

# DÍA DE LA ENFERMERA@



L. E. NANCY MIRAMAR GARCÍA

## SISTEMA BRAILLE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

Día del Braille      Enero 4

## DEPRESIÓN: CÓMO MANEJARLA

Día Mundial de la lucha contra la depresión      Enero 13

## HISTORIA DEL DÍA DEL BIÓLOGO@

Día del Biólogo@      Enero 25



@HRAEExtapaluca

HRAEI

HRAEI CS

## COLABORADORES

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

L. E. Nancy Miramar García  
L. E. Ma. Del Carmén Delgadillo Hernández  
Dr. Noradino García Fuentes  
Dra. Claudia Espinosa García  
Dr. Iván Romero Coutiño  
Lic Jiavsi García Espejo  
Lic. Aldo Gutiérrez Martínez

### COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

### DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo



SALUD  
DE AUTORIDAD DE SALUD

# INFO DIGITAL

## Boletín Informativo HRAEI



HOSPITAL REGIONAL  
ALTA ESPECIALIDAD

# ÍNDICE

- 4 **Mensaje 2015**  
Dr. Heberto Arboleya Casanova / Director General del HRAEI
- 5 **Día de la enfermería**  
L. E. Nancy Miramar García / Coordinación de Enfermería
- 6 **Sistema Braille como medio de comunicación**  
Redacción / Comunicación Social
- 7 **Cronograma de sesiones / #HRAEIbiografías: Nicolás Steno**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 8 **Carteles de cursos / #TradicionesMexicanas: Reyes Magos**  
Enseñanza / Comunicación Social
- 9 **#DiezDatos históricos de la enfermería en México**  
Collage / Comunicación Social
- 10 **Cuidados al paciente depresivo**  
L.E. María del Carmen Delgadillo Hernández / Coordinación de Enfermería
- 11 **Depresión: cómo manejarla**  
Medicina de Interés / Redacción
- 12 **Musicoterapia en la medicina**  
Medicina Util / Redacción
- 13 **Día del nutriólogo**  
#HRAEIInfografía / Comunicación Social
- 14 **¿Qué es CONAVA?**  
#QuéEs / Dr. Noradino García Fuentes
- 15 **Consejos contra la obesidad**  
#PorTuSalud / Redacción
- 16 **¿En qué consiste el efecto antabus?**  
#PorTuSeguridad / Comunicación Social
- 17 **Enero 25: Día del Biólogo**  
#HRAEIhistoria / Dra. Claudia Espinosa García
- 18 **OMS: Qué es la depresión**  
#HRAEIInfografía / Comunicación Social
- 19 **Efemérides de ENERO**  
Efemérides / Comunicación Social
- 20 **Mercado de pulgas en el DF / Cartelera de cine**  
Entretenimiento / Comunicación Social

# 2015

## MENSAJE DEL DIRECTOR

### ESTIMADOS COMPAÑEROS:

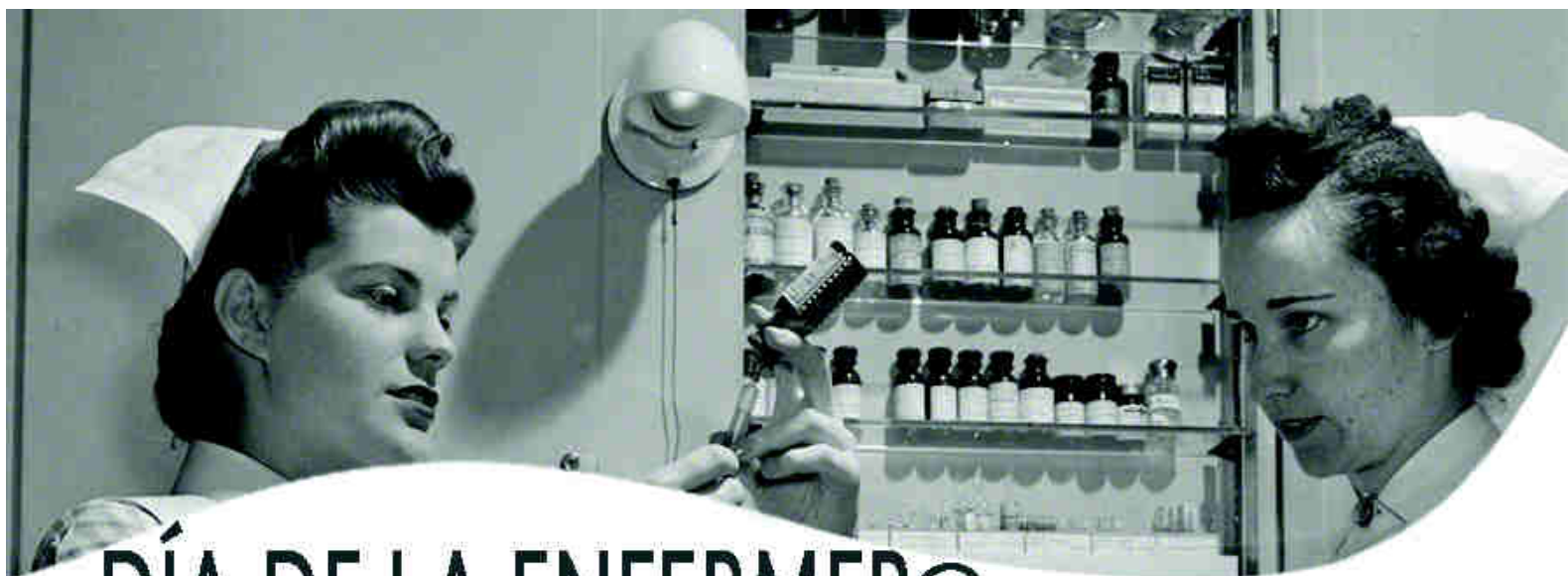
2014, sin duda ha sido un año de grandes y nuevos retos, que día a día estamos superando gracias a su compromiso y alto sentido de responsabilidad. También ha sido un año de éxitos donde hemos podido consolidar proyectos que iniciamos en años anteriores reafirmando así nuestro compromiso para quienes servimos.

