



# DÍA MUNDIAL DE LA



## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2015: INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Día Mundial de la Salud      Abr 7

## QUÉ ES LA MEDICINA DEL DEPORTE

Día Mundial de la Actividad Física      Abr 6

## SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Día Mundial de la Seguridad y Salud  
en el Trabajo      Abr 28



@HRAEItapaluca

HRAEI

HRAEI CS

## COLABORADORES

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

Dr. Ramsés De La Torre Rosas  
Dr. Moisés Ramírez Ramírez  
Dr. Alejandro Sassoe González  
Dr. Juan Heriberto Rodríguez Piña  
Dr. Noradino García Fuentes  
Dr. Israel Legorreta  
Dr. Iván Romero Coutiño  
Lic. Jiavsi García Espejo  
Lic. Marisol Martínez García

### COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

### DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo

- 4 **Día Mundial de la Salud 2015: Inocuidad de los alimentos**  
#HRAEIfemérides / Comunicación Social
- 5 **¿Qué es la medicina del deporte?**  
#QuéEs / Dr. Ramsés De La Torre Rosas
- 6 **La cirugía bariátrica y su importancia en la atención integral a la obesidad**  
Dr. Moisés Marino Ramírez Ramírez / Área Médica
- 7 **Cronograma de sesiones / #HRAEIfiografías: Leonardo Da Vinci**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 8 **Cursos / #HRAEIfemérides: Día Internacional de la Madre Tierra**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 9 **#DiezDatos que debes saber del Parkinson**  
Collage / Comunicación Social
- 10 **Sintomatología del Parkinson clave del tratamiento**  
#MedicinaDeInterés / Comunicación Social
- 11 **El paludismo en las Américas**  
Dr. Alejandro Sassoe González / Área Médica
- 12 **Lo que no sabías del autismo**  
#MedicinaUtil / Comunicación Social
- 13 **Parkinson**  
Dr. Juan Heriberto Rodríguez Piña / Área Médica
- 14 **Seguridad y salud en los trabajadores del sector salud**  
#PorTuSeguridad / Dr. Noradino García Fuentes
- 15 **Acciones PROsalud en el DF**  
#HRAEIfiografía / Comunicación Social
- 16 **Qué es la kinesiología**  
#UnDato / Dr. Israel Legorreta
- 17 **Gasto calórico y actividades**  
#HRAEIfiografía / Comunicación Social
- 18 **Medidas ante exposición accidental a un agente infeccioso de transmisión sanguínea**  
#Seguridad / Comunicación Social
- 19 **Efemérides ABRIL**  
#HRAEIfemérides / Comunicación Social
- 20 **Disfruta al #AireLibre en... / Cartelera de cine**  
Entretenimiento / Comunicación Social



## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2015: INOCUIDAD EN LOS ALIMENTOS

REDACCIÓN

### ANTECEDENTES

Los alimentos insalubres están relacionados con la muerte de unos 2 millones de personas al año, en su mayoría niños. Los alimentos que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, que van desde la diarrea hasta el cáncer.

### TÓPICO DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2015: INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

A medida que aumenta la globalización de los suministros de alimentos, resulta cada vez más evidente la necesidad de reforzar los sistemas que velan por la inocuidad de los alimentos en todos los países. Es por ello que la OMS ha aprovechado el Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de 2015, para fomentar medidas destinadas a mejorar la inocuidad de los alimentos a lo largo de toda la cadena, desde la granja hasta el plato. La OMS ayuda a los países a prevenir, detectar y dar respuesta a los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, de acuerdo con el Codex Alimentarius, una recopilación de normas, directrices y códigos de prácticas sobre los alimentos que abarcan la totalidad de los principales alimentos y procesos. Junto con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la OMS alerta a los países de las emergencias relacionadas con la inocuidad de los alimentos a través de una red internacional de información.

### 5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

La inocuidad de los alimentos es una responsabilidad compartida. Es importante que se trabaje a lo largo de toda la cadena de producción de los alimentos: desde los campesinos y los fabricantes hasta los vendedores y consumidores. La publicación de la OMS Cinco claves para la inocuidad de los alimentos ofrece a los vendedores y consumidores orientaciones prácticas sobre cómo manipular y preparar los alimentos:

#### 5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

1. Mantenga la limpieza
2. Separe alimentos crudos y cocinados
3. Cocine los alimentos completamente
4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
5. Use agua y materias primas inocuas

El Día Mundial de la Salud 2015 es una oportunidad para alertar a quienes trabajan en diferentes sectores del gobierno, a los campesinos, fabricantes, minoristas, profesionales sanitarios y a los consumidores de la importancia de la inocuidad de los alimentos, y concienciarlos del papel que cada uno puede desempeñar para que todos tengamos confianza en que los alimentos que nos llegan al plato son inocuos.



# ¿QUÉ ES LA MEDICINA DEL DEPORTE?

**Dr. Ramsés De La Torre Rosas**

La medicina del deporte y de la actividad física, es una especialidad multidisciplinaria que comprende aspectos médicos, técnicos, psicológicos y pedagógicos; investiga y define las cargas de esfuerzo a que puede someterse al individuo durante sus fases de entrenamiento y preparación, con el objeto de producir incremento biológico en la capacidad de esfuerzo, prevenir lesiones, trastornos y enfermedades, así como tratarlas y rehabilitarlas en su caso. Su aplicación también incluye a personas que aún no practican ningún deporte o desarrollan actividad física como medio de mejoramiento, adecuación o rehabilitación. También le concierne la supervisión de grupos escolares, laborales y sociales que practican adecuación física y deporte.

