

# CUIDADOS PARA UN CORAZÓN SANO



**DÍA MUNDIAL  
DEL CORAZÓN  
AGOSTO 27**

## LINFOMA

Día Mundial del  
Linfoma

**Septiembre 27**

## REPERCUSIONES DE UN EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Día Nacional para la prevención del  
embarazo no planificado en  
adolescentes

**Septiembre 26**

## TRATAMIENTOS CONTRA LA MIGRAÑA

Día Mundial de la  
Migraña

**Septiembre 12**

## Colaboradores

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

Dr. Iván Romero Coutiño  
E.E.E. Paloma de Jesús Campos Jurado  
L.E. Aide García Reyes  
Psic. Angélica Beltrán Barajas  
Dr. Carlos Alberto Vargas Bravo  
Dr. Tito Ramírez Lozada  
Lic Jiavsi García Espejo  
Lic. Aldo Gutiérrez Martínez

### COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

### DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4** **Cuidados para un corazón sano**  
Dr. Iván Romero Coutiño / Área Médica
- 5** **Retinosis pigmentaria**  
Comunicación Social
- 6** **Cronograma de sesiones / Preservación de la capa de ozono**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 7** **Carteles de cursos / Vacunación antirrábica**  
Cursos / Comunicación Social
- 8** **Día mundial del linfoma**  
Collage / Comunicación Social
- 9** **Linfoma**  
E.E.E. Paloma de Jesús Campos Jurado / Coordinación de Enfermería
- 10** **La enfermedad del Alzheimer**  
L.E. Aide García Reyes / Coordinación de Enfermería
- 11** **Prevención de suicidio en adolescentes**  
Psic. Angélica Beltrán Barajas / Medicina de Interés
- 12** **Donación y trasplante de órganos & tejidos, en el HRAEI**  
Dr. Carlos Alberto Vargas Bravo / Área Médica
- 13** **Vida saludable: salud de la próstata**  
Comunicación Social
- 14** **Repercusiones de un embarazo en la adolescencia**  
Dr. Tito Ramírez Lozada / Área Médica
- 15** **Lonchera saludable**  
#PorTuSalud / Comunicación Social
- 16** **Medidas precautorias ante un sismo**  
Seguridad / Comunicación Social
- 17** **Tratamientos contra la migraña**  
Medicina Util / Comunicación Social
- 18** **Efemérides de septiembre**  
Efemérides / Comunicación Social
- 19** **Destinos para dar el grito / Cartelera de cine**  
Entretenimiento / Comunicación Social

# CUIDADOS PARA UN CORAZÓN SANO



*Dr. Iván Romero Coutiño*

Cada año 17 millones de personas mueren en el mundo a causa de las enfermedades cardiovasculares, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El 80% de las muertes por infarto se pueden prevenir, siguiendo un estilo de vida saludable y reduciendo los factores de riesgo cardiovascular.

¿Qué son los factores de riesgo cardiovasculares?

La obesidad, el colesterol, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo y la hipertensión son algunos de los principales factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Su efecto está aumentando con el estilo de vida actual y actualmente afecta a personas de todas las edades.

Los pasos para mantener el corazón sano son muy sencillos: hacer ejercicio, comer fruta y verdura, renunciar al tabaco y reducir las grasas saturadas en la dieta.

- Evitar la sal. Acostúmbrese a sazonar con especias, hierbas aromáticas, ajo o sal de bajo contenido en sodio.
- Evitar, lo más que pueda la ingestión de alimentos enlatados.
- Eliminar el cigarrillo.
- Controlar el peso.
- Moderar y controlar el alcohol.
- Eliminar la prisa y la angustia.
- Suprimir el trabajo excesivo.
- Evitar la falta de ejercicio.
- No exponerse innecesariamente al frío.
- Evitar ambientes contaminados por gases o humos.
- Controlar una vez al año la presión arterial.
- Controlar glucosa en sangre, una vez al año.



# RETINOSIS PICMENTARIA

*Redacción*



La retinosis pigmentaria no es una enfermedad única, sino un conjunto de padecimientos oculares crónicas, de origen genético y carácter degenerativo, que se agrupan bajo este nombre. Se caracteriza por una degeneración progresiva de la estructura del ojo sensible a la luz, la retina, que poco a poco va perdiendo las principales células que la forman, los conos y los bastones.

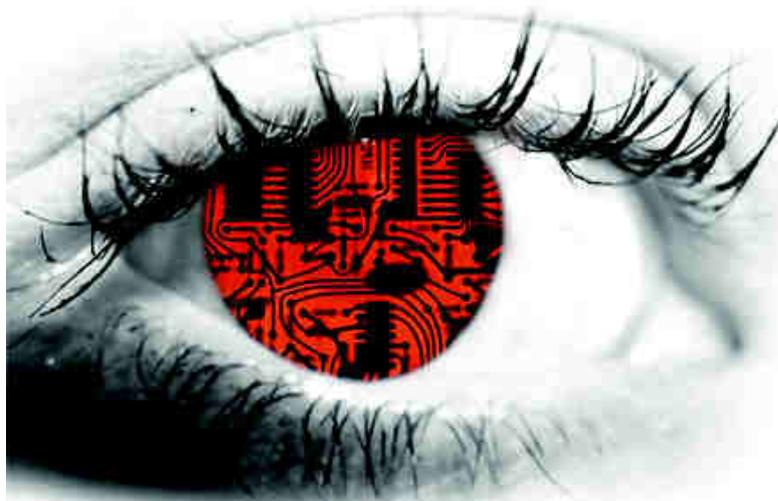
**Síntomas principales:** disminución lenta pero progresiva de la agudeza visual que en las primeras etapas afecta predominantemente a la visión nocturna y al campo periférico, manteniéndose sin embargo la visión central; las primeras fases consisten en ceguera nocturna o pérdida de visión en lugares poco iluminados. El campo visual se reduce progresivamente dando lugar a lo que se conoce como visión en túnel, el enfermo debe girar continuamente la cabeza para visualizar lo que se encuentra a su alrededor. Con el paso del tiempo aparecen nuevos síntomas, como disminución de la agudeza visual, destellos de luz (fotopsias) y en las fases avanzadas dificultad para la percepción de colores y ceguera.

