



JUNIO 14

**DÍA MUNDIAL DEL
DONANTE DE SANGRE**

TRASPLANTES EN EL HRAEI

Día Mundial de los Trasplantados Jun 6

DERECHOS DE LAS PERSONAS SORDOCIEGAS

Día Internacional de las Personas Sordociegas
Jun 27

IMPLANTE CRANEAL

**AL DONAR SANGRE
PUEDES HACER LATIR
OTRO CORAZÓN**



@HRAEItapaluca
HRAEI
HRAEI CS

COLABORADORES

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dr. Miguel A. Chávez
Coordinación de Donación y Trasplantes
Dra. Marene Hernández Martínez
Dr. Cándido Flores Lorenzo
Dr. Tito Ramírez Lozada
Dr. Noradino García Fuentes
Lic. Angélica Beltrán Barajas
Servicio de Oftalmología
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 Proceso de donación de sangre en el HRAEI
Dr. Miguel Chávez / Área Médica
- 5 El trasplante en el HRAEI
Coordinación de Donación y Trasplantes - HRAEI
- 6 Implante craneal
Dra. Marene Hernández Martínez / Área Médica
- 7 Cronograma de sesiones / #HRAEbiografías: Hellen Keller
Enseñanza / Comunicación Social
- 8 Cursos / #HRAEefemérides: Día Mundial de los Océanos
Enseñanza / Comunicación Social
- 9 #DiezDatos TRASPLANTES
Collage / Comunicación Social
- 10 #DatosCuriosos DONACIÓN DE SANGRE
#MedicinaDelInterés / Comunicación Social
- 11 Fibromialgia
Dr. Cándido Flores Lorenzo / Área Médica
- 13 Píldoras anticonceptivas
Dr. Tito Ramírez Lozada / #MedicinaÚtil
- 14 Control actual del VIH
Dr. Noradino García Fuentes / Área Médica
- 15 Alcoholismo en jóvenes
Lic. Angélica Beltrán Barajas / Área Médica
- 16 Derechos de las personas sordociegas
#MedicinaDelInterés / Comunicación Social
- 17 Cómo #BeneficianAtuSalud los árboles
#HRAEInfografía / Comunicación Social
- 18 Retinopatía diabética
#LoQueDebesSaber / Servicio de Oftalmología - HRAEI
- 19 Ventajas de tener un gato
#HRAEInfografía / Comunicación Social
- 20 #QuéEs la ELA
#QuéEs / Comunicación Social
- 21 #TipsDeSeguridad en las fiestas
#PorTuSeguridad / Comunicación Social
- 22 Efemérides JUNIO
#HRAEefemérides / Comunicación Social
- 23 Qué hacer en tu #TiempoLibre / Cartelera de cine
Entretenimiento / Comunicación Social



PROCESO DE DONACIÓN DE SANGRE EN EL HRAEI

Dr. Miguel Chávez

Siete de cada diez personas requieren de sangre en su vida. Las víctimas de accidentes, traumas y quemaduras con frecuencia requieren transfusiones de sangre para sobrevivir, o podrían morir. La cirugía de corazón, los trasplantes de órganos, pacientes que están recibiendo tratamiento para la leucemia, el cáncer u otras enfermedades a menudo requieren muchas transfusiones, para que el paciente pueda continuar con su vida. La sangre no se puede fabricar, la única fuente de obtención es por donación.

Donación de sangre: La donación de sangre se divide en cuatro fases: recepción y registro del donador, evaluación médica, extracción de sangre y recuperación. Nuestro personal de salud, médicos, enfermeras y licenciadas en trabajo social le atenderán en todo instante durante el proceso y resolverán cualquier duda, pudiendo en cualquier momento que lo desee retirarse sin compromiso alguno, así como autoexcluirse si durante la entrevista usted mismo cree no cumplir alguno de los requisitos.

Recepción y registro del donador: Será preciso que nos facilite sus datos personales y dar su consentimiento firmado para la donación. A continuación, se le realizará un cuestionario confidencial sobre su historial médico y actividades personales, esta información es necesaria para garantizar una donación segura para usted y para el receptor de su sangre. Evaluación médica: Se comprobará su pulso, presión arterial y se medirá su nivel de hemoglobina en una pequeña muestra de sangre extraída del brazo con material desechable, y estéril. Si todo resulta favorable podrá donar, en caso contrario, el personal médico le informará inmediatamente y le asesorará. Extracción de sangre: La extracción se efectúa en la vena de la flexura del codo, durando 6 a 12 minutos, hasta obtener aproximadamente 450 ml de sangre. Al mismo tiempo, se le tomará muestra de sangre que posteriormente se analizarán para descartar cualquier posible enfermedad transmisible. En caso de encontrar cualquier resultado positivo se le informará del mismo y se enviará para que reciba atención médica. Su sangre extraída será retirada del uso.