Agradezco la oportunidad de compartir con ustedes este gran proyecto y los invito a que continuemos caminando unidos rumbo a nuestra meta: ***“La salud como el bien máspreciado del ser humano”***.

*APROVECHO PARA ENVIARLES, MIS MEJORES DESEOS DE PROSPERIDAD Y ÉXITO PARA ESTE 2015, EN COMPAÑÍA DE SUS SERES QUERIDOS.*

**AFECTUOSAMENTE**

*Dr. Heberto Arboleya Casanova*



# DÍA DE LA ENFERMER@

L. E. Nancy Miramar García

En México, el 6 de enero se celebra el “Día Nacional de Enfermería”, dado que el doctor José Villagrana, quien fuera director del Hospital Juárez de México, quien expresó que las enfermeras eran un regalo de los Reyes Magos para los enfermos, por lo cual se celebra desde 1931.

Bajo este marco, al reflexionar acerca de esta profesión podemos observar que al paso del tiempo ha cambiado, cada día nos enfrentamos a nuevos elementos en la profesionalización y en el quehacer diario.

Las enfermer@s han asumido la responsabilidad de formar sus propios profesionales, de organizar y dirigir los servicios de enfermería, y de iniciar investigaciones encaminadas a incrementar el campo disciplinar, en el campo asistencial.

Los cambios generados han sido muy significativos, de una actividad basada en el empirismo y centrada en la técnica, se practica el cuidado con un marco teórico propio, utilizando una metodología lógica y racional. La “enfermería basada en la evidencia y no en la experiencia”, se demuestra utilizando el Proceso de Atención de Enfermería y los diagnósticos enfermeros. Es por ello que la inteligencia cognitiva y las competencias evaluadas en un profesional, deben ser llevadas más allá de las capacidades mínimas; a expresarse en una evaluación y brindar un cuidado integral al paciente.

Al ser enfermera (o) eres psicóloga, nutrióloga, terapeuta, estilista, diseñadora de modas, además mamá, hermana, amiga, y mucho más. Esa persona incondicional, que está ahí al pie de la cama de nuestros pacientes y cuyo único objetivo es el cuidado, es un profesional de enfermería; aun cuando fuera de las instituciones hospitalarias la situación sea diversa, porque ser profesional de enfermería no es solo pelear por mis derechos como trabajadora de la salud, sino también defender los derechos de nuestros pacientes a una atención digna y de calidad en todos los niveles de atención en México.



## SISTEMA BRAILLE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

### Redacción

Unas palabras históricas.

Luis Braille escribió: "El acceso a la comunicación en su sentido más amplio, es el acceso al conocimiento y eso es de importancia vital para nosotros si no queremos continuar siendo despreciados o protegidos por personas videntes compasivas. No necesitamos piedad ni que nos recuerden que somos vulnerables. Tenemos que ser tratados como iguales y la comunicación es el medio por el que podemos conseguirlo".

La creación de un sistema de lectura y escritura para ciegos lo creó un chico entre sus trece y catorce años. Luis Braille, encontrando un medio de formar todas las letras, los acentos, los signos de puntuación y los signos matemáticos utilizando sólo seis puntos y algunas rayas horizontales, que más adelante eliminaría.

El aprendizaje del sistema Braille tiene dos enfoques completamente diferentes: el de los niños ciegos que se inician en este método en el momento de su alfabetización escolar; y el de las personas adultas que recientemente han perdido la visión.

La llegada de la era informática, adecuó este sistema en dos filas verticales de cuatro puntos cada una en lugar de los tres que tenía el anterior, generando una combinación de 256 signos diferentes, suficientes para corresponder con la tabla de signos homologada por la Organización Internacional de Standardización.

Resuelto esto, se creó lo que se ha dado en llamar Braille Informático o Braille Informatizado, las posibilidades de imprimir libros, revistas y toda clase de documentos en este sistema han aumentado en tan alta proporción que hubiese sido implanteable hace sólo quince años. Ha permitido, incluso, la fabricación de impresoras braille de uso personal y que muchos centros dispongan de impresoras braille industrial para uso colectivo.