**Afecta a una persona de cada 3.700**, esta cifra es variable dependiendo del país y la región; **primera causa de ceguera de origen genético en la población adulta; más frecuente en varones**, siendo el 60% de los enfermos y el 40% mujeres.

**Primeras manifestaciones:** suelen tener lugar en la infancia o la adolescencia y tienen carácter bilateral (afectan a los dos ojos); la enfermedad avanza lenta y paulatinamente con el paso de los años.

**No se ha conseguido ningún tratamiento eficaz que permita restablecer la visión o interrumpir el curso natural de su evolución.** Algunas de las esperanzas más radicales se centran en la posibilidad de realizarse un trasplante de retina. Hoy no es posible debido a la complejidad del sistema ocular, pero se siguen realizando ensayos y pruebas en busca de una solución factible.

Recientemente científicos de Alicante (España), consiguieron resultados favorables en relación a la prevención y retraso de la enfermedad mediante la administración de ciertos cannabinoides (sustancias psicoactivas que se encuentran en el cannabis o marihuana). Aunque todavía están lejos de poder confirmar que se trate de un verdadero tratamiento, los hechos indican que podríamos estar cerca de encontrar tratamientos viables para la enfermedad.



# CRONOGRAMA DE SESIONES

Dirección de Enseñanza



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

<b>6</b>	Dr. Bermeo Maldonado	LAPAROSCOPIA
<b>10</b>	Dr. Karina Barriga	NEONATOLOGIA
16 hrs.	Trabajo Social	CONSULTA EXTERNA
<b>17</b>	Dr. Papadakis Solis	MEDICINA NUCLEAR
<b>24</b>	Dra. G. de León Tirado	PATOLOGIA
16 hrs.	CLINICA DEL SUEÑO	

SESIONES TENTATIVAS DEL MES DE SEPTIEMBRE

## SEMANA DE VACUNACIÓN ANTIRRÁBICA #HRAEIfemérides

Redacción

Tener una mascota es responsabilizarse, en todos los sentidos de un ser vivo, desde cuidados diarios, alimentación hasta ver por su salud, es así que te informamos que se llevará a cabo la SEMANA NACIONAL DE REFORZAMIENTO DE VACUNACIÓN ANTIRRÁBICA CANINA Y FELINA, del 4 al 10 de septiembre.

Para conocer la ubicación de los puestos de vacunación en las páginas web de las diferentes secretarías de salud de los estados. En el D.F. la campaña se extenderá en las 16 delegaciones, con 305 brigadas de personal médico que administrará 155 mil 933 dosis; se instalarán 102 puestos fijos.

Medicina a Distancia

Para más información: 5132 0909

Locatel 5658 1111

PARTICIPA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES

ÚNETE  
APORTA  
COMPARTE

@HRAEItapaluca 

HRAEI 

HRAEI CS 

# 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 Cardíaca 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 REVITA

AL PRIMER CURSO VIRTUAL "TÓPICOS SELECTOS DE TERAPIA INTENSIVA"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de febrero de 2014

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

**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.gob.mx](mailto:cvargas@hraei.gob.mx)

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

**IIER CONGRESO DE NEUROCIENCIAS**

Dirigido a médicos generales, pediatras, neurólogos, neurólogos pediátricos, psiquiatras, neuroradiólogos pediátricos, neurólogos de la rehabilitación, neurólogos de medicina y enfermería, psicólogos y personal de enfermería interesados en el tema.

**COORDINADORES:**  
 Dr. Tita Isabel Méndez Bernaldo  
 Dra. Rocío Guadalupe Prieto-Rojas  
 Dr. Juan Manuel Salgado Contreras  
 Dr. Mario Antonio Fuentes Domínguez

**SEDE:** Auditorio HRAEI  
**DEL 8 AL 12 DE SEPTIEMBRE**  
 Horario: 8:00 a 14:00 horas

**INFORMES E INSCRIPCIONES:**  
 Dirección: Embarcación  
 Tel: 5972 9800  
 Ext: 1199/1257  
 @mail: [ves@hraei@yahoo.com.mx](mailto:ves@hraei@yahoo.com.mx)

**BECA** Personal del HRAEI

**JORNADAS DE PEDIATRÍA 2014**

Dirigido a médicos generales, familiares, neonatólogos, pediatras, enfermeras y personal de la salud interesados en el tema.

**COORDINA:**  
 Servicio de Pediatría del HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA

**SEDE:** Auditorio HRAEI  
**EL 2 Y 3 DE OCTUBRE**  
 HORARIO: 8:00 a 14:30 horas

Se inscriben en el "CURSO TERCEROS" en el "Auditorio HRAEI" y en el "CS" correspondientes en sus respectivos.