En la Ciudad de México, Distrito Federal, la Medicina del Deporte se sustenta académicamente en el Instituto Politécnico Nacional (1973) en la UNAM (1985), y en el sector deportivo por la Comisión Nacional del Deporte.

El DEPORTE entendido hoy como una actividad que permite satisfacer necesidades de diferente naturaleza, en una forma no sólo socialmente aceptable sino útil y productiva, contribuye al equilibrio biopsicosocial del hombre. La Medicina del deporte estudia al individuo en sus aspectos morfofuncionales y ofrece la más elemental contribución de nociones, observaciones y métodos de investigación para actuar en el enunciado “adaptar la actividad física al hombre” indicando al sujeto salud, bienestar y recreación.



## **CIRUGÍA BARIÁTRICA Y SU IMPORTANCIA EN LA ATENCIÓN INTEGRAL DE LA OBESIDAD**

**Dr. Moisés Marino Ramírez Ramírez**

Seguramente te estarás preguntando qué es la cirugía bariátrica y si te quedaste con la duda, aquí te dejamos la respuesta a las preguntas más frecuentes sobre este interesante.

### **¿Qué es la cirugía Bariátrica?**

Es la especialidad que se dedica a la atención integral para el estudio, diagnóstico y tratamiento de la obesidad y los padecimientos secundarios a ella.

### **¿Qué es la obesidad?**

La obesidad es el resultado de la acumulación excesiva de grasa corporal. La manera más específica para cuantificar la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso actual sobre la altura. Un IMC entre 18 y 25 se considera dentro de límites normales. Los individuos con IMC entre 25 y 29.9 se consideran con sobrepeso y aquellos con IMC entre 30 y 39.9 son considerados obesos. La obesidad mórbida se define como un IMC de 40 o IMC de 35 asociada a otros problemas de salud.

### **¿Cuáles son los peligros de ser obeso?**

El riesgo de desarrollar problemas de salud como infartos, diabetes, presión alta y dislipidemia (alteraciones metabólicas), apnea del sueño, problemas menstruales, infertilidad, incontinencia urinaria, enfermedad por reflujo gastroesofágico y depresión, incrementan conforme aumenta el IMC. La obesidad se asocia con elevar el número de mortalidad relacionada con varios tipos de cáncer, incluyendo endometrial, vesícula, cervicouterino, próstata y cáncer colorectal.

### **¿En qué puede ayudar el cirujano Bariátra?**

Su objetivo fundamental es el control de la obesidad mórbida y el control de las enfermedades secundarias a ésta, las cuales ponen en riesgo la vida del paciente.

### **¿Cuáles son los tratamientos disponibles para la obesidad?**

Actualmente: la terapia dietética, actividad física, terapia medicamentosa y la cirugía, esta última se subdivide en procedimientos restrictivos (limitan la cantidad de comida que se ingiere), malabsortivos (limitan la absorción de grasa por el intestino) y mixtos (producen restricción y malabsorción).

### **Riesgos y complicaciones de la cirugía Bariátrica**

Ésta no es una cirugía estética y no debería de considerarse como una opción de tratamiento, hasta que se demuestre que las otras opciones no son efectivas. Como en cualquier otro procedimiento quirúrgico, los pacientes sometidos a cualquiera de los procedimientos antes mencionados se encuentran expuestos a sangrado, infección o a sufrir daños en cualquier otro órgano, como hígado, bazo o intestino.

## SESIONES HRAEI

### CRONOGRAMA DE SESIONES EN EL #AUDITORIOHRAEI

1	8 - 9 hrs.	SESIÓN CULTURAL
8	8 - 9 hrs.	GINECOLOGÍA
	15 - 16 hrs.	GINECOLOGÍA-IMAGENOLOGÍA
15	8 - 9 hrs.	URGENCIAS
22	8 - 9 y 15 - 16 hrs.	JURÍDICO
29	8 - 9 hrs.	PEDIATRÍA



SESIONES TENTATIVAS DE ABRIL

## LEONARDO DA VINCI #HRAEIbiografías



(Amboise abril 15 de 1452 - mayo 2 de 1519); polímata florentino del Renacimiento; pintor, anatomista, arquitecto, artista, botánico, científico, escritor, escultor, filósofo, ingeniero, inventor, músico, poeta y urbanista. Considerado como uno de los más grandes pintores de todos los tiempos y probablemente, es la persona con el mayor número de talentos en múltiples disciplinas que jamás ha existido.

**#SabíasQue** Da Vinci puso las bases de la anatomía científica, diseccionando cadáveres de criminales bajo estricta discreción, para evitar repercusiones de la Inquisición.