El incremento notable de programas informáticos conversores del texto gráfico en voz sin periféricos de adaptación al que estamos asistiendo en las últimas décadas, podría generar un efecto de retroceso en la alfabetización de los ciegos, debido a la mayor facilidad de interpretar la verbalización sintética en relación con el esfuerzo de la lectura táctil. Algunas estadísticas dicen que sólo el diez por ciento de las personas consideradas ciegas o deficientes visuales utilizan el Braille necesitando usarlo como sistema de lectura, y que son algunos menos los que escriben siguiendo este mismo método.

## SESIONES HRAEI

### CRONOGRAMA DE SESIONES EN EL #AUDITORIOHRAEI

<b>14</b>	8 - 9 hrs.	MEDICINA INTERNA
	16 - 17 hrs.	MEDICINA INTERNA
<b>21</b>	8 - 9 hrs.	ANESTESIA
<b>28</b>	8 - 9 hrs.	Dentro del curso: QUEJA MÉDICA <b>CONAMEL</b>
	16 - 17 hrs.	ANESTESIA



SESIONES TENTATIVAS DE ENERO

## NICOLÁS STENO #HRAEIbiografías



Nació en Copenhague un 11 de enero de 1638, estudio la anatomía de las rayas (1684) y los tiburones (1667), así como los músculos del águila. Descubrió la superposición de los estratos terrestres; en el campo de la anatomía descubrió la glándula parótida y habló de la existencia de los óvulos femeninos. Además, hizo la primera descripción del aparato lagrimal, rechazando la teoría de que las lágrimas nacieran del cerebro. Describió la estructura muscular del corazón. Y demostró que la glándula pineal no es una estructura exclusiva del género humano sino que existe en otros animales.

# CURSOS HRAEI

AULAS

AUDITORIO HRAEI

ON LINE

**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

**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)

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

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

**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 prestigiosas 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 Infección 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 avaladas
Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca	Anatomía, Cirugía General, Traumatología, Diagnóstico e Imagenología, Medicina Interna, Medicina del Puerperio en Estado Crítico, Pediatría (*)
	(*) Cursos avalados por la UNIAZI. (**) 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, Puente de Zoquiapan, C.P. 56530, Ixtapaluca, Estado de México) tel: 5972-9800 ext. 1195 y 1257. Dr. Víctor Cortés, Jefe de Infección, correo: [victorcortes@hrai.com](mailto:victorcortes@hrai.com) o [carlosavargas@hrai.com](mailto:carlosavargas@hrai.com)

## #TradicionesMexicanas

Redacción

La celebración del seis de enero se remonta a los primeros años de la evangelización en el Nuevo Mundo y sigue vigente hasta nuestros días. Según la tradición mexicana, son ellos quienes traen regalos a los niños.

La costumbre consiste en que los pequeños previamente escriben laboriosamente una carta para pedir a Melchor, Gaspar y Baltazar los juguetes que quisieran recibir. La víspera de la fiesta (6 de enero) dejan junto a la ventana sus zapatos con un poquito de paja para dar de comer a los animales que traerían a los Santos Reyes (también conocidos de esta forma en México). A la siguiente mañana, la paja desaparece, en cambio el calzado está colmado por la cantidad de juguetes.