**INFORMES E INSCRIPCIONES:**  
 Dirección: Embarcación e Investigación  
 Tel: 5972 9800  
 Ext: 1257  
 @mail: [ves@hraei@yahoo.com.mx](mailto:ves@hraei@yahoo.com.mx)

**#UnDato** La Asamblea de las Naciones Unidas proclamó el 16 de septiembre, Día Mundial de la preservación de la Capa de Ozono, desde 1994. Esta celebración invita a todos los Estados a que dediquen este día a la promoción de actividades relacionadas con evitar contaminación del aire y proteger la capa de ozono.

**El tema de este año:** "La eliminación de los hidroclorofluorocarbonos, presenta una oportunidad singular", tales sustancias agotan la capa de ozono y son potentes gases de efecto invernadero.



**#HRAElefemérides**  
**DÍA DEL MUNDIAL PARA LA PRESERVACIÓN DE LA CAPA DE OZONO**  
**SEPTIEMBRE 16**

# DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA

Redacción



El 15 de Septiembre se celebra el Día Mundial del Linfoma, es una **iniciativa de la Lymphoma Coalition** para incrementar el conocimiento sobre el linfoma, permitiendo reconocer los síntomas y un diagnóstico precoz.

Los linfomas son un **conjunto de enfermedades neoplásicas** que se **desarrollan en el sistema linfático**, que también forma parte del sistema inmunitario del cuerpo humano. A los **linfomas también se les llama tumores sólidos hematológicos**, para diferenciarlos de las leucemias.

Diagnosticar un linfoma en sus comienzos puede ser difícil, ya que sus síntomas, como cansancio, fiebre e inflamación de los ganglios linfáticos, **se pueden confundir fácilmente con enfermedades comunes como gripe o mononucleosis**. Si no son tratados a tiempo, algunos tipos de linfoma pueden tener consecuencias fatales en un plazo de seis meses.

La principal clasificación de los linfomas **se divide en dos tipos según su origen celular, evolución, tratamiento y pronóstico** que son:

1. **Linfoma de Hodgkin:** Debe este nombre al médico que la descubrió Thomas Hodgkin en 1832. A partir de la década de 1990 la incidencia de la Enfermedad de Hodgkin va descendiendo; la incidencia va en aumento a partir de 1990.
2. **Linfomas no Hodgkinianos:** Son un conjunto de linfomas diferentes al linfoma de Hodgkin del que existen múltiples clasificaciones; se incluyen más de 30 linfomas diferentes. Es el tercer tipo de cáncer con mayor crecimiento, después del melanoma y del cáncer de pulmón.

**La incidencia de linfomas aumenta en un 3% anual y a partir del año 2000 es la quinta causa de mortalidad por cáncer**, con unas cifras de aproximadamente 60.000 nuevos diagnósticos cada año en E.U.A. A nivel mundial son una forma de cáncer que tiene una prevalencia o que afecta a más de un millón de personas.

**Cada linfoma tiene un tratamiento diferente**, pero los tratamientos convencionales ahora incluyen diversos regímenes de quimioterapia, radioterapia, e inmunoterapia, o combinaciones de dichos tratamientos, dependiendo del paciente y su contexto.

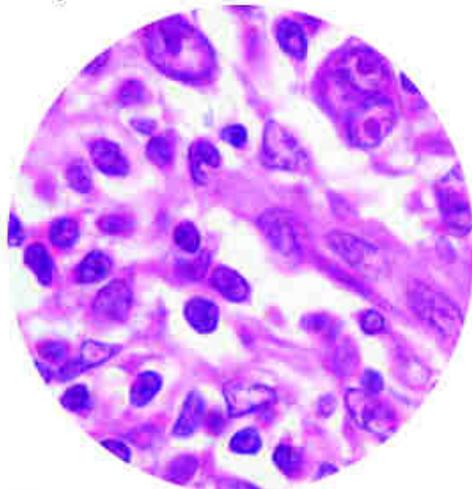
Cada año mueren en el mundo aproximadamente 200.000 personas como consecuencia de la enfermedad y son diagnosticados unos 350.000 nuevos casos.

# LINFOMA

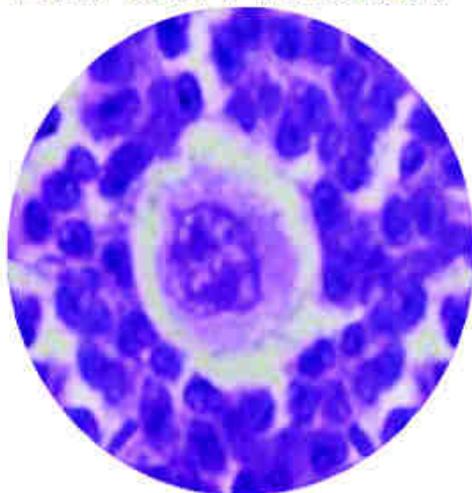


*E.E.E. Paloma de Jesús Campos Jurado*

Los linfomas, son un grupo de **neoplasias originadas en el sistema inmunitario**. En 1846, Virchow, distinguió el linfoma de la leucemia y acuñó los términos linfoma y linfosarcoma. A nivel mundial existen variaciones raciales y geográficas, tanto en incidencia como en grupos histológicos e inmunológicos. **China y Japón reportan la menor incidencia, mientras que en países occidentales aumenta de uno a dos veces. La incidencia es mayor en varones que en mujeres**, aunque en linfomas foliculares o nodulares son mayores en mujeres, a diferencia de los linfomas difusos, en donde es mayor entre varones. Las curvas de incidencia muestran un pico en la preadolescencia y una caída a los 18 o 19 años.



