



BANCO DE LECHE HRAEI

Semana Mundial de la Lactancia Materna Ago 1-7

VIOLENCIA O MALTRATO EN EL ADULTO MAYOR

Día del Adulto Mayor Ago 28

CUIDADOS A LA SALUD DE LA MUJER

Día Internacional del Obstetra Ago 31



@HRAEItapaluca

HRAEI

HRAEI CS

COLABORADORES

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

E.E.P. Cuauhtémoc Rosas Cervantes

Dr. Tito Ramírez Lozada

Dr. Iván Pedrero Olivares

Dr. Carlos Eduardo Gómez Gaitán

Psic. Angélica Beltrán Barajas

Coordinación de enfermería

Dr. Noradino García Fuentes

Dr. José Luis Patiño Galeana

Dr. Iván Romero Coutiño

Lic. Jiavsi García Espejo

Lic. Marisol Martínez García

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo



ÍNDICE

- 4 Semana Mundial de la Lactancia Materna
E.E.P. Cuauhtémoc Rosas Cervantes / Enfermería
- 5 Banco de leche HRAEI
#HRAEInforma / Coordinación Comunicación Social
- 6 Cuidados de la salud de la mujer
Dr. Tito Ramírez Lozada / Área Médica
- 7 Cronograma de sesiones / #HRAElhistoria Erupción del Vesubio
Enseñanza / Coordinación Comunicación Social
- 8 Cursos / #HRAElbiografías: Roger Wolcott Sperry
Enseñanza / Coordinación Comunicación Social
- 9 #DiezDatos LACTANCIA MATERNA
Collage / Coordinación de Comunicación Social
- 10 Enfermedad de Gaucher
#EnfermedadesRaras / Dr. Iván Pedrero Olivares
- 11 La medicina experimental
#QuéEs / Coordinación de Comunicación Social
- 12 Qué es la cardiopatía isquémica
#MedicinaÚtil / Dr. Carlos Eduardo Gómez Gaitán
- 13 TDAH
#MedicinaDelInterés / Psic. Angélica Beltrán Barajas
- 14 Violencia o maltrato al adulto mayor
Coordinación de enfermería
- 15 #TúSabías que la sandia
Coordinación de Comunicación Social
- 16 Tips para prevenir la trata de personas
#PorTuSeguridad / Psic. Angélica Beltrán Barajas
- 17 Prevención de la hepatitis A
#PorTuSalud / Dr. Noradino García Fuentes
- 18 #DatosCuriosos de los zurdos
Coordinación de Comunicación Social
- 19 Situación Epidemiológica del MERS-CoV
#UnDato / Dr. José Luis Patiño Galeana
- 20 Efemérides AGOSTO
#HRAElefemérides / Coordinación de Comunicación Social
- 21 Qué hacer en tu #TiempoLibre / Cartelera de cine
Entretenimiento / Coordinación de Comunicación Social



SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

E.E.P. Cuauhtémoc Rosas Cervantes

Si bien el cordón umbilical es el vínculo de vida que une a la madre con su bebé durante el embarazo, la Lactancia Materna es la prolongación de este inmediatamente después del nacimiento, que dura los primeros años de vida y perdura como amor por lo que resta de ella.

Del 1 al 7 de agosto se celebra en más de 170 países la Semana Mundial de la Lactancia Materna, dirigida a fomentar y reforzar este vital acto materno y la salud de los bebés de todo el mundo. Durante esta se conmemora la Declaración de Innocenti, firmada por la OMS y la UNICEF en agosto de 1990 con el fin de proteger, promover y respaldar la lactancia materna.

La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los primeros 6 meses de vida; y a partir de entonces continuar con la lactancia materna hasta los 2 años como mínimo, y complementada adecuadamente con otros alimentos de fácil digestión.

La lactancia Materna se presume como la forma ideal de alimentación como una práctica preventiva y protectora de la población infantil ante cualquier circunstancia económica y sociocultural. Sus efectos y beneficios a corto y largo plazo han sido más que conocidos y vinculados con la prevención de eventos gastrointestinales, respiratorios y de enfermedades como la diabetes, obesidad e hipertensión, de igual manera está con la disminución del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante y se ha considerado que favorece el óptimo desarrollo neurológico e intelectual; contribuye a la salud y el bienestar de la madre, ayuda a espaciar los embarazos, disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario, incrementa los recursos de la familia y el país, es una forma segura de alimentación y resulta inofensiva para el medio ambiente.

Los caminos que visualizan el éxito en la Lactancia Materna equivalen a medidas que se dictaron oficialmente a nivel nacional, entre las que destacan la iniciativa del Hospital Amigo del Niño y de la Niña, los 10 pasos de la lactancia materna y la Declaración de los derechos del niño y de la niña entre otros.

En el Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca se aperturó en Mayo del presente año, con el apoyo del área pediátrica, Trabajo Social, Administrativo y de Enfermería, el *servicio de lactario*, compartiendo el objetivo de fomentar y reforzar la salud neonatal de los pacientes que se encuentran en momentos críticos; resaltando a corto tiempo beneficios neonatales.



BANCO DE LECHE HRAEI

Coordinación de Comunicación Social

El área está destinada a la conservación de la leche materna para su utilización en bebés prematuros o con distintas enfermedades y procurar su pronto bienestar

El pasado mayo del presente, el Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca, a través del personal del servicio de Pediatría, inauguró actividades en la unidad destinada a la extracción mecánica de leche materna, denominado **LACTARIO**.