# CURSOS HRAEI

AULAS

AUDITORIO HRAEI

ON LINE



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



**ATENCIÓN DE ENFERMERÍA EN URGENCIAS**

**INFORMES E INSCRIPCIONES:**  
Dirección de Enseñanza e Investigación  
TEL: 59729800 EXT. 1215  
SEDE: Auditorio HRAEI  
FECHA: 27 al 29 de abril del 2015  
HORARIO: 8:00 a 15:00 horas  
PROF. TITULAR: L.E.O. José-Giovanini Pérez Ortega  
PROF. ADJUNTO: I.E.P. Diana García González  
INFORMES: Mtra. Angela Carino López  
@MAIL: [chapisjolie@hotmail.com](mailto:chapisjolie@hotmail.com)

CS Carretera México-Puebla Km. 34.5, Pueblo de Zoquiapan, CP. 36530, IxtapalUCA, Estado de México, tel. 5972-9800 ext. 1195 y 1257, Dr. Víctor Cortés, jefe de Enseñanza, correo: [victorocortes@hotmail.com](mailto:victorocortes@hotmail.com); o [carlosvaizaprosal@yahoo.com.mx](mailto:carlosvaizaprosal@yahoo.com.mx)

## CONVOCATORIA

PARA EL INGRESO A LAS RESIDENCIAS MÉDICAS DEL HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA SECRETARÍA DE SALUD

Los Hospitales Regional de Alta Especialidad de la Secretaría de Salud cuentan con cursos de residencias médicas avalados por prestigias universidades nacionales y estatales, por lo que convocan a todos los médicos del país interesados a formarse como **Especialistas Médicos** a participar en el proceso de selección para el ciclo académico que iniciará en marzo de 2015.

### REQUISITOS GENERALES:

1. Haber concluido la Carrera de Médico Cirujano
2. Cumplir con el promedio general de la licenciatura y dominio del idioma Inglés de acuerdo con los criterios de la universidad que avale el curso
3. Dos cartas de recomendación de personas familiarizadas con su desempeño académico y/o laboral
4. Constancia de selección del Examen Nacional de Residencias Médicas (ENARM)
5. Acreditar el proceso de selección **directamente en el Hospital de su interés**. Este proceso puede incluir examen de selección, examen psicométrico y entrevistas con el responsable de Enseñanza y el Profesor Titular de la especialidad solicitada, y finalmente, participar en el curso de inducción del Hospital.

Las especialidades avaladas son las siguientes:

Hospital	Cursos de Especialidades Médicas
Hospital Regional de Alta Especialidad de IxtapalUCA	Anestesiología, Cirugía General, Imagenología, Diagnóstica y Terapéutica, Medicina Interna, Medicina del Paciente en Estado Crítico, Pediatría (*)
	(*) Cursos avalados por la UPRISA. (**) Avalados por la Universidad Autónoma de Tlaxcala. (***) Avalados por la Universidad Autónoma de Yucatán.

### LOS INTERESADOS PUEDEN DIRIGIRSE A LOS SIGUIENTES CONTACTOS:

Hospital Regional de Alta Especialidad de IxtapalUCA (Carretera México-Puebla Km. 34.5, Pueblo de Zoquiapan, CP. 36530, IxtapalUCA, Estado de México) tel. 5972-9800 ext. 1195 y 1257, Dr. Víctor Cortés, jefe de Enseñanza, correo: [victorocortes@hotmail.com](mailto:victorocortes@hotmail.com); o [carlosvaizaprosal@yahoo.com.mx](mailto:carlosvaizaprosal@yahoo.com.mx)

## #HRAEIfemérides: Día Internacional de la Madre Tierra

Se festeja a la Tierra en muchos países el 22 de Abril, el principal promotor, es el senador estadounidense Gaylord Nelson, quien instauró este día para crear una conciencia común a los problemas de la contaminación, la conservación de la biodiversidad y otras preocupaciones ambientales para proteger al planeta.

Las Naciones Unidas reconocen que la Tierra y sus ecosistemas son el hogar de la humanidad, de igual manera, están convencidas de que para alcanzar un justo equilibrio entre las necesidades económicas, sociales y ambientales de las generaciones presentes y futuras, es necesario promover la armonía con la naturaleza y la Tierra.

REDACCIÓN







## #DIEZ DATOS QUE DEBES SABER DEL PARKINSON

### REDACCIÓN

**¿Qué es?** es un trastorno que afecta las células nerviosas, o neuronas en una zona del cerebro que controla los movimientos musculares; las neuronas productoras una sustancia química llamada dopamina, que se ocupa de coordinar movimientos, mueren o no funcionan adecuadamente.

**#SeEscribe** con inicial mayúscula si va antecedido por enfermedad (enfermedad de Parkinson) y con minúscula cuando va sólo, usado como nombre común (padece párkinson).

**#AqueEdad** afecta principalmente a personas en edades avanzadas –aproximadamente a un 2% de los mayores de 65 años- sin embargo no es raro encontrar pacientes de menos de 40 años que empiezan a manifestar ciertos síntomas: uno de cada 10 casos es de inicio temprano.

**#Origen** es desconocido en un 85%, según la sociedad Española de Neurología; un 10% de los casos se consideran de origen genético y el 5% restante podría tener un origen ambiental o tóxico.

**#Sintomatología.** Temblor, torpeza, pérdida de equilibrio, lentitud y experimentar bloqueos; también disfunción sexual o alteraciones de sueño. Además, hasta un 15% de los pacientes en tratamiento pueden desarrollar trastornos del control de los impulsos: hipersexualidad, ludopatía, adicción a las compras, tendencia a comer compulsivamente.