**LINFOMA HODKIN**



**LINFOMA NO HODKIN**

Se cree que las **mutaciones genéticas debidas a translocaciones, deleciones y sustitución de par de bases, son causas de linfoma**, debido a la transformación o pérdida de los genes críticos que regulan el crecimiento y la diferenciación (oncogenes y antioncogenes).

La OMS, los clasifica en grupos grandes (si al momento del diagnóstico las manifestaciones son de leucemia, forma nodal o extranodal), la diferencia radica en los procesos linfoproliferativos según el inmunofenotipo (ya sea células B o T). Para medir la extensión de la enfermedad se utiliza el sistema Ann Arbor, que toma en cuenta los siguientes síntomas generales: fiebre, diaforesis profusa (por lo regular nocturna), y pérdida de peso mayor al 10% en los seis meses precedentes. Su tratamiento varía de acuerdo con la histología y la extensión del padecimiento, además se basa en la aplicación de quimioterapia, radioterapia o trasplante de células progenitoras hematopoyéticas.

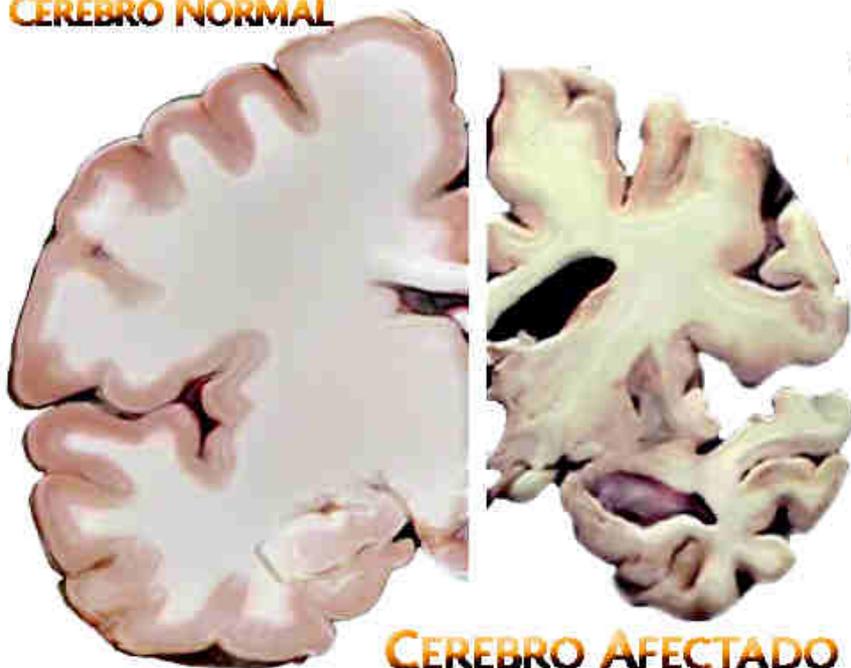
En un intento para mejorar la evaluación de los factores pronósticos se creó el **Índice Pronóstico Internacional**, que considera **cinco parámetros y usa el número de factores presentes para inferir el pronóstico**: edad mayor de 60 años, estadio III o IV en el sistema Ann Arbor, más de un sitio extraganglionar, ECOG 2, 3, 4 y elevación de DHL mayor al 10%.

# LA ENFERMEDAD DEL ALZHEIMER

L.E.E. Aide García Reyes



## CEREBRO NORMAL



## CEREBRO AFECTADO

La enfermedad del Alzheimer (EA), es una **enfermedad neurodegenerativa** que se manifiesta con el **deterioro cognitivo-conductual**, degenerativo (en la mayoría de los casos), multi-etilógico, que repercute en la vida laboral, familiar y social de la persona. Es el **tipo de demencia más común** que representa la edad avanzada. Se caracteriza en su forma propia por una **pérdida de la memoria inmediata y de otras capacidades mentales**, a medida que las células nerviosas (neuronas) mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian.

La prevalencia de esta enfermedad **es del 5-10% entre las personas mayores de 65 años y 32% o más en los mayores de 85 años**. Hay autores que afirman que una de cada dos personas mayores de 80 años padece Alzheimer incipiente o ya declarado. **El Día Internacional del Alzheimer se celebra el 21 de septiembre, fecha elegida por la OMS y la Federación Internacional de Alzheimer**, en la cual se celebran en diversos países actividades para concienciar y ayudar a prevenir la enfermedad.

La EA **no tiene cura**, con el tiempo el paciente cae en un estado de imposibilidad para cuidar de sí mismo, por lo que los cuidados por terceros, son una medida vital y deben ser abordados cuidadosamente durante el curso de la enfermedad. El personal de enfermería entonces, adquiere un papel importante, ya que es el pilar del equipo de salud, el cual enfocará su atención a enseñar al paciente y su familia, los distintos cuidados que se deben llevar a cabo dependiendo de la etapa de su enfermedad. El principal resultado esperado será entonces que al cuidador aprenda a vigilar el comportamiento del paciente, a través de la adopción de medidas que compensen la demencia y conservar el autocuidado del paciente lo más posible.