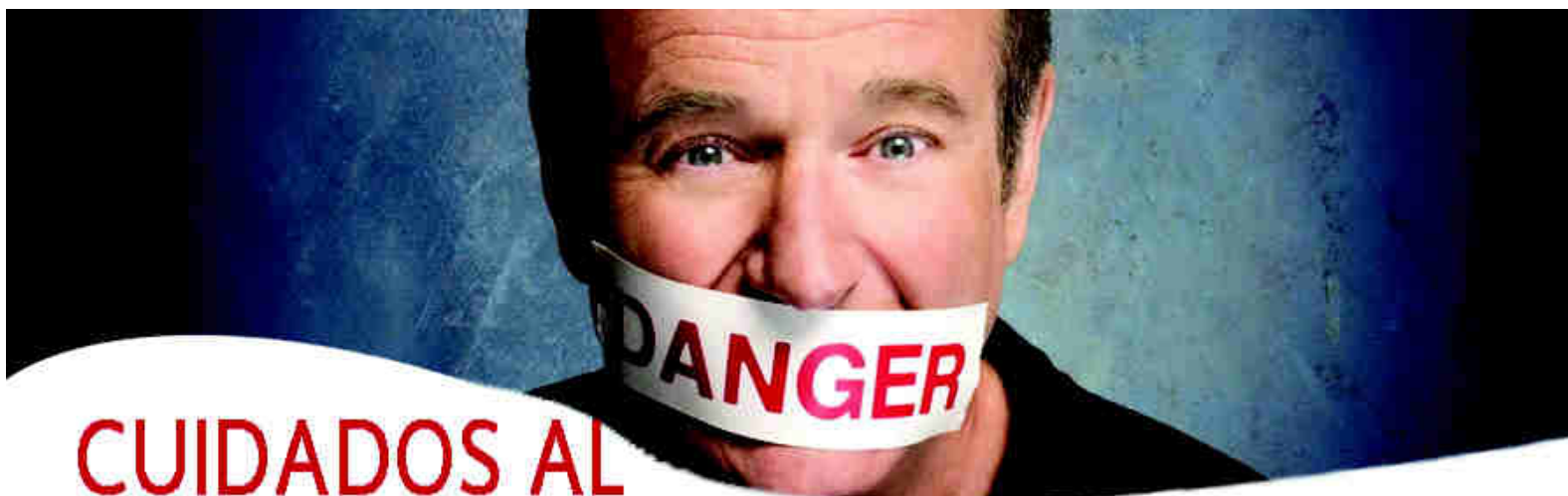


## #DIEZ DATOS HISTÓRICOS DE LA ENFERMERÍA EN MÉXICO

### Redacción

- 1** El seis de enero se celebra en México el día de la enfermera, en virtud de que el médico José Villagrana, director del Hospital Juárez de México, calificó como un “regalo de reyes” para los pacientes la presencia de las enfermeras.
- 2** La edad promedio de las enfermeras y los enfermeros generales es de 38 años y el promedio de escolaridad es de 12.2 años de estudio.
- 3** Real Tribunal del Protomedicato de España, fundado en México en 1527, permitieron entrar en funciones al Tribunal del Protomedicato entidad que regulaba las actividades de médicos, boticarios y primeras enfermeras.
- 4** El nombre de “enfermera”(o) se denominan las actividades que mujeres y hombres realizaban en los hospitales fundados desde el siglo XVI en la Nueva España.
- 5** La profesionalización de la Enfermería al empezar el siglo XX, se instituyó por diversas causas, entre ellas, el grupo médico necesitó formar recursos idóneos.
- 6** Educativamente desde 1900 se iniciaron los intentos por capacitar a las enfermeras que laboraban en el Hospital de San Andrés en la Ciudad de México, con ayuda de enfermeras alemanas.
- 7** Dr. Eduardo Liceaga puso gran empeño en ello trayendo incluso a enfermeras extranjeras para hacerse cargo de la educación de las enfermeras ante la necesidad urgente de preparar al personal que habría de trabajar en el Hospital General inaugurado el 5 de febrero de 1905.
- 8** El 30 de diciembre de 1911 la Universidad de México aprueba integrar la enseñanza de la Enfermería a la Escuela de Medicina, hasta 1945.
- 9** En 1935 se creó el nivel técnico de la enfermería con duración de tres años de estudios, que también fue requisito para cursar la carrera de partera.
- 10** Para 1948, gracias a la iniciativa de Everardo Landa y Cayetano Quintanilla, la Escuela de Enfermería se independizó de la de Medicina, y se determinó que la enfermera debía tener título y cédula profesional para ejercer.

**ENFERMERÍA**, palabra de origen latín; proviene de *infirmus, infirma, infirmum*, prefijo **IN** = negación y el adjetivo *firmus, firma, firmum*=sólido, estable, resistente. La raíz de este adjetivo proviene de la indoeuropea \**dher*(sujetar.) Finalmente el sufijo **ERÍA** (del español) significa actividad, ciencia o establecimiento. Por lo tanto el concepto define a la actividad (y el lugar) relacionado con los no fuertes, *no firmes* = **ENFERMOS**.



## CUIDADOS AL PACIENTE DEPRESIVO L.E. Ma. del Carmen Delgadillo Hdz.

La depresión, se puede describir como el hecho de sentirse, triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera una que otra vez durante periodos cortos, sin embargo la depresión clínica es un estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un periodo de tiempo prolongado (Fava:2008).

Sin importar el tipo y gravedad de la depresión, las siguientes medidas de cuidados personales pueden ayudar: dormir bien, consumir una alimentación nutritiva y saludable, hacer ejercicio regularmente, evitar el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas psicoactivas, involucrarse en actividades que lo hagan sentirse bien, pasar el tiempo con familiares y amigos, si se es una persona religiosa o espiritual, hablar con clérigos o consejeros espirituales, contemplar algún método de relajación y agregar ácidos grasos omega-3 a la dieta, los cuales se encuentran en pescados como el atún o el salmón (American Psychiatric Association:2007).

Para la depresión de moderada a grave, el plan de tratamiento más efectivo debe involucrar una combinación de psicoterapia, cambios en el estilo de vida y medicamentos. El profesional de salud debe detectar cuán la gravedad de la depresión (leve, moderada o grave y buscará la causa por medio de la historia clínica, de una entrevista en salud mental y el examen físico. Si hay riesgo de suicidio, es posible que se necesite hospitalización para proporcionar un tratamiento más completo. El tratamiento dependerá de los síntomas, para la depresión leve, la asesoría y las medidas de cuidados personales sin medicamentos pueden ser suficientes, es decir el tratamiento no farmacológico es imprescindible, en donde el personal de enfermería juega un papel fundamental. La terapia más efectiva para una depresión moderada o grave es una combinación de medicamentos antidepresivos y psicoterapia (orientación psicológica). Y será necesaria la intervención psiquiátrica si la depresión es de moderada a grave o si no mejora con tratamiento.

**SINTOMATOLOGÍA:** ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces, pérdida de placer en actividades habituales, dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño, cambio evidente en el apetito frecuentemente con aumento o pérdida de peso, cansancio y falta de energía, sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa, dificultad para concentrarse, movimientos lentos o rápidos, inactividad y retraimiento de las actividades usuales, sentimientos de desesperanza y abandono; y pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.