**Mejor con café.** la Universidad McGill de Canadá reveló, resultados publicados en la revista 'Neurology', que la cafeína reduce los problemas motores en enfermos de párkinson. La clave de este efecto parece estar en los llamados antagonistas de los receptores A2A de la adenosina, que ésta es capaz de bloquear, lo que le confiere cierto papel neuroprotector.

**#Diagnóstico** hasta hace poco no existían métodos para diagnosticar el párkinson más allá de sus síntomas, sin embargo científicos de la Academia Americana de Neurología demostraron que hay una prueba que podría permitir el diagnóstico infalible de la enfermedad: biopsia de una de sus glándulas salivares. En los enfermos, estas glándulas contienen proteínas anómalas.

**Curso impredecible,** ya que la evolución de los síntomas de esta enfermedad puede llevar 20 años o más; en algunas personas el padecimiento avanza más rápido y no hay manera de predecirlo.

**#UnTratamiento.** La levodopa, que se utiliza desde hace más de 40 años, sigue siendo el tratamiento más eficaz. También llamada L-dopa, es empleada por el organismo para fabricar dopamina y volver a llenar el suministro cerebral decreciente.

**Vitamina K2,** en pacientes con párkinson, la actividad de las mitocondrias y el transporte de electrones se interrumpen, y las mitocondrias no producen energía suficiente para las células, esto supone la muerte de muchas neuronas. Por suerte, científicos de E.U.A encontraron un modo de ponerle remedio: administrando vitamina K2, ésta mejora el transporte de electrones en la mitocondria y la producción de energía.



# SINTOMATOLOGÍA DEL PARKINSON CLAVE DEL TRATAMIENTO

REDACCIÓN

Si bien no es una enfermedad mortal, el Parkinson no tiene cura. Los tratamientos convencionales apuntan a retardar y atenuar los síntomas, pero un diagnóstico temprano y un tratamiento especializado son claves para abordar la problemática.

El inicio del tratamiento es fundamental; si se comienza con una medicación equivocada, puede generarse una memoria farmacológica en el cerebro del paciente, ello alterará la respuesta a los fármacos a mediano y largo plazo.

La enfermedad de Parkinson ataca las neuronas productoras de dopamina, un neurotransmisor que es fundamental en el control de los movimientos.

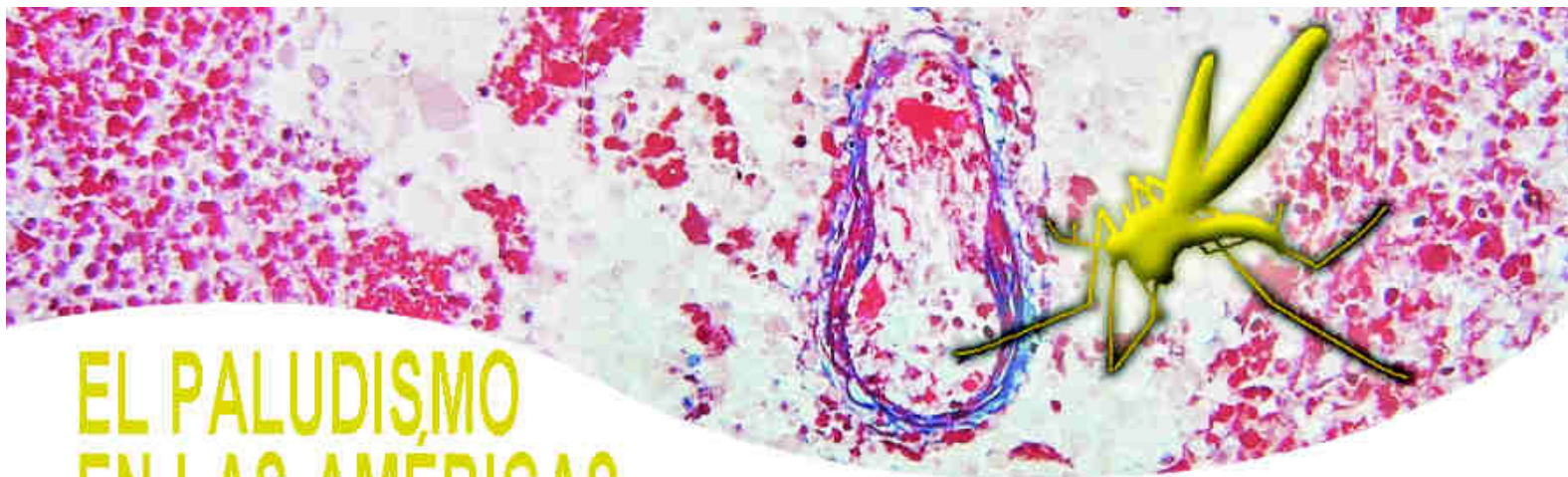
## SÍNTOMAS:

- \* Rigidez muscular.
- \* Temblores en brazos, piernas y mandíbula.
- \* Inestabilidad en la postura y lentitud de movimientos.
- \* Síntomas psicológicos y cognitivos, como alucinaciones, demencia o problemas de atención (en especial en mayores de 65 años).