# PREVENCIÓN DE SUICIDIO EN ADOLESCENTES



**Psic. Angélica Beltrán Barajas**

La Conducta Suicida (CS) se refiere a ideas, intentos y actos autoinfligidos de muerte, o sea intencionadamente. Es "el acto en plena conciencia de aniquilación autoinducida, que se entiende mejor como un sufrimiento multidimensional en una persona vulnerable que percibe este acto como la mejor solución a sus problemas, causada por cogniciones negativas autorreferentes (triada cognitiva), un procesamiento de información selectivo, rígido y generalizado, con sesgos confirmatorios y estilos de afrontamiento pobres. La ideación suicida según Rosello & Berrios, 2004, se caracteriza por planes y deseos constantes de cometer suicidio, se refiere por tanto a pensamientos serios y persistentes acerca del deseo de matarse o morir. Es de suma importancia el identificar si el comportamiento ya sea verbal o no verbal, de un joven no revela que podría intentar suicidarse, hay que atender esas señales pues existe la posibilidad de ayudarlo o de buscar el apoyo de profesionales que pueden guiarlo a cambiar su perspectiva del problema o prevenir situaciones de emergencia.

**Algunas características de pensamiento y conducta que indican riesgo:**

- Las personas desarrollan una triada cognitiva depresiva: una visión negativa de sí mismos, del mundo y del futuro.
- Que sobre estiman las dificultades que se generan negando las habilidades propias y enfocando permanentemente la posibilidad de fracaso. O sin salida.
- Los pensamientos negativos se tornan más reiterativos generando malestar psicológico que desemboca en un estado de ánimo melancólico, retroalimentado en un permanente círculo vicioso.
- La conducta puede ser de desánimo, aislamiento, riesgos innecesarios, cambios de ánimo de euforia y mucha tristeza, comentarios sobre la muerte.

**Los principales factores de protección contra el comportamiento suicida son:**

- Patrones familiares, apoyo y buena relación con los miembros de la familia;
- Estilo cognitivo y personalidad
- Buenas habilidades sociales; confianza en sí mismo,
- Las técnicas psicoterapéuticas juegan un importante papel en el tratamiento de los pacientes con conducta suicida, por lo que se recomienda garantizar su disponibilidad para aquellas personas que las necesiten. Puede tratarse con Terapia Cognitiva (TC), ésta ha demostrado efectividad en esta problemática, basada en la modificación de cogniciones negativas y estilos disfuncionales de afrontamiento, reducción de deserción, adherencia a servicios de salud y apoyo social.



# DONACION & TRASPLANTES DE ÓRGANOS Y TEJIDOS EN EL HRAEI

Dr. Miguel Chávez Martínez



En los últimos 50 años la Donación y el Trasplante de Células, Tejidos y Órganos, se ha convertido en una práctica mundial que ha mejorado la calidad de vida y la sobrevivencia de cientos de miles de personas.

Desde Alexis Carrel, cirujano pionero en trasplantes que recibiera el premio nobel por su labor en 1912, la tecnología ha permitido grandes adelantos sobre todo en relación con el rechazo de tejidos y órganos, esto ha producido un aumento en la donación de órganos de personas fallecidas y de personas vivas en los últimos años. En materia de Donación y Trasplantes en el HRAEI se inició con la identificación de cuáles eran los conocimientos e interés que tenía el personal ante la donación y el trasplante, por lo que se realizó un proyecto de investigación avalado por el Comité de Enseñanza e Investigación para saber los Conocimientos, Actitudes y Prácticas en Donación y Trasplantes del personal en nuestro hospital, los resultados se presentaron en: Sesión General del HRAEI, Congreso de la Sociedad Mexicana de Trasplantes, Congreso latinoamericano de Trasplantes (Buenos Aires, Argentina) y en el Congreso Nacional de Salud Pública. Con este estudio de Investigación se formuló el 1er curso de Donación y Trasplantes dirigido al personal de salud (23 de marzo del 2014), la cual se imparte actualmente en forma virtual con el título de "Temas selectos de Donación y Trasplantes".



El 21 de abril del 2014, la COFEPRIS nos otorgó la Licencia para extracción (procuración) de órganos y tejidos, trasplante de córnea, riñón, hígado, corazón y pulmón; el 5 de Julio del 2014 se realizó en el HRAEI la 1a extracción de huesos largos, tendones y ligamentos de las cuatro extremidades de un donador con parada cardiaca que se encontraba en la UTI, los injertos están disponibles para nuestros pacientes, que requieran de ellos.

Actualmente se encuentra en protocolo pacientes candidatos a trasplante de córnea y riñón, y ya se ha registrado el 1er paciente a lista de espera del Centro Nacional de Trasplantes para trasplante de córnea (16 de Julio del 2014), gracias a la aprobación del comité de Trasplantes de nuestro hospital.

Estamos en proceso del iniciar con actividades como Banco de Tejidos (córnea, hueso, piel y válvulas cardiacas), la licencia está en trámite.

Se tiene proyectado que antes del finalizar el presente año se realizará el 1er Trasplante de cornea y de riñón, ello iniciará formalmente el programa de: "Trasplantes del HRAEI", cuya meta se extiende a ser el hospital de Público de la Secretaría de Salud que más donaciones y trasplantes realice en nuestro país.

# VIDA SALUDABLE: SALUD DE LA PRÓSTATA



## Redacción

El **CÁNCER DE PRÓSTATA (CP)**, cáncer más común en hombres; **uno de cada 6 lo presenta durante el curso de su vida**; la tasa de supervivencia de 5 años es muy alta gracias a la efectividad de la detección temprana. Existen factores de riesgo que no se pueden evitar, tales como: historial médico familiar, edad y etnicidad, sin embargo se pueden tomar decisiones que disminuyan el riesgo de padecerlo:

**VERDURAS:** Se cree que éstas protegen contra el CP por su alto contenido de varios fitoquímicos, muchos de los cuales aumentan la actividad enzimática para la desintoxicación de los compuestos en el cuerpo que promueven el cáncer.

