDES MAYO

Redacción



- 1** DÍA DEL TRABAJO
- 4** 1938 Nace en la Ciudad de México Carlos Monsiváis
- 5** 1862 Se celebró la Batalla de Puebla
- 6** DÍA MUNDIAL DEL ASMA
- 9** 1912 Nace el actor Pedro Armendáriz
- 10** DÍA MUNDIAL DEL LUPUS  
DÍA DE LAS MADRES
- 11** 1904 Nace el pintor Salvador Dalí
- 12** DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA
- 14** DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- 15** DÍA INTERNACIONAL DE LAS FAMILIAS  
DÍA DEL MAESTRO
- 17** Día Internacional contra la Homofobia  
DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN
- 19** DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA HEPATITIS C
- 21** DÍA INTERNACIONAL DE LA DIVERSIDAD BIOLÓGICA
- 22** Día Mundial de los Medios de Comunicación Social
- 23** DÍA NACIONAL DE LA EPILEPSIA  
1919 Muere el poeta Amado Nervo
- 24** DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD VASCULAR CEREBRAL
- 25** 1929 Se decreta la autonomía de la UNAM
- 26** DÍA NACIONAL DEL CELÍACO
- 27** Inauguración del Museo Tamayo
- 29** Creación del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILCE)
- 30** 1431 Muere Juana de Arco, quemada viva en Ruan
- 31** 1930 Nace el actor y director Clint Eastwood

# ENTRETENIMIENTO



Redacción

## CINE



### LA JAULA DE ORO

Género: Drama  
Director: Diego Quemada-Díez  
Estreno 8 de mayo



### NINFOMANÍA 1A PARTE

Género: Drama  
Director: Lars Von Trier  
Estreno 15 de mayo



### SILENCIO DEL MÁS ALLÁ

Género: Terror  
Director: John Pogue  
Estreno 8 de mayo



### TRASCENDER

Género: Acción y aventura  
Director: Wally Pfister  
Estreno 29 de mayo

## REGALOS ORIGINALES PARA Mamá

### #SabíasQue

Se propuso el 10 de mayo como la fecha para festejar a las madres mexicanas.

### EL DIA DE LAS MADRES

Se celebraba en la antigua Grecia, se rendían honores a Rhea, madre de los Dioses Júpiter, Neptuno y Plutón. Llamaba a la celebración "La Hilaria", se llevaba a cabo el 15 de marzo, durante 3 días.

Este próximo día de las madres festeja regalando o regalándote alguno de estos singulares obsequios.

**Tratamiento facial en casa:** consiente a mamá con un "Peeling" de uvas contra las manchas en la piel, limpia a profundidad eliminando las impurezas y también ayuda a atenuar el color de las manchas.

Licúa unas cuantas uvas verdes hasta obtener la suficiente cantidad de zumo. Empapa un algodón en este líquido y aplícalo sobre la piel. Deja que actúe durante 5 minutos y acláralo con agua, preferentemente de rosas.



**Mensajeala con galletas:** elabora galletas de mantequilla (receta básica que encontrarás en cualquier sitio web), en forma de letras y elabora un mensaje de afecto para esa mujer tan especial: Mamá. Puedes decorarlas con azúcar de colores, chispas de chocolate, confeti comestible, etc.

**Bowl de canicas:** Es un regalo con materiales de reciclaje, en casa siempre hay canicas que ya no usamos, búscalas y llena la base de un bowl que tengas con canicas, pégalas entre sí con un punto de pegamento de contacto (es importante que el pegamento NO tenga contacto con el recipiente); deja secar mínimo una noche y Desmolda.