Sólo en el 10% de los casos hay un componente hereditario. Especialistas sospechan que en el Parkinson se da la “hipótesis del doble golpe”, lo que significa que habría un gen que determinaría la predisposición a desarrollar Parkinson, pero que necesitaría de un factor ambiental, un “segundo golpe”, para que contraer la enfermedad.

Un diagnóstico a tiempo como la tomografía por emisión de positrones (PET), que detecta alteraciones en la emisión de dopamina, no asegura que el paciente vaya a desarrollar Parkinson. El método de detección más importante es el clínico.

Por eso es fundamental la evaluación por parte de un especialista en Parkinson, seguido de un tratamiento especializado e integral.



## EL PALUDISMO EN LAS AMÉRICAS

Dr. Alejandro Sassoe González

El paludismo es causado por el protozoo del género *Plasmodium*. Se han identificado alrededor de 150 especies pero son de relevancia las especies que se han adaptado al hospedero humano y son transmitidas principalmente por un vector anofelino: *Plasmodium falciparum*, *Plasmodium vivax*, *Plasmodium malariae* y *Plasmodium ovale*. De acuerdo al último reporte mundial sobre Malaria, la OMS estima que 3.2 mil millones de personas se encuentran en riesgo de infección y de sufrir la enfermedad, 1.2 mil millones están en un alto riesgo (una probabilidad de  $>1$  en 1000 de contraer malaria en un año). También se estima que hubo 198 millones de casos en el 2013 y 584 000 muertes, con la mayor morbi-mortalidad en África (principalmente la subsahariana), donde se detecta alrededor del 90% de todas las muertes debidas a esta parasitosis, en tanto que en menores de cinco años, la malaria representa el 78% de todas las muertes. (World Malaria Report 2014. WHO). *P. falciparum* es la causa principal de las defunciones anuales y contribuye a muchas otras defunciones, principalmente de niños pequeños, en asociación con otras patologías.

La transmisión y enfermedad por paludismo varían entre regiones, incluso en un mismo país; dependen de la especie del parásito, sus propiedades y las de los vectores (los hospederos definitivos, mosquitos del género *Anopheles*), las condiciones ecológicas que intervienen en la transmisión de la parasitosis y factores socioeconómicos como la pobreza y las condiciones de los servicios de atención de salud y prevención. En la región de las Américas, se han reportado reducciones en la incidencia de  $>75\%$  en 13 de los 21 países en los que persistía la transmisión en los años 2000 - 2012. (World Malaria Report 2013. WHO).

Los vectores prevalentes en México son *Anopheles pseudopunctipennis*, *An. albimanus*, *An. darlingi*, *An. punctimacula*, *An. Punctimacula*

México reportó logros mediante un programa de "tratamiento focalizado", que consiste en un tratamiento más eficaz y rociamiento de acción residual racional en determinadas zonas, lo que ha logrado interrumpir la transmisión en gran parte del país. Los 4 focos de transmisión persistentes de importancia se ubican en la vertiente del Pacífico: en Chiapas (frontera con Guatemala) y en el sur de Oaxaca, en el noroeste del país, en el límite fronterizo de Durango y Nayarit, y otro mayor, en los estados de Chihuahua, Sinaloa, Sonora y Durango.

Los casos que se reportan en el país son debidos, casi exclusivamente, a *P. vivax*. El hallazgo de casos *falciparum* son raros. En el año 2013, México reportó 499 casos, 495 de ellos autóctonos (World Malaria Report 2014).



## REDACCIÓN

# LO QUE NO SABÍAS DEL AUTISMO

Al menos uno de cada 150 niños sufre autismo. A continuación, conoce descubrimientos recientes sobre este trastorno cuyos principales signos y síntomas afectan a la comunicación, las interacciones sociales y las conductas repetitivas.

**MAL DE GENIOS.** ¿Qué tenían en común Einstein, Newton, Mozart, Beethoven, Kant y Hans Christian Andersen? Según ha concluido Michael Fitzgerald, psiquiatra irlandés del Trinity Collage de Dublín, estos grandes genios de la historia sufrieron alguna forma de autismo a lo largo de su vida.

**CABEZA GRANDE.** Niños que padecen este trastorno tienen más niveles de hormonas implicadas en el crecimiento (factores de crecimiento insulínicos tipos 1 y 2), que aquellos que no padecen la enfermedad, ello explica por qué la circunferencia de la cabeza en los autistas es más grande, según concluyó un estudio de la Universidad de Cincinnati (EUA), publicado en *Clinical Endocrinology*.

**LA REPUTACIÓN NO IMPORTA.** De acuerdo con el Instituto Tecnológico de California (Caltech), a los autistas no les importa lo que los demás piensan de ellos.

**PROCESAN MEJOR.** Procesan mayor cantidad de información que el común de los mortales, lo que podría explicar el porcentaje aparentemente mayor que el promedio de personas autistas que trabajan en el sector de la tecnología de la información, afirman investigadores de UK; además esta capacidad se acompaña de la facultad de detectar información que se considera esencial, según el estudio, que aparecía en la publicación *Journal of Abnormal Psychology*.

**CARA AUTISTA.** El rostro de estos niños posee rasgos característicos, de acuerdo con un estudio publicado en la revista *Molecular Autism*; Tienen los ojos y la boca más anchos, la zona alta de la cara más grande de lo habitual y la zona media de la cara (nariz y mejillas), algo más pequeña que la media.