**GRASAS:** Dietas bajas en grasa reducen niveles de hormonas masculinas, como la testosterona en la sangre. Estas hormonas promueven el crecimiento de la próstata —por ende facilitan el desarrollo de cáncer. Hombres en la etapa temprana de CP se podrían beneficiar de una dieta baja en grasas.

**CALCIO:** Al parecer, el consumo de este mineral contraresta la aparición de CP, pero puede propiciar el paso del cáncer de una etapa temprana a su etapa más avanzada ¿Cuánto calcio es necesario? La respuesta es compleja porque éste fortalece, los huesos y podría reducir el riesgo de cáncer del colón; consumo recomendado en EUA para hombres mayores de 50 años, es de 1,200 mg.

**CIGARRO:** Fumadores, el tabaco es una fuente de cadmio, metal cancerígeno pesado, se ha vinculado al CP en muchos estudios de salud (laboral): este metal se concentra en la próstata e inhibe la reparación celular.

**RESVERATROL:** Estudio reciente descubrió que los consumidores de 4 a 8 copas (de 4 onzas), de vino tinto reducen el riesgo de CP en un 50%; experimentaron una incidencia 60% menor de los tipos más agresivos de este padecimiento; científicos creen este compuesto, de la cáscara de las uvas rojas, se libera en el vino tinto durante el proceso de fermentación, funciona como un antioxidante que ayuda a eliminar del cuerpo los radicales libres cancerígenos; también podría obstaculizar el crecimiento del tumor.

**VASECTOMÍA:** No aumenta el riesgo de CP, de acuerdo con resultados del estudio más grande designado para medir el riesgo de CP en relación a esta intervención, en hombres menores de 65 años.

Más del **96% de los casos de CP se presenta en hombres de 55 años o más**. El riesgo de desarrollar CP es mayor en aquellos cuyos padres o hermanos lo tienen. Actualmente, un proyecto busca determinar si la vitamina E y el oligoelemento selenio, pueden proteger contra el CP, aún es prematuro decir que estos nutrientes lo prevendrán, algunos resultados han indicado una reducción del riesgo.

**¡Mantenerse informados! ES PREVENCIÓN.**



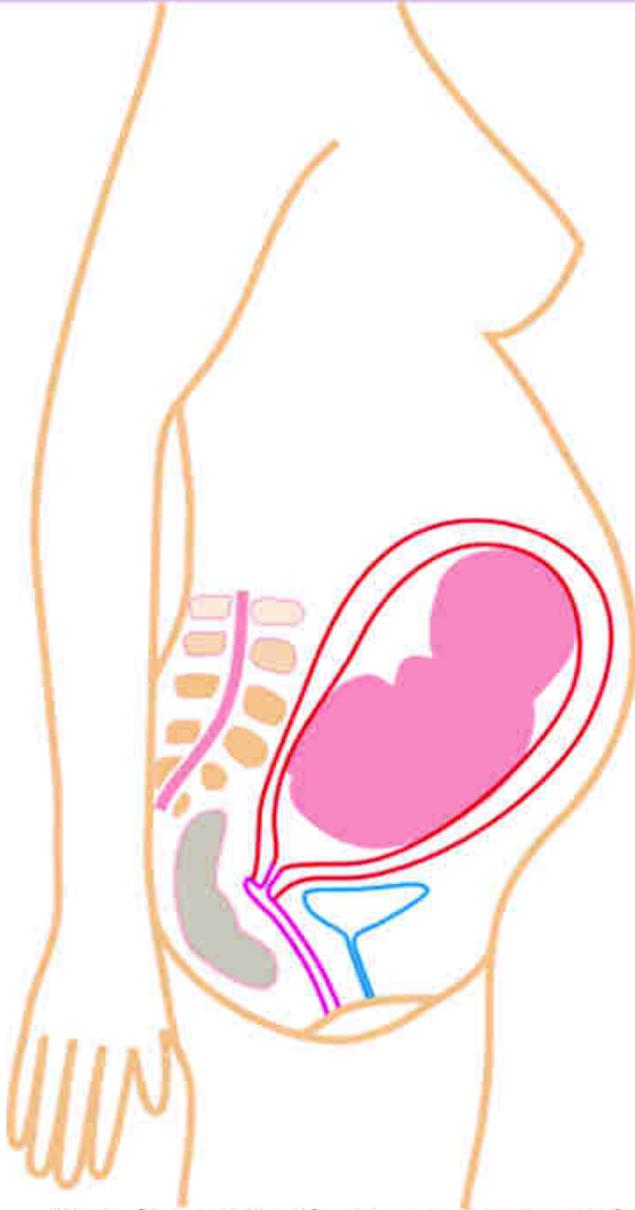
PRÓSTATA  
SANA



PRÓSTATA  
ENFERMA

# REPERCUSIONES DE UN EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Dr. Tito Ramírez Lozada



Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre los 10 a 19 años de edad, caracterizada por cambios físicos, psicosociales y cognoscitivos, es decir, es la etapa de transición de la niñez a la juventud.

El embarazo en la adolescencia está relacionado con un riesgo mayor de complicaciones maternas como: anemia, hipertensión, aborto, amenaza de aborto y/o de parto pretérmino, infección de vías urinarias, vaginosis, hemorragia postparto e incluso un nuevo embarazo; y neonatales como: bajo peso, Apgar bajo y mortalidad perinatal elevada.

Las características más frecuentes del entorno de la embarazada adolescente son: medio socio-económico bajo, familias desintegradas, numerosas o monoparentales, afectadas por el desempleo y que es un fenómeno que se había presentado previamente en las propias madres de las adolescentes.