El lactario se ubica cercana a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN), tiene la función de conservar la leche materna para su utilización en bebés prematuros o con diversas enfermedades y procurar su pronta recuperación, así mismo incentiva la tarea de incrementar, fortalecer y promover la lactancia materna **como alimento exclusivo en los primeros 6 meses de vida**.

Las mamás que asisten al lactario, disfrutan de un ambiente privado y cómodo; de la orientación sobre la lactancia materna, técnicas de extracción y conservación, entre otros tópicos relacionados, la información es impartida por el personal de salud que labora en el área.

Los lactarios son ambientes en condiciones de calidad y calidez donde las madres extraen leche materna, única por sus propiedades en la alimentación de los bebés y que se conserva para darla en ausencia de la madre durante la estancia hospitalaria del paciente neonato o pediátrico.



CUIDADOS DE LA SALUD DE LA MUJER

Dr. Tito Ramírez Lozada

Los cuidados de la salud en la mujer se enfoca al diagnóstico y tratamiento de enfermedades o padecimientos que afectan el bienestar físico y emocional de la mujer, especialmente durante la etapa reproductiva y posterior ésta.

Por lo anterior, se considera que los cuidados de la salud de la mujer deben enfocarse en:

- Salud sexual, incluyendo la **prevención y tratamiento** de infecciones de transmisión sexual y ginecológica.
- **Diagnóstico y tratamiento de las enfermedades benignas** que afectan el funcionamiento de los órganos reproductores.
- **Seguimiento y vigilancia** durante el embarazo, el parto y el puerperio.
- **Control de la natalidad.**
- Seguimiento y tratamiento de los cambios originados por el final de la etapa reproductiva (**climaterio y menopausia**).
- **Cuidados y exámenes preventivos** como: citología vaginal (Papanicolaou), exploración mamaria, ultrasonido mamario, pélvico, mastografía, pruebas hormonales, administración de vacunas, evaluación de riesgos que comprometan un estilo de vida saludable.
- Diagnóstico y tratamiento de **enfermedades crónico-degenerativas**.
- **Búsqueda intencionada de los cánceres ginecológicos** más comunes como el de cérvix, mama y ovario.

Cabe mencionar que debido a las diferencias biológicas y sociales, la salud de la mujer (incluyendo las niñas), está en desventaja por la discriminación condicionada a factores socioculturales, por ello es importante favorecer todas las acciones que faciliten el acceso a la atención para la salud y se eliminen factores que impidan que las mujeres y niñas se beneficien de servicios de salud de calidad y alcancen el máximo nivel posible de salud como las desigualdades en las relaciones de poder entre hombres y mujeres, las normas sociales que reducen las posibilidades de recibir educación y encontrar oportunidades de empleo, la atención exclusiva a las funciones reproductoras de la mujer, y el padecimiento de violencia física, sexual y emocional.

SESIONES HRAEI

CRONOGRAMA DE SESIONES EN EL #AUDITORIOHRAEI

5	8 - 9 hrs.	COLOPROCTOLOGÍA
12	8 - 9 hrs.	ENDOSCOPIA
	15 - 16 hrs.	LAPAROSCOPIA
19	8 - 9	ATENCIÓN AL USUARIO
26	8 - 9 hrs.	HEMODINAMIA
	15 - 16 hrs.	



SESIONES TENTATIVAS DE AGOSTO

ERUPCIÓN VESUBIO

#HRAElhistoria

La erupción del monte Vesubio se dio un 24 de agosto del año 79 D.C sobre las ciudades de Pompeya y Herculano.

Esta catástrofe dejó atrapados a 25 000 habitantes de la ciudad de Pompeya, sepultados en cenizas y en consecuencia creando la mejor ilustración de la vida cotidiana del antiguo mundo griego, ya que el material incandescente plasmó y congeló en el tiempo la metrópoli, desde hace más de 17 siglos.

Días previos al evento geológico Plinio el joven describió, en cartas para su tío Tacito, una serie de prolongados terremotos y temblores, así como la gran explosión que produjo una enorme nube gris de aire caliente que envolvió a la ciudad, ésta provocó que la gente se refugiara en sus casas en espera de ayuda; finalmente la población y otros seres vivos se convirtieron en la mejor instantánea 3d que hoy es un tesoro para la humanidad.



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

INFORMES E INSCRIPCIONES www.aulamejor.com/hraei

EL HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA les da la más cordial bienvenida al primer curso virtual de "Insuficiencia Cardíaca en Adultos y Niños"
 Disponible vía electrónica a partir del 3 de diciembre de 2013



SALUD

CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN EL PACIENTE PEDIÁTRICO



PROFESORA TITULAR
 E.E. Ma. Guadalupe Jiménez Zamora

SEDE: #AUDITORIOHRAEI
17 al 19 de agosto 2015
8:00 a 14:00 horas

INFORMES E INSCRIPCIONES:
 Dirección de Enseñanza
 Mtra. Angela Cariño López
 9:00 a 17:00 horas
TEL. 5972 9800 EXT.1215
@ chapisjolie@yahoo.com.mx