Redacción

# DEPRESIÓN: CÓMO MANEJARLA

## DEPRESIÓN

Palabra de origen latín *depressio*, que significa opresión, encogimiento o abatimiento. Se usó por primera vez en escritos de Hipócrates.

La depresión es una de las patologías o sentimientos más dañinos que existe. De forma silenciosa y paulatina va adueñándose de la persona, eliminándole primero las ganas de divertirse, quitándole después el sabor a las cosas que anteriormente se disfrutaban y terminando por erradicarle el sentido a la vida hasta el punto en que muchos piensan en el suicidio al no encontrar otra solución factible.

**1.** El primer paso es no escapar de la depresión y aceptarla. Sea consciente de su depresión y no intente evitarla con el consumo de alcohol, drogas, trabajo o encerrándose en sí mismo evitando a todo el mundo. La aceptación es necesaria para la recuperación.

**2.** El segundo paso en el manejo de la depresión es buscar ayuda aunque le resulte difícil. Hable con parientes cercanos, amigos, seres queridos, un consejero, busque la ayuda de una persona de confianza para superar este obstáculo.

**3.** El tercer paso es comer de forma saludable, mantenerse hidratado y dormir lo suficiente cada noche. La falta de sueño contribuye al mal funcionamiento del cuerpo, provocando irritación y depresión. Duerma de siete a nueve horas por noche para mejorar drásticamente su estado de ánimo.

**4.** El cuarto paso para superar la depresión es el ejercicio regular. Una hora o incluso media hora puede mejorar su estado de ánimo considerablemente.

**5.** La meditación es una excelente manera de tratar la depresión. La meditación es muy útil para disminuir la ansiedad, aparte de tener un sinnúmero de beneficios mentales y físicos. Trate de meditar dos veces al día durante diez o veinte minutos para aliviar su depresión.

**6.** Los medicamentos son otra forma de tratar la depresión. Vaya a un profesional para que le ayude a manejar su depresión. Haga uso de los remedios naturales juntos con su tratamiento.

**7.** Toma el sol. Estar encerrado en casa no puede sino producir un humor negativo. La razón por la cual es imprescindible tomar sol es muy sencilla: los rayos ultravioletas aumentan la producción de la serotonina, un neurotransmisor relacionado con la sensación de bienestar que puede contrarrestar los efectos de la depresión.



## MUSICOTERAPIA EN LA MEDICINA

Redacción

La utilización de la música como terapia hunde sus raíces en la prehistoria, puesto que se sabe que la música estuvo presente en los ritos "mágicos", religiosos y de curación. Sin embargo, los primeros escritos que aluden a la influencia de la música sobre el cuerpo humano son los papiros egipcios descubiertos por Petrie, en Kahum durante 1889; éstos datan de alrededor del año 1500 a. C. Sin embargo fue en la antigua Grecia donde se plantearon los fundamentos científicos de la musicoterapia. Los principales personajes fueron: Pitágoras, Platón y Aristóteles.

La musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente (Congreso Mundial de Musicoterapia, París, 1999). La idea de base es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, quien luego transmite a una parte del organismo, un estímulo determinado que se refleja como una enfermedad. La musicoterapia tiene como meta el cerebro, proporcionarle estímulos que le lleven a una relajación o anulación de los que reproducen un padecimiento; eso se pretende lograr a través de melodías con las que se puede contrarrestar efectos negativos generados por la mente. Todos sabemos reconocer cuándo una canción nos parece "alegre" o "triste", por tanto asociamos nuestro estado de ánimo a la melodía de numerosas obras de todo género. Pues bien, precisamente la musicoterapia recurre a estas melodías como método para curar o reducir diversos problemas de salud; actúa como motivación para el desarrollo de autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y seguridad en sí mismo.

Actualmente esta disciplina se ha extendido alrededor del mundo; se han desarrollado carreras de grado y post-grado en: Europa, América Latina, Asia y Oceanía, así como América. La medicina convencional no es reconocida por muchos científicos, en particular los pertenecientes al movimiento escéptico moderno, a pesar de ello el "British Medical Journal", contesta a ese tipo de críticas diciendo que las medicinas alternativas han probado de sobra su eficacia sobre gran número de enfermedades.

**ESQUEMA BÁSICO DE TRABAJO:**  
contempla 3 aspectos, la interacción positiva del paciente con otros seres, la autoestima y el empleo del ritmo como elemento generador de energía y orden que nos brindan el sonido, el ritmo, la melodía, la armonía.

# NUTRIÓLOGO

## Redacción

Profesionista competente con una formación integral, enfocada a **prevenir y mejorar la salud de las personas**; trabaja en función al bienestar, la calidad de vida y la productividad a través de la implementación de buenos hábitos alimenticios y el ejercicio físico.

**#ENCIFRAS** En México existen **2.4 Nutriólogos** por cada 1000 habitantes: INEGI



- Los **NUTRIÓLOGOS** son los encargados del proceso de nutrición y alimentación de las personas.
- Son integrantes del **equipo de salud** para la atención de la población.
- Su labor principal recae en la **prevención y cuidado** de muchas enfermedades crónico-degenerativas.