Por lo anterior, es conveniente incluir la salud reproductiva de los adolescentes como un programa prioritario con el fin prevenir el embarazo **NO** deseado, reducir el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual, fomentar el progreso de la adolescente y disminuir las repercusiones en la relación a su entorno familiar y social.

# LONCHERA SALUDABLE

Redacción



## ¡Genera una cultura de hábitos alimenticios saludables en tus hijos!

Ve por la salud de tus hijos y orientalos, para que tengan buenos hábitos alimenticios, lo que repercutirá favorablemente en su futuro.

Como es bien sabido los críticos culinarios más exigentes sin duda alguna son los más pequeños del hogar, cada mañana los niños piden a las mamás que su lunch sea diferente al de ayer, además de que éste contenga alimentos ricos.

Hoy día lo mejor es que las loncheras de los niños contengan una alimentación completa y saludable, y así trabajar por disminuir los índices elevados en **obesidad infantil que colocan a México en el 1er lugar.**

Es importante que una **lonchera nutritiva** se conforme, de una **dieta completa** que incluya un alimento de cada uno de los grupos:

- \* Verduras y frutas
- \* Cereales
- \* Alimentos de origen animal y leguminosas
- \* Agua simple

## OPCIONES PARA UN LUNCH RICO Y SALUDABLE

Leche, huevo duro, galletas y mandarina (el huevo duro conviene enviarlo sin pelar evita malos olores)

**Sandwich con pollo, yogurt y manzana.**

**Sandwich con queso, jugo de manzana y mandarina.**

**Sandwich con mermelada, leche con azúcar y plátano.**

**Dulce de leche, manzana y limonada.**



# #PorTuSeguridad

Redacción



## MEDIDAS PRECAUTORIAS ANTE UN SISMO

### ANTES

- \* Identifique las zonas de seguridad.
- \* Localice las rutas de evacuación.
- \* Todos, especialmente niños, traigan consigo una identificación (nombre completo, número telefónico y tipo de sangre).



### DURANTE

- \* Conserve la Calma.
- \* Aléjese de ventanas y objetos que puedan caer.
- \* No use elevadores, ni escaleras.
- \* Tenga a la mano: numeros de emergencia, botiquín y de ser posible una linterna con pilas.
- \* No se apresure a salir ni grite, el sismo dura solo unos segundos.

### DESPUÉS

- \* Ayude en lo posible, de lo contrario NO se esponga.
- \* Aléjese de las calles y viviendas dañadas.
- \* Use telefonos solo para llamadas de emergencia, informese a través de la radio.
- \* No encienda cerillos, ni use aparatos eléctricos, hasta asegurarse que no hay fugas de gas.



# TRATAMIENTOS CONTRA LA MIGRAÑA



## Redacción

**MIGRAÑA**, dolor de cabeza recidivante, pulsátil e intenso, afecta un lado de la cabeza, aunque puede afectar ambos. Inicia de repente, puede estar precedido o acompañado de síntomas visuales, neurológicos o gastrointestinales. Actualmente se cree que es un trastorno constitucional con base genética.

**Tratamientos:** Cada migraña, difiere en severidad y frecuencia, por tanto es necesario un tratamiento individualizado, que atienda las necesidades de cada enfermo.

Existen terapias **farmacológicas y no farmacológicas**, como las físicas y de comportamiento. Existen 4 agentes diferentes para el tratamiento individual de las migrañas: **Analgésicos, Antieméticos, Ergotamina, Triptanes**. Algunos tratamientos combinan varios agentes, pero su abuso puede agudizar el problema en lugar de aliviarlo.

Las **terapias no farmacológicas** son un éxito en el abordaje o prevención de las cefaleas: **Terapia de retroalimentación eléctrica:** monitoriza las sensaciones del cuerpo, desde temperatura hasta tensión muscular; el paciente intenta mejorar el control sobre la tensión muscular y la temperatura para eliminar los síntomas asociados a las cefaleas, reducir la frecuencia y severidad de los ataques.

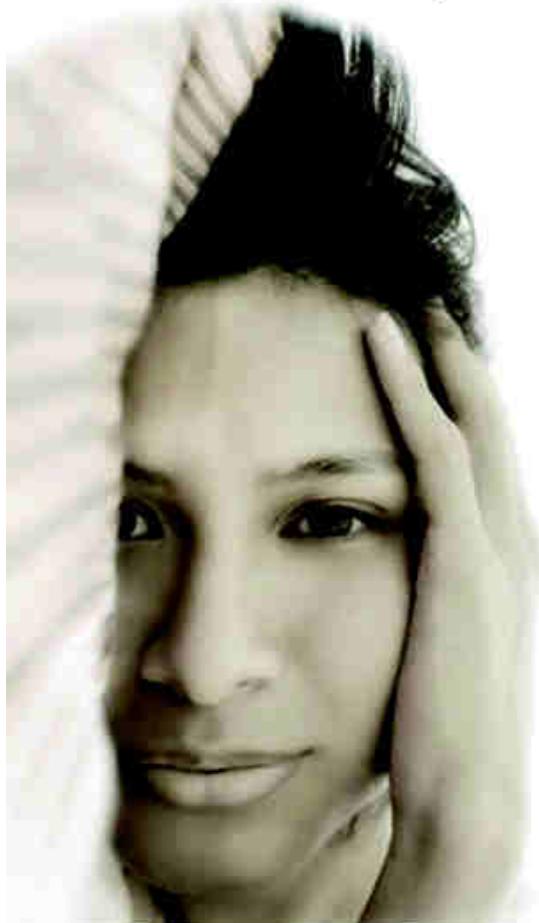
**Terapia cognitiva:** es aprender a controlar pensamientos y reducir los de naturaleza negativa; permite que el enfermo controle el estrés y situaciones en las que se desencadena un ataque.