CS Comunicación Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca, Km. 34.5, Puntito de Zinapan, C.P. 56530, Ixtapaluca, Estado de México tel. 5972-9800 ext. 1195 y 1257 Dr. Víctor Cortés, Jefe de Enseñanza, correos: victor cortés@hotmail.com o cariosaivaespinosa@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	Anatomía, Cirugía General, Fisiología, Diagnóstico y Tratamiento, Medicina Interna, Medicina del Puerto, en Estado Sólido, Pediatría (*)
	(*) Cursos avalados por la UNAM (**) Avalados por la Universidad Autónoma de Tamaulipas (***) 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, Puntito de Zinapan, C.P. 56530, Ixtapaluca, Estado de México) tel. 5972-9800 ext. 1195 y 1257 Dr. Víctor Cortés, Jefe de Enseñanza, correos: victor cortés@hotmail.com o cariosaivaespinosa@yahoo.com.mx

#HRAEIbiografías Dr. Roger Wolcott Sperry

(20 de agosto de 1913- 17 de abril de 1994)

Neurólogo, biólogo, neurocientífico y psicólogo estadounidense, nació el 20 de agosto de 1913 en Hartford, Connecticut. Se doctoró en zoología por la Universidad de Chicago en 1941 y en 1952 se incorporó al Instituto de Tecnología de California. Sus investigaciones sobre la división del cerebro comenzaron en 1954; su trabajo con pacientes humanos comenzó en la década de 1960. Ganó en 1981 el Premio Nobel de Fisiología y Medicina por sus investigaciones sobre la división del cerebro y de las funciones de los hemisferios cerebrales, base de la comprensión actual de la especialización del cerebro humano. Falleció el 17 de abril de 1994 en Pasadena, California.

REDACCIÓN





#DIEZDATOS LACTANCIA MATERNA

REDACCIÓN

Previene el síndrome de muerte súbita infantil> Bebés que lactan tienen un riesgo del 60% al 70% menor de sufrir este síndrome.

El **calostro**> es la primer leche que alimenta al bebé; **rica en nutrientes y anticuerpos** que el bebé necesita al nacer.

La lactancia materna durante las primeras etapas construye las bases determinantes para> **el desarrollo inmunológico** del bebé.

Leche materna es **más fácil de digerir**> Previene padecimientos del sistema digestivo: diarrea, estreñimiento y cólico.

Bebés que se alimentan con leche materna los primeros 6 meses> **presentan menos infecciones** y padecimientos intestinales.

Contiene anticuerpos> que le ayudan a tu bebé a combatir diferentes tipos de virus, bacterias e infecciones.

La combinación ideal de nutrientes> la composición de la leche materna va conforme crece el bebé, para ir satisfaciendo necesidades.

Previene la obesidad> el consumo es auto regulado. Los bebés aumentan el peso justo y comen únicamente la cantidad necesaria.

Los bebés alimentados con leche materna **sufren menos alergias**> a alimentos, factores ambientales y en la piel.

Incrementa el nivel de coeficiente intelectual> mejora el desarrollo de algunas destrezas.

10 BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA



#ENFERMEDADESRARAS ENFERMEDAD DE GAUCHER

Dr. Iván Pedrero Olivares

La enfermedad de Gaucher (GD) es de origen congénito autosómico recesivo se caracteriza por un déficit de la enzima beta glucosidasa), lo que conlleva un acúmulo de glucocerebrósido en las células del sistema fagocítico mononuclear. Está considerada como una "enfermedad rara"; producida por almacenamiento de lípidos y pertenecen al más amplio grupo de las enfermedades por depósito lisosomal. Los síntomas principales consisten en alteraciones hemáticas, hepatomegalia y esplenomegalia.

Las células que acumulan el glucocerebrósido son denominadas células de Gaucher, su aspecto es característico: grandes, mesenquimatosas, de núcleo no desplazado y citoplasma con aspecto de "celofán arrugado". Se perciben sobre todo en la médula ósea, hígado, bazo y ganglios linfáticos.

La sospecha clínica de Enfermedad de Gaucher se apoya en:

- Antecedentes familiares.
- Presencia de visceromegalias no atribuibles a otras causas.
- Dolores óseos en forma de crisis sobre todo en la infancia.
- Episodios repetidos de sangrado sin causa aparente.
- Presencia de anemia y/o trombocitopenia.
- Aprasia oculomotora.
- Alteraciones cardíacas: calcificación valvular.
- En caso de presentar: alteraciones neurológicas tales como afectación bulbar o piramidal, con o sin alteraciones cognitivas; Hidrops fetal, ictiosis o síndrome regresivo correspondería al tipo 2 de la enfermedad.

DIAGNÓSTICO:

1. ACTIVIDAD ENZIMÁTICA de la Glucocerebrosidasa ácida (GBA) en extractos de células sanguíneas o fibroblastos

2. ESTUDIO GENÉTICO que identificará las mutaciones o alteraciones en la secuencia genética que originan la ausencia de actividad enzimática.

3. BIOMARCADORES (Actividad de Quitotriosidasa y CCL-18/PARC) éstos evaluarán la situación basal del paciente.

TRATAMIENTO:

La heterogeneidad de la EG requiere que de una **VALORACIÓN INDIVIDUALIZADA**, través de un examen multidisciplinar que identificara las principales manifestaciones del padecimiento.

Considera relevante: edad al diagnóstico, anemia, trombocitopenia, genotipo, hemorragias, aumento de volumen hepático y/o esplénico, dolor óseo atribuible a la enfermedad, manifestaciones neurológicas e infiltración de la medula ósea por RM.



#QUÉES LA MEDICINA EXPERIMENTAL

REDACCIÓN

Claude Bernard (Saint-Julien Ródano, 12 de julio de 1813 – París, 10 de febrero de 1878) biólogo teórico, médico y fisiólogo francés, fundador de la medicina experimental, entre sus aportaciones a la medicina, destaca su estudio del Síndrome de Claude Bernard-Horner; elegido para la Academia Francesa en 1868 y galardonado con la Medalla Copley en 1876.