El Hospital Regional de Alta Especialidad Ixtapaluca (HRAEI) agradece y felicita a los profesionales en nutrición por orientar y cuidar la ingesta de alimentos de la población en las cantidades suficientes y balanceadas, ayudando a prevenir enfermedades y mantener un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**.

GLUTEN FREE

100% SUGAR-FREE

GLUTEN FREE

El Día del Nutriólogo se celebra en esta fecha desde 1975, asimismo se fundó la **Asociación Mexicana de Nutrición A.C (AMN)**; se conmemora a estos profesionales de la salud que contribuyen enormemente a mejorar la forma y calidad en como los mexicanos se alimentan.



## ¿QUÉ ES CONAVA?

### Dr. Noradino García Fuentes

En 1991, por decreto presidencial, se creó el Programa de Vacunación Universal y se fundó el Consejo Nacional de Vacunación (CONAVA), mediante el Decreto por el que se crea el Consejo Nacional de Vacunación, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 24 de enero de 1991. Este en su artículo 1º establece que:

Se crea el Consejo Nacional de Vacunación (CONAVA) como instancia de coordinación y consulta que tendrá como objeto primordial, promover, apoyar y coordinar las acciones de las instituciones de salud de los sectores público, social y privado, tendientes a controlar y eliminar las enfermedades transmisibles, a través del establecimiento del Programa de Vacunación Universal, dirigido a la protección de la salud de la niñez. El Consejo estará integrado por el Secretario de Salud, quien lo presidirá, los titulares del Instituto Mexicano del Seguro Social, del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia; y por los Subsecretarios y el Oficial Mayor de la Secretaría de Salud, quienes fungirán como vocales y todas aquellas personas que formen parte de dependencias o entidades que sean convocadas por el Presidente del Consejo como miembros permanentes de Asesoría.

Como es posible observar, en las disposiciones legales anteriormente citadas, CONAVA fue adscrito a la Secretaría de Salud (SSA) como órgano administrativo desconcentrado desde el 2000, aunque no fue hasta el 5 de julio del 2001 cuando se estableció que el Secretario Técnico del CONAVA sería un servidor público adscrito al Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia, el cual de acuerdo al artículo 2, inciso C, fracción IX del Reglamento Interior de la SSA, es un órgano desconcentrado de la SSA. Como se establece en los anteriores señalamientos CONAVA, es un órgano representativo del Sector Salud, cuyo fin es regular los aspectos relacionados con la vacunación, tanto de niños como de adultos en la población mexicana.

Este organismo está en un proceso de consolidación de la erradicación de la poliomielitis del país, así como de la eliminación del sarampión y el control de la difteria; Por otra parte es un ejemplo de la coordinación de las instituciones del Sector, para mejorar las condiciones de salud de la población en México.

Este órgano ha jugado desde su creación un papel fundamental en la ERRADICACIÓN, ELIMINACIÓN y CONTROL de las ENFERMEDADES prevenibles por vacunación.



## CONSEJOS CONTRA LA OBESIDAD

### Redacción

La obesidad se define como un exceso de tejido graso en el organismo. Este exceso de grasa da lugar a un sobrepeso en relación a la altura y a la estructura ósea del individuo. La frontera entre la obesidad y el sobrepeso está poco definida. Existen muchas tablas en las que se recomienda un peso determinado, teniendo en cuenta sólo la altura del individuo y no su envergadura ni su edad. Dichas tablas son bastante inexactas e imprecisas. Actualmente, la tendencia más generalizada es la de utilizar como medida de referencia la fórmula del Índice de Masa Corporal (I.M.C.) donde una sencilla ecuación resuelve un índice que determina el grado de bajo peso, normo peso, sobrepeso u obesidad;  $I.M.C. = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$ .

Según la OCD México:  
30% de los adultos padecen OBESIDAD y 69.5% SOBREPESO.  
Encabeza el listado de obesidad infantil.

Los países menos afectados por estos padecimientos son Japón, Corea y Suiza.

- Nada de alimentos rebozados o fritos, mejor a la plancha, al horno o al microondas con muy poquito aceite.
- Evite las salsas con nata, crema de leche y mantequilla, si hace una bechamel, hágala con leche desnatada y una cucharada de aceite y una de harina.
- Tome leche y yogurt desnatado.
- Utilice aceite de oliva para cocinar, nada de mantequillas o mantecas.
- No tomar alimentos entre las comidas. Si tiene mucha hambre o necesidad de comer, tómese una manzana con piel, o zanahorias, así le calmará la ansiedad.
- Masticar despacio los alimentos.
- No añadir azúcar a los alimentos. Si le gusta los alimentos muy dulces, tome edulcorante, o bien, acostúmbrese a los alimentos sin azúcar o con muy poca cantidad, por ejemplo, café con una cuchara pequeña de azúcar.
- Comer moderadamente, sin llegar a sentirnos "repletos".
- Recorte la grasa visible de la carne y la piel del pollo.
- Tomar abundante agua entre las comidas.
- Practica ejercicio hasta sudar.
- Balancea tu selección de alimentos, no comas demasiado de una sola cosa.



Redacción

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL EFECTO ANTABUS?