Recuperación: Una vez terminado el sangrado, se vigilará mientras descansa por lo menos 15 minutos, donde se le ofrecerá bebida y alimentos ligeros antes de reanudar sus actividades normales. Es importante beber mucho líquido durante las 24 horas siguientes a la donación de sangre.

EL TRASPLANTE EN EL HRAEI

Coordinación de Donación y Trasplantes - HRAEI

¿QUÉ HARÍAS SI TU VIDA DEPENDIERA DE UN TRASPLANTE?

DONA ÓRGANOS Y TEJIDOS

Con el objetivo de promover la cultura de la donación, el HRAEI te invita a acercarte a la COORDINACIÓN DE DONACIÓN Y TRASPLANTES, ubicada en el 2° piso, sala de espera "Hospitalización".



DONACIÓN DE ÓRGANOS Y TEJIDOS

Yo: _____

Nombre y Apellido: _____

Apellido y Nombre: _____

Apellido y Nombre: _____

Apellido y Nombre: _____

DONACIÓN DE ÓRGANOS Y TEJIDOS

A mi familia le comparto mi deseo de donar

Algunos de mis Órganos y Tejidos

El total de Órganos y Tejidos que tengo

Para frenar el trasplante después de mi muerte, siempre y cuando sea necesario, médico, legal y administrativo lo permito.

El espíritu de donar me motiva para que me apuren hasta aquí, al coordinador hospitalario de la donación, y agradezco por una vida de mucha felicidad como familia y la de muchas más personas.

CONTACTO AL HRAEI: 59729800 - www.hraei.org.ar

EN MINUTOS EL PERSONAL DE LA COORDINACIÓN:

*Te informará sobre lo que es la donación y cómo se lleva a cabo.

*Si te interesa ser donador, te entregará una tarjeta de donador voluntario.

*Te informará sobre los programas de trasplante con los que cuenta el HRAEI.

INFORMES:

ÁREA: Coordinación de Donación y Trasplantes

Dr. Carlos A. Vargas Bravo

L.T.S Daniel López Castro

TEL. 59729800 EXT. 1536/1348

HORARIO DE ATENCIÓN: 8:00 a 15:00 horas

TRASPLANTE DE CÓRNEA



SOBRE EL TRASPLANTE DE CÓRNEA

El trasplante de córnea o queroplastia es una intervención quirúrgica en la cual se sustituye tejido corneal dañado o enfermo por tejido corneal sano. El procedimiento se recomienda cuando existen problemas de visión causados por el adelgazamiento de la córnea, infecciones o lesiones graves como traumatismos y pérdida de la visión causada por opacidad de la misma debido a condiciones hereditarias.

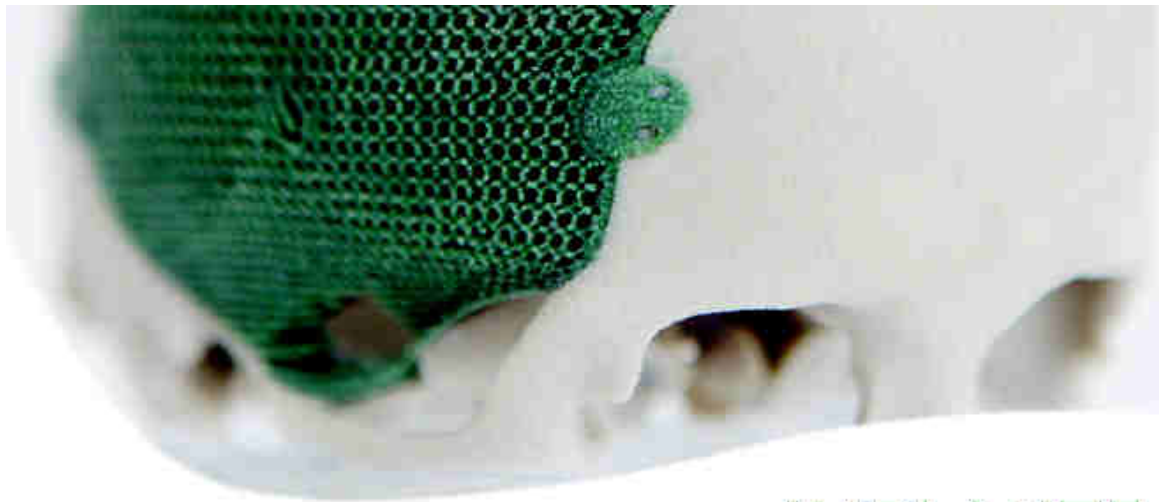
OBJETIVOS:

Son corregir la agudeza visual, restaurar la forma de la córnea, mejorar la estética y eliminar tejido inflamado que no responde al tratamiento médico.