**PREMATUROS Y BEBÉS CON BAJO PESO,** tienen una predisposición 5 veces mayor a desarrollar autismo que aquellos que nacen con un peso normal, según un estudio de la revista *Pediatrics*.

**VENTAJAS EN LA PREHISTORIA.** Algunos de los genes que contribuyen al autismo podrían haber sido seleccionados en el pasado, éstos se reflejaban en las habilidades de inteligencia espacial, concentración y memoria, cualidades que favorecían a autistas a la hora de cazar y recolectar.

**NEURONAS ESPEJO.** Autistas tienden a tener problemas en cuanto a las habilidades sociales y les resulta casi imposible mostrar empatía al comunicarse con otra persona. Investigación publicada en *Biological Psychiatry*, señala que se debe a fallos en el sistema de las neuronas espejo (encargadas de comprender y anticipar los deseos y las acciones de los demás), éstas no se bloquean pero se desarrollan con extremada lentitud.



# PARKINSON

Dr. Juan Heribert Rodríguez Piña

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa de enorme repercusión tanto para el paciente, sus cuidadores-familiares, e incluso para el sistema de salud de cualquier economía del mundo. De causa desconocida, afecta al 1% de las personas mayores de 60 años y 2% de más de 70 años. Con el envejecimiento de la población, se anticipa un incremento sustancial durante los próximos 25 a 50 años, quizá con mucho cuatro veces más de los encontrados en la población actual.

Fue descrita por el Dr. James Parkinson en 1817 y ha sido la primera enfermedad neurológica donde se determinó la alteración patológica específica, es decir, que se encuentra una falla bioquímica en el sistema dopaminérgico (dopamina) con repercusión tanto a vías motoras cerebrales, principalmente a la denominada nigroestriatal, como a vías no motoras.

Lo anterior nos sitúa ante un enfermedad con varias caras clínicas, es decir va más allá a que el paciente tenga las manifestaciones motoras por muchos conocidas como inexpressión facial, rigidez, lentitud en sus movimientos, temblor de reposo distal, cambios posturales (encorvamiento), cambios en su caminar sin braceo, o dificultades para girar, si no que también presenta trastornos no motores como pérdida del olfato, demencia, depresión, psicosis, ansiedad, fatiga, sudoración, estreñimiento, disfunción sexual, trastornos del sueño, entre otras.

Los datos relacionados a la historia natural de la enfermedad son considerablemente inconsistentes, por lo que se desconoce con certeza cuanto tiempo se encuentra presente la enfermedad antes de que aparezcan tanto los síntomas motores como no motores.

Tampoco existen marcadores serológicos (en sangre), estudios de imagen, genéticos que puedan predecir con exactitud que personas pueden desarrollarla.

El diagnóstico es principalmente clínico, pero se llega a apoyar de estudios paraclínicos y de imagen para diferenciarlos de otras entidades que generen cuadros semejantes como tumores, infartos, infecciones, fármacos, de ahí la importancia de acudir con el especialista para hacer diagnóstico diferencial y establecer tratamiento específico.



# SEGURIDAD Y SALUD EN LOS TRABAJADORES DEL SECTOR SALUD

**Dr. Noradino García Fuentes**

La seguridad y salud de los profesionales de la salud es un tema muy importante en todo el mundo y en México. El marco legal de la salud en el trabajo en México está fundamentado en el Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de este artículo se derivan la Ley Federal del Trabajo (STPS), el Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo (STPS), así como las Normas Oficiales Mexicanas (NOM). La atención a la salud laboral recae en tres entidades principales: el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) que atiende a la población trabajadora que labora en las empresas del sector privado; el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) que lo hace con los trabajadores al servicio del Estado, es decir, la burocracia; y la Secretaría de Salud (SS) que se hace cargo, en teoría, de aquellas personas no asalariadas que son marginadas de las instituciones de seguridad social. Aunque se pudiera pensar que los profesionales del sector salud cuentan con las condiciones necesarias y suficientes para desarrollar su trabajo en un buen ambiente, apegándose a las medidas de seguridad y gozando de buena salud, no siempre es aplicable esta premisa. Los trabajadores de salud en México se enfrentan a una gran variedad de riesgos laborales en los hospitales, entre las cuales se encuentran las lesiones por pinchazos de agujas, lesiones de la espalda, alergias al látex, gases anestésicos, radiaciones, violencia y estrés por mencionar solo algunos. Aunque es posible prevenir o reducir la exposición de los trabajadores de salud a estos riesgos, hoy en día los trabajadores de este sector presentan cada vez más lesiones y enfermedades ocupacionales.

La forma en que se pueden prevenir o reducir los riesgos de exposición en trabajadores de la salud es mediante la vacunación, el uso de equipo de protección personal (guantes, cubre-bocas, goggles, bata, etc.), el apego estricto a las precauciones estándar para el manejo de un paciente y sobre todo respetando las precauciones basadas en la transmisión (vía aérea, por gotas, por contacto e inversas).