### MEDICINAS QUE LO CAUSAN

ANTIBIÓTICOS: CEFALOSPORINAS y METRONIDAZOL, principalmente; pero también puede ser provocado por medicamentos como: ANTIDIABÉTICOS orales, el tinidazol, clorpropamida, ketoconazol e isoniazida.

Uno de los mayores peligros al combinar medicinas con alcohol se relaciona con los antibióticos (combaten infecciones causadas por bacterias) y es el llamado efecto antabus.

Para entenderlo es preciso señalar que cuando el etanol contenido en cualquier bebida alcohólica llega al hígado, este órgano lo convierte en sustancias más sencillas que el organismo puede eliminar fácilmente (mediante los riñones, en forma de orina, o por los pulmones en forma de dióxido de carbono).

La mayor parte del etanol absorbido (aproximadamente 90%) se transforma en otro compuesto conocido como acetaldehído por la acción de una enzima (alcohol deshidrogenasa); este producto, a su vez, debido a otra enzima (aldehído deshidrogenasa), es transformado en ácido acético para su fácil eliminación. La función de esta "llave" puede alterarse si se encuentra en el camino con las sustancias químicas que contienen ciertos antibióticos u otros fármacos.

Como consecuencia, aumenta la concentración de acetaldehído en el organismo, y esto desencadena los diversos síntomas de efecto antabus, que incluyen:

- Sudoración.
- Visión borrosa.
- Disminución del nivel de conciencia (somnolencia bastante profunda).
- Problemas para respirar.
- Encefalopatía hepática (cuando el hígado ya no es capaz de eliminar las toxinas de la sangre se produce pérdida de la función cerebral).
- Malestar general.
- Mareos y vértigos.
- Rubor facial.
- Ojos rojos.
- Palpitaciones y ansiedad.
- Baja presión.
- Náuseas y vómitos.





## ENERO 25: DÍA DEL BIÓLOGO@ Dra. Claudia Espinosa García

En México, cada 25 de enero celebramos el día del biólogo, ya que en esa fecha pero del año 1961 se fundó el Colegio de Biólogos de México.

Inicialmente, pudiéramos pensar ¿por qué celebrar a estos profesionistas?, ¿Qué los hace tan especiales? En términos generales, un biólogo es un científico que se enfoca en entender cómo funcionan los seres vivos y los ambientes a los que pertenecen, con la finalidad de proponer aplicaciones útiles para la sociedad en ámbitos tan importantes como la medicina y la ecología. La labor de los biólogos se relaciona de manera directa con nuestra vida a través del estudio de las plantas, los animales, los microorganismos y el hombre.

La biología es una ciencia con un campo de estudio tan amplio que no concibo la idea de que un biólogo pueda aburrirse de su trabajo... En línea con este concepto, los temas de investigación de un biólogo pueden ser tan diversos que pueden ir desde la búsqueda de un nuevo agente terapéutico para una enfermedad específica, hasta el diseño de proyectos de rescate, conservación y explotación racional de recursos naturales.

Sin embargo, el camino al éxito no es nada fácil, un biólogo tiene una manera de pensar y de ver al mundo un tanto diferente al resto. Por ejemplo, aquellos biólogos amantes de las plantas, mientras que están de vacaciones en la selva no sólo van a contemplar el entorno, el paisaje, sino que lo más probable es que sus mentes puedan estar creando ideas de investigación sobre ese ecosistema.

Por otro lado, la biología ha dado lugar a las teorías más sorprendentes, como el origen de la vida, describiendo la sopa nutritiva con los elementos químicos que constituyen a los seres vivos que son el carbono, el hidrógeno, el oxígeno, el nitrógeno, el fósforo y el azufre.

Incluso con las tecnologías actuales, un biólogo con una especialidad en biología de la reproducción puede realizar técnicas tan sofisticadas como la fertilización in vitro. Finalmente, un biólogo ama la naturaleza en todas sus formas y por convicción tratará de entenderla para conservarla o bien si lo requiere tratar de repararla.

Termino deseando ¡MUCHAS FELICIDADES A TODOS MIS COLEGAS BIÓLOGOS!

# OMS: QUÉ ES LA DEPRESIÓN

## #ElConcepto

Sentimiento diferente a las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares.



## #ParaPrevenir

**ESTRATEGIAS COMUNITARIAS** son eficaces para prevenir, a través de los programas escolares de prevención del maltrato infantil o los programas para mejorar las aptitudes cognitivas, sociales y de resolución de problemas de los niños y adolescentes; también se trabaja con gente de la 3a edad, segmento de la población muy afectado.

## #EnNúmeros

Más de 350 millones de personas afectadas  
**PRINCIPAL** causa mundial de discapacidad

## #LaClasificación



Leve  
Moderada  
Grave

Esta depende del número e intensidad de los síntomas durante los periodos depresivos.

**Depresión unipolar:** Durante los episodios depresivos típicos hay estado de ánimo deprimido, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar; reducción de la energía que produce una disminución de la actividad, todo ello durante un mínimo de dos semanas.