De acuerdo a Bernard la práctica experimental se basa en cuatro momentos:

1. Ante los ojos del científico sucede un hecho que constata de forma precisa.
2. Surge una idea acerca de la posible causa de dicho fenómeno (hipótesis científica), que sólo tendrá valor en la medida en que pueda contrastarse experimentalmente.
3. El científico deduce de dicha hipótesis otras que son sus consecuencias lógicas, y pasa a diseñar experimentos o a buscar observaciones que las confirmen. Las teorías científicas no son en realidad más que hipótesis controladas experimentalmente mediante un proceso que establece un delicado equilibrio entre la razón y la experiencia. De ahí su carácter necesariamente provisional y las difíciles elecciones que a menudo el científico debe hacer entre los hechos y las teorías cuando hay discordancia entre ambos. Incluso cuando los hechos parezcan confirmar la hipótesis, ésta deberá ser sometida a la contraprueba.
4. Elaboración de la o las contrapruebas, son una herramienta lógica que garantiza al científico la existencia de un auténtico nexo causal entre dos fenómenos, y no de una mera coincidencia en el tiempo.

Entre las contribuciones de Bernard a la ciencia cabe destacar el descubrimiento de la función digestiva del páncreas, el de la función glucogénica del hígado, el mecanismo de acción del curare, del óxido de carbono y de los anestésicos, el establecimiento de los principios generales sobre los que se asienta la farmacodinamia moderna y las funciones del sistema nervioso.



QUÉ ES LA CARDIOPATÍA ISQUÉMICA

Dr. Carlos Eduardo Gómez Gaitán

Por cardiopatía isquémica entendemos a un grupo de síndromes clínicos que tienen en común la interrupción total o parcial del flujo sanguíneo a través de las arterias coronarias (vasos que llevan sangre al propio corazón), finalizando en daño y disfunción temporal (isquemia, hibernación o aturdimiento) o irreversible (necrosis, infarto) de las células del corazón.

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE ESTE PADECIMIENTO: diabetes mellitus, hipertensión arterial sistémica, colesterol y/o triglicéridos altos, tabaquismo, sedentarismo y el uso de algunas drogas como la cocaína.

Esta enfermedad se caracteriza por síntomas como la interrupción del flujo sanguíneo coronario (síntoma cardinal) y el dolor en la parte anterior del pecho denominado “angina” (éste puede migrar a espalda, cuello, brazo izquierdo, boca del estómago, es de intensidad variable, con sensación de muerte inminente y en la mayoría de los casos éste es referido como “opresión en el pecho”), esta dolencia suele asociarse a esfuerzo físico o estrés psicológico, ante cambios bruscos de temperatura o después de alguna comida copiosa; a su vez se acompaña de síntomas diversos como falta de aire, náusea, vómito, sudoración profusa, taquicardia, vértigo y en a veces desmayos.

Una excepción al cuadro sintomático antes mencionado la presentan los diabéticos, quienes generalmente exteriorizan pocos signos típicos de la enfermedad lo que provoca retrasos en la búsqueda de atención médica.

Los síndromes isquémicos, se dividen en crónicos y agudos, así como en estables e inestables; siendo ejemplos de éstos, la angina crónica estable, la angina inestable, el infarto sin elevación del segmento ST y el infarto con elevación del segmento ST; de los ejemplos citados, los 3 últimos representan verdaderas urgencias médicas que ameritan atención especializada sin retraso.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, las complicaciones derivadas de los síndromes de cardiopatía isquémica representan la 1a causa de mortalidad en los mexicanos, principalmente por el retraso en la búsqueda de atención médica, por ende es de gran relevancia el correcto reconocimiento de los síntomas mencionados en poblaciones con factores de riesgo para evitar los retrasos en el diagnóstico y manejo oportuno, de igual modo, dada la complejidad del entorno fisiopatológico, en la totalidad de los casos es ideal la valoración de los pacientes en centros hospitalarios donde se cuente con el recurso técnico y humano especializados para el proceso diagnóstico.



TDAH

Psic. Angélica Beltrán Barajas

La primera definición del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) se realizó en 1902, al describir a 43 niños que presentaban cierta problemática en la atención sostenida y en la autorregulación, a los que se les atribuía un problema en el control moral de la conducta; trastorno de origen neurobiológico se inicia en la infancia; afecta entre un 3 al 7% de escolares; se caracteriza por un nivel de impulsividad, actividad y atención no adecuadas a la edad de desarrollo.

Niños y adolescentes con TDAH tienen dificultad para regular su comportamiento y ajustarse a las normas esperadas para su edad, en consecuencia les es complicado adaptarse a su entorno familiar, escolar y social.; frecuentemente rinden por debajo de sus capacidades y pueden presentar trastornos emocionales y del comportamiento.

Se identifica 3 tipos de TDAH: TDAH inatento (déficit de atención), TDAH hiperactivo-impulsivo y TDAH mixto (se presenta falta de atención e hiperactividad).

SINTOMATOLOGÍA (varía de un niño a otro):

Hiperactividad: exceso de movimiento, actividad motriz y/o cognitiva, en situaciones inadecuadas; los niños muestran una actividad motriz elevada, hablan en exceso y producen demasiado ruido en actividades tranquilas; en adolescentes es menos evidente, predomina la sensación interna de inquietud, tratan hacer varias cosas a la vez y pasan de una actividad a otra sin finalizar ninguna.