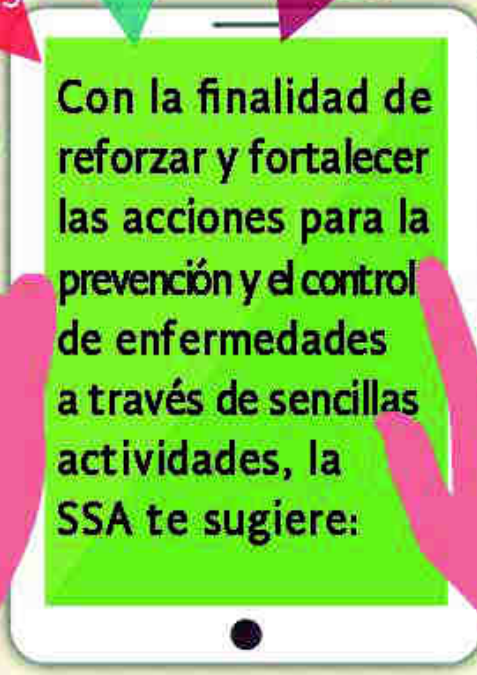
Una gestión adecuada para la salud y seguridad de los trabajadores asegura una disminución del ausentismo por enfermedad, bajo costos en atención de la salud y seguridad social, empleados saludables y motivados, mejor colaboración, organización y armonía en el trabajo, mayor productividad y sobre todo la mejor calidad en los servicios que se otorgan a los pacientes.



- UNIDADES DE DETECCIÓN OPORTUNA**  
clínicas de diagnóstico y laboratorios en STCMetro
- CONSEJO DE OBESIDAD**  
todos podemos participar
- CLÍNICAS DE OBESIDAD Y ENFERMEDADES METABÓLICAS**  
otorgan atención integral a quien la solicite
- CENTRO ESPECIALIZADO PARA EL TRATAMIENTO Y CONTROL DE LA DIABETES**  
solicítalo
- FERIAS DE SALUD MENTAL**  
que se centran en detectar desórdenes alimenticios
- OLA BLANCA**  
vigila tu presión arterial infórmate sobre la hipertensión
- SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN**  
te guía sobre el consumo de alimentos
- MENOS SAL MAS SALUD**  
retiro de saleros en restaurantes
- SALUD ESCOLAR**  
brigadas en escuelas
- MUSA**  
Mujeres Unidas por la Salud red de apoyo
- PÍDELA Y TÓMALA**  
iniciativa para ofrecer agua natural
- CENSO DE PESO Y TALLA**  
en escuelas y centros de salud
- MUÉVETE**  
en Bici en las rutas dominicales
- MUÉVETE**  
Actívatelo 30 mins diario
- EJERCÍATE**  
en alguno de los 300 GYMS urbanos
- SALUDARTE**  
aprende a cuidarte con este programa

# ACCIONES PROSALUD EN EL DF

REDACCIÓN



Con la finalidad de reforzar y fortalecer las acciones para la prevención y el control de enfermedades a través de sencillas actividades, la SSA te sugiere:



Dr. Israel Legorreta

## QUÉ ES LA KINESIOLOGÍA

Quinesiología (kinesiología, cinesiología): (del griego kinesis, “movimiento”, y logos, “tratado o estudio”) es el término que hace referencia al estudio del movimiento humano para acelerar la recuperación del paciente posterior a la pérdida o la alteración de la función que impide o modifica su capacidad de vivir independientemente, para realizar su trabajo y para gozar de las diversiones. El proceso de recuperación se retarda por la inactividad y debilidad resultantes que son difíciles de corregir cuando llevan mucho tiempo de evolución, por lo anterior debe hacerse todo lo posible para lograr la recuperación, pues aún en el caso de no conseguirla completamente, al menos pueda lograrse un estado que se acerque bastante a la normalidad, a menos de que se conozca de forma segura que ya no es posible una restitución de la función normal.

Los médicos especialistas en rehabilitación y licenciados en terapias (físicos y ocupacionales) son los profesionales en la salud capacitados para prescribir y aplicar (respectivamente), los ejercicios o movimientos con la finalidad de mantener, optimizar o mejorar la calidad de vida de los pacientes con limitación funcional o con alguna discapacidad temporal o permanente.

Las objetivos que persigue la quinesiología se sustentan en la implementación de ejercicios:

- Estimular, la actividad donde y siempre que sea posible para disminuir los efectos de la inactividad.
- Corregir la ineficacia de los músculos o grupos musculares; lograr la amplitud normal del movimiento de las articulaciones para conseguir un movimiento funcional eficiente.
- Estimular al paciente, para el uso de la capacidad lograda con la práctica de las actividades funcionales normales y acelerar así su rehabilitación.

Actualmente en México, la quinesiología constituye una materia, así como, pilar esencial y fundamental, en el proceso de enseñanza en los cursos de formación de médicos especialistas en medicina de rehabilitación y de licenciados en terapias (física y ocupacional).


