### CONSEJOS A TENER EN CUENTA

**Llevar un diario:** registrará fecha y hora del inicio de cada cefalea y su duración; también cualquier signo como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, sonido u olores; mujeres, el día de comienzo del periodo menstrual. A través de éste, el médico podrá identificar el patrón de los dolores de cabeza y ajustar el tratamiento.

**Vigilar síntomas de aviso de migraña:** Éstos son advertencias, ocurren en cualquier momento, pocas horas o pocos días, antes de que el dolor de cabeza comience. Puede ser: sed, bostezos, fatiga, depresión, euforia, irritabilidad, mareos, sensibilidad a las luces o sonidos, tortícolis, sentimiento de frío, mayor necesidad de orinar, diarrea, estreñimiento...

**Atender a las recomendaciones del médico:** horarios y dosis de prescripción; no utilizar dosis más altas de las recomendadas; no dejar de tomarlos sin consultar antes con el médico. Después de tomar un fármaco contra la migraña, recuéstese en una habitación silenciosa y oscura, hasta que el dolor ceda. Finalmente por su bien siga los consejos de su médico y lleve a cabo los cambios en su estilo de vida, ello ayudará a controlar las migrañas.



# EFEMÉRIDES SEPTIEMBRE

Redacción



- 1** 1925 El Presidente Plutarco Elías Calles inaugura el Banco de México
- 4** 1969 Se inaugura la Línea 1 del Sistema de Transporte Colectivo METRO en el Distrito Federal
- 4-10** Reforzamiento de vacunación antirrábica canina y felina
- 7** 1946 Primera transmisión televisiva en blanco y negro en México
- 8** Día Internacional de la Alfabetización
- 9** 1931 México ingresa a la Sociedad de las Naciones
- 10** Día mundial para la prevención del suicidio
- 10-14** Semana europea del cáncer de pulmón
- 12** Día mundial de la migraña
- 15** Conmemoración del Grito de Independencia  
Día mundial del linfoma  
Día europeo de la salud prostática
- 16** 1810 Aniversario del inicio de la Independencia de México  
Día mundial de la preservación de la capa de ozono
- 19** 1985 Se registra, en la Cd. de México a las 7:19 horas, un terremoto de 8.1 grados en la escala de Richter que dura 90 segundos y provoca una de las peores catástrofes en la historia del país.
- 21** Día Internacional de la Paz  
Día internacional del Alzheimer
- 22** 1910 Se inaugura la Universidad Nacional de México, actualmente UNAM
- 23** 1939 Fallece Sigmund Freud, médico austriaco, iniciador del psicoanálisis
- 26** Día nacional de la donación y trasplante de órganos  
Día nacional para la prevención del embarazo no planificado en adolescentes
- 27** 1821 Aniversario de la Consumación de la Independencia  
Día mundial del corazón
- 28** Día mundial de la rabia
- 31** Día mundial de la retinosis pigmentaria

# ENTRETENIMIENTO



Redacción

## Destinos para dar el grito

Este mes festejamos la noche del grito, aprovecha y visita alguno de los Pueblos Mágicos que te sugerimos y forma parte de una inolvidable noche mexicana, que se caracteriza por la nostalgia de los escenarios históricos y las luces patrias.

**1. San Miguel de Allende** Su característico centro histórico colonial, evoca los inicios de la lucha de independencia. El nombre de este bello Pueblo Mágico es en honor al General y brazo derecho del cura Hidalgo, Ignacio Allende. La noche del 15 se llena de música, luces y color, desde las 22:30, turistas nacionales y extranjeros disfrutan de una hermosa noche teniendo como mudo testigo la imponente fachada de la Parroquia de San Miguel.



**2. Dolores Hidalgo, Guanajuato.** Anteriormente este sitio fue un asentamiento otomí llamado Cocomacán ("lugar donde se cazan las garzas"), hoy es una de las poblaciones más bellas y con mayor historia en nuestro país; se caracteriza por su serenidad y un ambiente provinciano, éste sólo se ve interrumpido (en septiembre) por la algarabía de las Fiestas Patrias, que Bajío, adquieren un significado totalmente especial.



**3. Querétaro** En 1810, fue escenario del descubrimiento de la conspiración, de doña Josefa Ortiz de Domínguez, esposa del corregidor de la ciudad, en contra del gobierno virreinal; mandó avisar al padre Miguel Hidalgo, el "cura de Dolores", una vez enterado del asunto, tocó las campanas de su parroquia y se levantó en armas la madrugada del 16 de septiembre. En el mes patrio se viste de luces y motivos patrios; la fiesta inicia el cada 15 de septiembre a las 22:45.



## CINE



### EL LADO OSCURO DE LA LUZ

GÉNERO: Thriller  
DIRECTOR: Brumbaugh  
ESTRENO: Septiembre 4



### SIN CITY 2

GÉNERO: Acción - Drama  
DIRECTOR: Miller&Rodríguez  
ESTRENO: Septiembre 11



### LIBRANOS DEL MAL

GÉNERO: Terror  
DIRECTOR: S. Derrickson  
ESTRENO: Septiembre 11



### LOS BOXTROLLS

GÉNERO: Infantil  
DIRECTOR: Annable&Stacchi  
ESTRENO: Septiembre 11