Inatención: dificultad para mantener la atención durante un período de tiempo, en tareas académicas, familiares y sociales. No siguen órdenes ni instrucciones, les es difícil organizar tareas y actividades con tendencia a los olvidos y pérdidas frecuentes; se distraen con facilidad ante estímulos irrelevantes.

Impulsividad: impaciencia, dificultad para aplazar respuestas y para esperar el turno, interrumpen con frecuencia; los adolescentes ostentan un mayor conflicto con los adultos y la tendencia a tener más conductas de riesgo (abuso de tóxicos, actividad sexual precoz y accidentes de tráfico).

No hay pruebas específicas para el TDAH, el especialista observará al paciente, evaluará los informes de su comportamiento a través de un cuestionario clínico, éste se basa en preguntar a las personas que conviven con el paciente (familia y profesores). La medicación no es suficiente sin el apoyo de un tratamiento psicológico fundamentado en técnicas cognitivo-conductuales (guía a padres y profesores).

Si se identifica algún síntoma se recomienda buscar el tratamiento y manejo adecuado, para facilitarles, a los niños o adolescentes afectados, la vida familiar, escolar y social, lo que evitará exclusión, regañados y serias consecuencias.



VIOLENCIA O MAL TRATO AL ADULTO MAYOR

Coordinación de enfermería

¿Qué es la violencia o maltrato a los adultos mayores?

La OMS la define como: “Una acción única o repetida, o la falta de respuesta apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde existe una expectativa de confianza y produzca daño o angustia a una persona adulta mayor.”

En México según datos del INEGI, supera actualmente los 10.9 millones de adultos mayores lo cual representa el 9.3% de la población total, lo que indica que la pirámide poblacional se está invirtiendo.

Los adultos mayores, son el grupo etario más vulnerable y violentado por la sociedad y su familia; violencia o maltrato que llega a pasar inadvertido y al mismo tiempo ignorado o encubierto, dicho maltrato daña a la familia, la sociedad y a las instituciones, pues esto impacta negativamente en la salud física y mental, lo que representa un costo económico considerable.

Tipos de Maltrato: físico, psíquico, económico o financiero, material o patrimonial, sexual, por negligencia y abandono.

Factores del agresor: la existencia en el cuidador de una sobrecarga por estrés externo, excesiva dependencia física, emocional o económica de parte del adulto mayor, transmisión intergeneracional de comportamiento violento y el marcado aislamiento social.

Factores de la Víctima: fragilidad física y/o psíquica, edad avanzada, género femenino, patrimonio (bienes-ingresos), poder senil, aislamiento, ser viuda, deterioro de la salud, demencia, baja autoestima y aislamiento social.

Factores circunstanciales: mala relación familiar previa, problemas económicos, falta de recursos sociales de apoyo y falta de iniciativa de profesionales sanitarios. La principal forma en la que todos podemos contribuir al cambio, incluido el personal de salud, es enmarcarse en el contexto actual, educar y reeducar a la población mexicana sobre una cultura para la convivencia con los adultos mayores, realizar políticas públicas orientadas a combatirlo, así como realizar estrategias que permitan detectar factores de riesgo y dimensiones que causan la violencia o maltrato dentro de nuestra sociedad y unidades de trabajo, sensibilizando a toda la población a manera de combatirlo y de ser posible en un futuro no lejano erradicarlo.



#Tú Sabías QUE LA SANDÍA... REDACCIÓN

SALUD

VS. ATAQUES AL CORAZÓN >

Combate la acumulación de placa en las arterias.



<FUENTE DE BETA CAROTENO

Este se convierte en vitamina que produce pigmentos en la retina, protege de la degeneración ocular.



#SALUD DEL HOMBRE >

El *licopeno* que contiene este fruto maduro mejora la salud de la próstata y es conocido como el *viagra natural* debido a la *citrulina*, aminoácido que relaja y dilata los vasos sanguíneos.



(cada 100grs)

VALOR NUTRICIONAL

AGUA >	93%
AZÚCAR >	6 g.
CALCIO >	7 mg.
CALORÍAS >	20.3
CARBOHIDRATOS >	7.6 grs.
FIBRA >	0.4 g.
GLÚCIDO >	8 g.
GRASAS >	0.6 grs.
HIERRO >	0.2 mg.
LÍPIDOS >	0.2 g.
MAGNESIO >	10 mg.
SODIO >	1 mg.
POTASIO >	112 mg.
PROTEÍNAS >	0.6 g.
VITAMINA C >	8.1 mg.
VITAMINA A >	569 UI.
VITAMINA B6 >	8.7 mg.



- Existen 850 especies de sandías.
- Su origen es africano.
- Es una de las frutas más grandes.
- La palabra sandía proviene del árabe (sindíyya = de Sind).
- Las semillas son fuente de vitamina E.
- Los primeros registros de la existencia de este fruto es en Egipto hace 5 mil años.



#DATOS CURIOSOS

REDUCIR PESO > Por ser baja en grasa y calorías, rica en fitonutrientes y antioxidantes.



< IDEAL PARA ATLETAS
Calma la sed de forma natural, mejora la condición física, mental y reduce el dolor muscular.