# GASTO CALÓRICO Y ACTIVIDADES FÍSICAS

## REDACCIÓN

Repasa tu jornada y calcula tu gasto calórico, también #PorTuSalud aplícame y realiza actividades que te ayudan a quemar calorías en tan sólo 30 minutos como:

 <b>REPOSO</b> 36 Cal.	 <b>CAMINAR</b> 110 Cal.	 <b>BOLICHE</b> 110 Cal.	 <b>TAI CHI</b> 166 Cal.	 <b>GOLF</b> 166 Cal.	 <b>BAILAR</b> 166 Cal.	 <b>SKATE BOARD</b> 195 Cal.
 <b>SILLA DE RUEDAS</b> 240 Cal.	 <b>NADAR</b> 253 Cal.	 <b>CILISMO</b> 253 Cal.	 <b>FÚTBOL</b> 265 Cal.	 <b>MONTAR</b> 286 Cal.	 <b>CORRER</b> 295 Cal.	 <b>ABDOMINALES</b> 295 Cal.
 <b>ESCALAR</b> 295 Cal.	 <b>SALTAR</b> 300 Cal.	 <b>YOGA</b> 310 Cal.	 <b>SUBIR ESCALERAS</b> 410 Cal.	 <b>BOX</b> 443 Cal.	 <b>PATINAR</b> 443 Cal.	 <b>SQUASH</b> 443 Cal.

### #Caloría

Unidad de medida del contenido energético de los alimentos

### #Ingesta Calórica

Son las calorías que se obtienen a través de la alimentación

### #Gasto Calórico

Es la energía que cada persona requiere al día para realizar sus actividades

### #IMC

Índice de Masa Corporal indicador de la relación entre el peso y talla que identifica el sobrepeso



## MEDIDAS ANTE EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A UN AGENTE INFECCIOSO DE TRANSMISIÓN SANGUÍNEA

REDACCIÓN

1. En el caso de **punción o herida** dejar sangrar, posteriormente enjuagar con abundante agua y jabón. En caso de contacto con membranas mucosas enjuagar de forma inmediata, utilizando únicamente agua o solución salina.

2. **Notificar** el accidente **INMEDIATAMENTE** a tu jefe o supervisor.

3. Si presentas una herida acude a: **ADMISIÓN CONTINUA** para ser atendido.

4. **Acudir** lo más pronto posible con los **ASISTENTES DE DIRECCIÓN** o a **EPIDEMIOLOGÍA** para ser valorados y en su caso aplicar la **Profilaxis Post Exposición a VIH (PPE - VIH)**.

5. Acudir a **RELACIONES LABORALES**, para elaborar el acta administrativa con el **DETALLE de los HECHOS**.

6. **Acudir al Servicio Médico del ISSSTE** para notificar al médico tratante que has sufrido un probable riesgo de trabajo y solicitar el formato RT correspondiente.

\*\*En el **ISSSTE** se te otorgará atención médica, incluyendo análisis de laboratorio y dotación de medicamento.

\*\*Es muy **IMPORTANTE** que al acudir al **ISSSTE** lleves los documentos:

- Copia de talón de pago reciente.
- Identificación OFICIAL
- CURP
- Comprobante de domicilio ACTUAL.



# EFEMÉRIDES ABRIL

REDACCIÓN

- 2** DÍA MUNDIAL DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO  
1956 se inaugura la Biblioteca Central de la UNAM
- 3** 1854 SE INAUGURA LA ESCUELA NACIONAL DE MEDICINA
- 6** 1953 se reconocen los Derechos Políticos de la Mujer  
DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- 7** Se establece la OMS en consecuencia años más tarde  
da lugar a la conmemoración del DÍA MUNDIAL DE LA SALUD  
1988 OMS declara este "DÍA MUNDIAL CONTRA EL CONSUMO DEL TABACO"
- 9** 1915 se expide el Decreto que establece el Salario Mínimo
- 10** DÍA MUNDIAL DEL INVESTIGADOR CIENTÍFICO  
1919 fallece el General Emiliano Zapata
- 11** DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON
- 12** 1961 la Unión Soviética lanza la Vostok 1 con Yuri Gagarin,  
el 1er ser humano en ponerse en órbita alrededor de la Tierra
- 13** DÍA DEL KINESIÓLOGO
- 14** 1942 se crea el Banco Cinematográfico en México
- 15** 1861 decreta Benito Juárez la Ley de Instrucción Pública
- 16** DÍA MUNDIAL DE LA VOZ  
1838 inicia la Guerra de los Pasteles, conflicto bélico entre Francia y México
- 17** DÍA MUNDIAL DE LA HEMOFILIA  
1695 fallece la décima musa Sor Juana Inés de la Cruz  
1961 se crea el Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del IPN
- 18** Día Europeo de los Derechos de los Pacientes  
1944 SE INAUGURA EL INSTITUTO NACIONAL DE CARDIOLOGÍA
- 19** 1998 fallece el escritor, premio Nobel de Literatura 1990, Octavio Paz
- 22** Día Internacional de la Madre Tierra
- 23** Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor
- 24** DÍA MUNDIAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA  
2003 SE COMPLETA LA SECUENCIA DEL GENOMA HUMANO
- 25** DÍA MUNDIAL DEL PALUDISMO  
1863 nace Belisario Domínguez distinguido médico, político revolucionario y senador
- 26** SEMANA DE VACUNACIÓN EN LAS AMÉRICAS / SEMANA MUNDIAL DE LA INMUNIZACIÓN
- 28** DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
- 29** Día de los Animales Domésticos  
Día de Conmemoración de todas las víctimas de la guerra química
- 30** Día del Niño  
Día Internacional del Jazz