**Trastorno bipolar:** Este tipo de depresión consiste característicamente en episodios maníacos y depresivos separados por intervalos con un estado de ánimo normal. Los episodios maníacos cursan con estado de ánimo elevado o irritable, hiperactividad, logorrea, autoestima excesiva y disminución de la necesidad de dormir.



## Diagnóstico y Tratamiento



Esta enfermedad puede ser diagnosticada y tratada de forma fiable por profesionales sanitarios capacitados que trabajan en la atención primaria.

DEPRESIÓN LEVE: tratamientos psicosociales.

DEPRESIÓN MODERADA A GRAVE: apoyo psicosocial básico y tratamiento con fármacos antidepresivos.





## Redacción

- 1 753 A.C. Rómulo funda la ciudad de Roma
- 2 1915 Venustiano Carranza, expide la Ley del Divorcio.
- 4 **DÍA DEL BRAILLE**  
Día del Periodista
- 5 1934 Abelardo L. Rodríguez, presidente interino de México,instaura el salario mínimo en el país
- 6 **DÍA DE LA ENFERMERA**  
Día de la epifanía o de la Adoración de los Reyes Magos
- 7 1986 Muere Juan Rulfo, escritor jalisciense
- 11 1638 Nace Nicolás Steno,científico danés, descubre los estratos terrestres y los óvulos femeninos
- 13 **DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN**
- 14 1876 Graham Bell patenta el teléfono  
1866 Se funda el Conservatorio Nacional de Música
- 15 Día del Compositor
- 17 1974 Abre sus puertas la Cineteca Nacional  
1809 Nace Edgar Allan Poe, escritor estadounidense
- 19 1943 Se promulgó:Ley de Seguridad Social,protege a trabajadores en caso de accidente,enfermedad, jubilación y muerte.La ley sentó las bases del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).
- 21 2013 Día del Dr. Martin Luther King  
1963 Primeras transmisiones de Tv a color, sistema inventado por el mexicano González Camaren
- 23 1989 Muere Salvador Dalí, pintor español
- 24 1991 Por decreto presidencial, es establecido el Consejo Nacional de Vacunación (CONAVA)
- 25 **DÍA DEL BIÓLOGO**  
1983 Se crea el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI)
- DÍA DE LA LEPROA**
- 26 1540 El alemán Valerio Cordus descubre el éter  
1938 Muere en la CD. de México, Matilde Montoya Lafragua, primera médica mexicana
- 27 **DÍA DEL NUTRIÓLOGO**
- 30 **DÍA DE LA NO VIOLENCIA**  
1948 Asesinan a Mahatma Gandhi, pacifista y líder de la independencia de India

# EFEMÉRIDES ENERO



## **BAZAR CUAUHTÉMOC: Un Mercado de Pulgas y Antigüedades en la Doctores**

Redacción

Sobre Av. Cuauhtémoc, en el límite de la Colonia Doctores y la Roma, se encuentra un pequeño parque con una fuente y un área de juegos, éste en honor del cardiólogo Ignacio Chávez Sánchez; los fines es un sitio ideal para coleccionistas, anticuarios y curiosos.

Todos los sábados y domingos, en este pequeño, pero muy completo, Mercado de Pulgas puedes encontrar cualquier clase de artículos de segunda mano y antigüedades; los puestos de este Bazar posee artículos decorativos que pudieron estar en la casa de tu abuela, o al encontrarte los muñecos de los Thundercats, He-Man o Barbies con los que jugabas. También hay objetos raros, que nunca te hubieras imaginado conseguir: cascos de la 2da Guerra Mundial, posters de películas mexicanas de antaño, monedas de todo el mundo, fotografías y cámaras antiguas, por mencionar algunas curiosidades.

El Bazar de Cuauhtémoc, también es conocido como Bazar Ignacio Chávez y Bazar de Antigüedades de la Doctores; encontrarás un sinfín de puestos especializados en diferentes juguetes como: figuras de acción ochenteras, muebles de muñecas, soldados de plomo, Playmobil y Lego; Además libros viejos, artículos promocionales de Coca-Cola, Comics mexicanos y extranjeros, muebles, promocionales de las Olimpiadas México 68 y de todos los mundiales, lámparas, máquinas de escribir, bicicletas, teléfonos, imanes para el refri, lentes y ropa, entre muchos artículos más, todo a muy buen precio, comparando con los bazares o negocios anticuarios de la Roma y la Colonia Juárez.

Es un punto de encuentro para recordar la infancia; es una excelente oportunidad para pasear una tarde de sábado o domingo, pasar tiempo en familia lejos de las típicas plazas comerciales, para hallar ese regalo original para una persona especial.

**DIRECCIÓN:** Av. Cuauhtémoc s/n, entre Dr. Liceaga y Dr. Juan Navarro, Col. Doctores, Cd. de México (Justo frente al Metrobús Parque Pushkin).

**HORARIO:** Sábados y domingos, de 9:00 a 16:00 hrs.

### **GENTE DE BIEN**

Dir. Henrik Genz  
Drama  
Enero 8

### **INVOCANDO AL DEMONIO**

Dir. David Jung  
Terror  
ENERO 15

### **BOB ESPONJA: UN HÉROE FUERA DE AGUA**

Dir. Paul Tibbitt  
Animación  
ENERO 30