AUMENTA LA ENERGÍA >

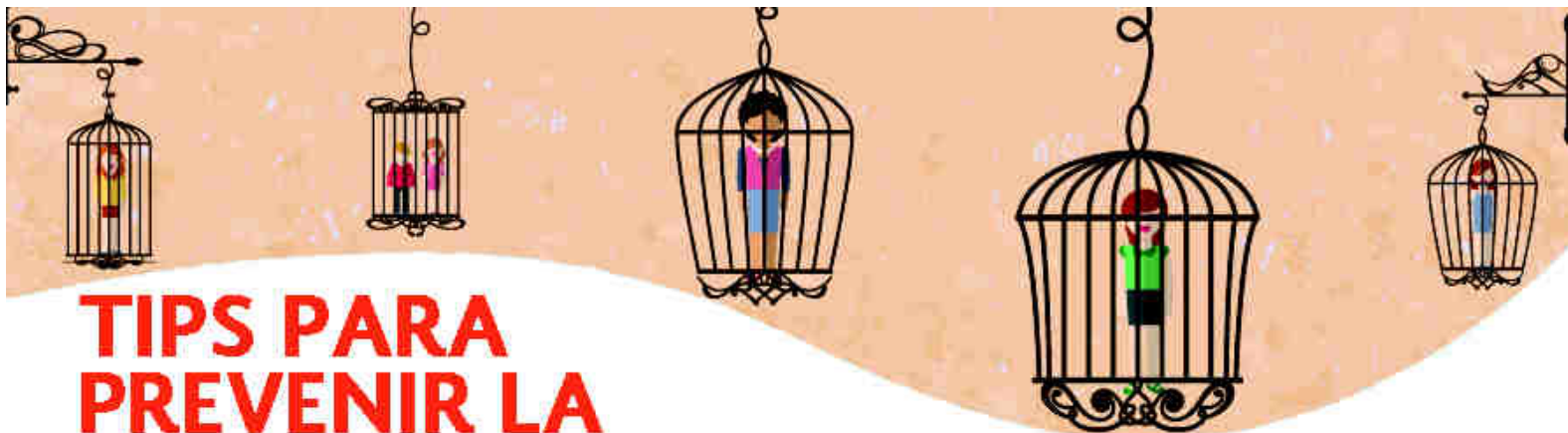
Sube un 23% los niveles de energía por la vitamina B6 que sintetiza la dopamina.



ANTIOXIDANTE > Comer dos tazas diarias reduce el riesgo de daños por el sol en la piel en un 40%, debido al *licopeno*.



CUERPO



TIPS PARA PREVENIR LA TRATA DE PERSONAS

Psic. Angélica Beltrán Barajas

La trata de personas es un problema mundial y uno de los delitos más vergonzosos que existen; priva de su dignidad a millones de personas. Los tratantes engañan a mujeres, hombres y niños de cualquier país, los someten diariamente a situaciones de explotación sexual y trabajo forzoso.

Para proteger a toda persona sin importar edad, sexo o condición socio-económica es importante:

- Informarse sobre la problemática y advertir a nuestro entorno sobre la existencia y funcionamiento redes de trata.
- Motivar y generar buena comunicación basada en respeto y confianza entre los miembros de la familia y la sociedad.
- Establecer reglas de uso, tales como el tiempo de uso de dispositivos electrónicos y a su vez vigilar que las páginas web que menores visitan.
- **Si se utilizan redes sociales en casa (como FB, Hi5, TW, etc), se recomienda:**
 - Hablar de experiencias negativas, para aprender.
 - No proporcionar información privada en redes o room chats (teléfonos, direcciones y rutinas) a contactos que se establecen por los medios citados, ya que es la forma más actual de captar víctimas. Comenta que toda la información que se sube a la web, puede ser consultada por cualquier persona, por lo que deben tener precaución sobre lo que comparten.
 - Conoce las redes sociales, entérate del tipo de información que manejan y las medidas de privacidad que ofrecen.
 - Advierte a tus hij@s a que no se citen con gente que hayan conocido en redes. Asegúrate que no usen sus nombres completos y háblales sobre la importancia de no brindar información personal que l@s pueda identificar.
 - Alerta a tus hij@s sobre el uso de fotografías en la web, sobre todo aquellas que brinden información del entorno en que se desenvuelven (nombres de calles o lugares que frecuentan).

Medidas preventivas

PREVENIR: alejarse de los autos con vidrios polarizados y sin placas; ser cautelosos con las ofertas laborales que no especifican remitentes ni responsables de éstas; desconfiar los que prometen alta remuneración a cambio de poca labor; ante un viaje, tener la precaución de aprender el idioma del destino, no entregar el pasaporte ni identificaciones a nadie.

DENUNCIAR: ante la desaparición de una persona por más de 5 horas (no esperar); comunicarse con el organismo pertinente y hacer la denuncia; exigiendo que se la tome como posible caso de trata.



PREVENCIÓN DE LA HEPATITIS A

Dr. Noradino García Fuentes

Ante el incremento actual de casos de hepatitis A, es oportuno llevar a cabo una serie de medidas para prevenir ésta en la población más vulnerable. La infección por el virus de la hepatitis A es la forma más frecuente de hepatitis viral aguda, se transmite de una persona a otra por vía fecal-oral, por ingestión de partículas virales que se encuentran contaminando las manos, los alimentos o el agua, dicha contaminación proviene de materias fecales de una persona infectada.

PREVENCIÓN: Como regla general se previene a través de la higiene personal y el lavado de manos; higiene en la manipulación, almacenamiento, producción y consumo de los alimentos; higiene del medio ambiente, del agua y de la disposición de las excretas en el hogar y en su disposición final.

ACCIONES:

Personales: Correcta higiene personal diaria, adecuada higiene de ropa de cama y personal, lavado de manos después de usar el baño, cambiar pañales, antes de preparar la comida y después de manipular dinero; no beber agua de origen desconocido, ante la duda del origen de la misma hervirla durante 20 minutos, tampoco consumir alimentos de origen desconocido; a través del correcto lavado y desinfección (con agua clorada de uso comercial) de frutas y verduras que se consumen crudas; la leche proveniente de productores privados (leche bronca) debe ser hervida previo a su consumo.

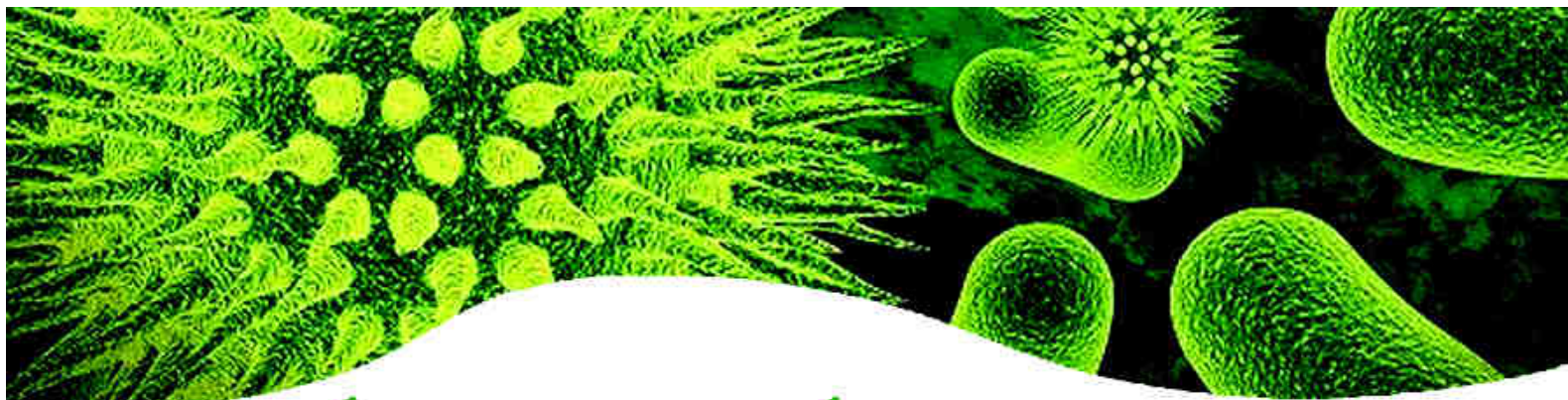
Medio ambiente: Mantener un aseo constante y permanente de la vivienda; lavado diario del baño con jabón y desinfección con aguas cloradas de uso comercial; en las viviendas sin baño mantener las letrinas tapadas evitando así el acceso de las moscas; mantener la cocina limpia, desinfectada y eliminar las moscas; correcto lavado de vajilla y utensilios de cocinas, mantenerlos guardados o cubiertos con un paño limpio; mantener la basura en un recipiente tapado; con respecto a baños recreativos sólo utilizar aquellos lugares que están autorizados; para la limpieza de baños y cocinas no usar los mismos elementos.



#DATOS CURIOSOS DE LOS ZURDOS

REDACCIÓN

1. Entre el 10-13% de la población mundial es zurda. Este porcentaje es más o menos constante en todos los países exceptuando a Japón donde sorprendentemente sólo un 2 % de la población manifiesta ser zurda.
2. Los zurdos tienen ventajas en ciertos deportes por ejemplo como el fútbol, boxeo y el tenis. Al ser minoría están acostumbrados a jugar contra diestros, lo que les aporta una experiencia que los diestros no suelen tener contra los zurdos. Ejemplo: Pelé, Maradona y Nadal.
3. Los únicos deportes en los que está prohibido (de acuerdo a las reglas de éstos) utilizar la mano izquierda son el polo y el hockey.
4. Ser zurdo fue muy peligroso durante la edad media por ser considerados por la Santa Inquisición como "Servidores de Satanás".
5. En España, hasta hace algunas décadas, los profesores solían golpear con una regla a los niños que comenzaban a escribir con la mano izquierda.
6. La primera tienda exclusivamente para zurdos en el mundo está en Londres: Anything Left-Handed.
7. #MitoFalso es que los zurdos viven nueve años menos que los diestros.
8. Existe un pueblo llamado "Mano Zurda" (Left Hand) en Virginia Occidental, E.U.A.
9. Personas zurdas famosas: Leonardo da Vinci, M.C. Escher, Nietzsche, Henry Ford, Lewis Carroll, Woody Allen, Charlie Chaplin, Robert De Niro.
10. Hay más zurdos que zurdas.
11. Se es zurdo por herencia, el 80 % de la población zurda tiene un familiar ascendente (padre, abuelo), el otro 20 % es por causas culturales o por anomalías en el desarrollo del embrión.
12. Las mujeres maduras tienen mayor tendencia a tener hijos zurdos que las madres jóvenes.
13. Los zurdos tienen tres veces más posibilidades de convertirse en alcohólicos que los diestros.



SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA DEL MERS-CoV

Dr. José Luis Patiño Galeana

El MERS-CoV es una enfermedad causada por un coronavirus que afecta el sistema respiratorio. Muchos pacientes desarrollan enfermedad respiratoria aguda severa con presencia de fiebre, tos y dificultad respiratoria con complicaciones como neumonía y falla renal. Otros síntomas presentes son diarrea, náusea y vómito. Aproximadamente 3 o 4 de cada 10 pacientes mueren por presencia de comorbilidades o inmunosupresión. Algunas personas presentan cuadros de resfriado común o son asintomáticos y se recuperan. Todas las personas y grupos de edad son susceptibles a la enfermedad. Aún no está establecida la forma precisa de transmisión. Se presume, que al igual que otros coronavirus, el virus viaja de una persona infectada a otra sana mediante secreciones respiratorias al toser; una vez que la persona es sintomática puede transmitir la infección. Actualmente no existe tratamiento antiviral específico ni vacuna contra la infección por MERS-CoV, por lo que las medidas preventivas se dirigen al autocuidado de la salud por infecciones respiratorias.

De acuerdo a lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), será considerado un paciente bajo investigación aquellas personas con infección respiratoria aguda que cumplan:

Fiebre mayor o igual de 38° C y tos; sospecha de enfermedad pulmonar parenquimatosa (neumonía o síndrome de dificultad respiratoria aguda en base a la evidencia clínica o radiológica de consolidación); antecedente de viaje a la Península Arábiga, los países vecinos o Corea del Sur en los últimos 10 días; infección respiratoria que no se explique por otra infección ni etiología y que incluya pruebas de laboratorio correspondientes a neumonías adquiridas en la comunidad, donde se descarte: influenza A y B, Virus Sincicial Respiratorio, *Streptococcus pneumoniae* y *Legionella pneumophila*.

Será considerado un caso probable aquel que cuente con los siguientes criterios:

Personas con la definición de paciente bajo investigación que no cuenten con posibilidad de confirmación a través de laboratorio, ya sea porque el paciente o las muestras no están disponibles o no se puedan realizar pruebas que descarten otras infecciones respiratorias; contacto cercano con un caso confirmado por laboratorio; infección respiratoria que no se explique por otra etiología.

En México no existe circulación del virus MERS-CoV ni se ha identificado ningún caso. Se puede estar expuesto o en contacto con personas enfermas o portadoras del coronavirus debido al gran movimiento de personas que ocurre en los viajes internacionales en grandes aeropuertos.



EFEMÉRIDES AGOSTO

REDACCIÓN

- 1-7** Semana Mundial de la Lactancia Materna
- 2** 1922 Fallece Alexander Graham Bell, inventor del teléfono
- 3** Día de la Planificación Familiar
Día del Promotor de la Salud
Día Mundial de la Sandía
- 6** 1881 Nace Alexander Flemming, médico inglés que descubrió la penicilina
- 8** Día Mundial del Orgasmo Femenino
Nace el caudillo de la Revolución del Sur Emiliano Zapata
- 9** Día Internacional de los Pueblos Indígenas
- 12** Día Internacional de la Juventud
- 13** Día del Paciente
Día de los Zurdos
- 19** Día Mundial de la Asistencia Humanitaria
1883 Nace la diseñadora de modas francesa Coco Chanel
- 20** 1913 Nace Roger Wolcott Sperry neurobiólogo de E.U.
- 22** Día del Bombero
- 23** Día Internacional del Recuerdo de la Trata de Esclavos y de su Abolición
1925 Fundación del Banco de México
- 24** 79 Italia, el volcán Vesubio entra en erupción arrasando las ciudades romanas de Pompeya y Herculano
- 25** Día del Donador Altruista de Sangre
- 26** 1899 Nace Rufino Tamayo, pintor y muralista mexicano
- 27** 1910 Nace la Madre Teresa de Calcuta (Agnes Conxha) Premio Nobel de la paz en 1979
- 28** Día del Abuelo
- 29** Día Internacional contra los Ensayos Nucleares
- 30** Día Internacional de las Víctimas de Desapariciones Forzadas
- 31** Día Mundial contra la Malaria
Día Internacional del Obstetra
Día Internacional de la Solidaridad



#QUEHACER EN TU #TIEMPOLIBRE

#UnMuseo

REDACCIÓN



Exposición: "Lo terrenal y lo divino", es la muestra de arte islámico más grande que se haya montado en México, pues la selección de piezas abarca un periodo que va del siglo VII al XIX, un verdadero viaje al pasado entre alfombras, lámparas y armaduras de acero, sin mencionar la caligrafía, que por sí misma es una obra de arte.

Sede: Antiguo Colegio de San Ildefonso

Dirección: Justo Sierra 16, Centro Histórico.

Horario: Martes a domingo de 10:00 a 18:00 horas.

#HRAElkids



El 8 de agosto disfruta de la Comparsa La Bulla que presentará su espectáculo Vagary, la Non Plus Orkesta deleitará con un concierto-espectáculo y Calacas Jazz Band interpretará con su característico sentido del humor y de forma peculiar el jazz que se tocaba a principios del siglo XX.

Sede: FARO MILPAALTA, Gaston Melo 40, San Antonio, Tecomilt.

Web: www.faromilpaalta.org

CINE

LOS 4 FANTÁSICOS

EUA

DIRECTOR: Josh Trank

GÉNERO: Acción y aventura

ESTRENO: Agosto 6

UNITY: NOT THE SAME BUT EQUAL

EUA

DIRECTOR: Shaun Monson

GÉNERO: Drama

ESTRENO: Agosto 12

ELVIRA: TE DARÍA MI VIDA PERO LA ESTOY USANDO

U.K.

DIRECTOR: Manolo Caro

GÉNERO: Drama

ESTRENO: Agosto 14