#UnDato

La córnea es la membrana transparente en forma de disco abombado que se ubica en la porción frontal del ojo.





Dra. Marene Hernández Martínez

IMPLANTE CRANEAL

Un implante craneal es un tipo de prótesis que realiza el especialista en Prótesis Maxilofacial con el objetivo de reparar una anomalía en el cráneo del paciente a causa de un traumatismo, defecto congénito o cáncer. El proceso que va desde una tomografía, verificación de la lesión, desarrollo de diseño y su fabricación, esta serie de pasos, marca una reducción de tiempo diferenciado con los métodos convencionales. Así mismo, su elaboración personalizada, hace más exacta su funcionalidad y beneficios a la salud de los pacientes.

Durante varios años se ha buscado la manera de realizar este tipo de prótesis empleando diversos materiales, muchos de los cuales tienen costos elevados por lo que no se encuentran al alcance de la mayoría de los pacientes, es por ello que se ha empleado un material de resina acrílica de menor costo, el cual ha demostrado su biocompatibilidad y que además de proteger al cerebro, es de baja densidad, lo que permite el paso de los rayos "X".

Actualmente, con las nuevas tecnologías, se realizan implantes craneales con una mayor exactitud gracias a un estudio de reconstrucción tridimensional llamado estereolitografía, el cual consiste en la reconstrucción de un modelo 3D sobre el que se elabora la medida del defecto del paciente para su implante craneal.

El protocolo para la colocación de un implante craneal tiene varios pasos, el primero, es que el Neurocirujano evalúe al paciente y decida la viabilidad de llevar a cabo la colocación del implante, posteriormente, la enviará con el Protésista Maxilofacial quien solicitará una tomografía de cráneo con características muy específicas y por consiguiente, solicitará la reconstrucción estereolitografía, una vez obtenido dicho estudio, el Protésista procede al modelado del implante y una vez obtenida la forma y volumen adecuado, se procesa en laboratorios con resina acrílica termocurable por más de 12 horas, pasado este tiempo, se verifica la pureza del implante, se recorta, pule y abrillanta para su preparado a esterilización.

Se programa al paciente a cirugía en donde el Neurocirujano llevará a cabo la fijación de dicho implante. Finalmente, el paciente se mantendrá en control y vigilancia con estudios de tomografía para el adecuado seguimiento a su padecimiento.

SESIONES HRAEI

CRONOGRAMA DE SESIONES EN EL #AUDITORIOHRAEI

3 8 - 9 hrs.
15 - 16 hrs.

UROLOGÍA

10 8 - 9 hrs.

SALUD MENTAL

17 8 - 9

CIRUGÍA MAXILO - FACIAL

15 - 16 hrs.

24 8 - 9 hrs.

CIRUGÍA ONCOLÓGICA



SESIONES TENTATIVAS DE JUNIO

HELEN KELLER

#HRAEibiografías

(Alabama junio 27 de 1880 - Connecticut junio 1 de 1968)

Helen Adams Keller escritora, oradora y activista política sordociega, norteamericana. A la edad de 19 meses, sufrió una grave enfermedad que le provocó la pérdida total de la visión y la audición. Su intelecto pudo más que todas sus limitaciones, a la edad de 7 años ya había inventado más de 60 señas, que podía emplear para comunicarse con su familia.

En 1887, sus padres, el Capitán Arthur H. Keller y Kate Adams Keller, finalmente se pusieron en contacto con Alexander Graham Bell, quien trabajaba con jóvenes sordos, él sugirió contactar al Instituto Perkins para los Ciegos en Watertown, Massachusetts. De ahí en adelante trabajo en una carrera como profesora y activista social.



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



JORNADAS DE SALUD MENTAL

INFORMES E INSCRIPCIONES:
 Dirección de Enseñanza e Investigación
 INFORMES: Mtra. Ángela Carino Lopez
 TEL. 59729800 EXT. 1215
 @MAIL: acarino@hraei.gob.mx
 SEDE: Auditorio HRAEI
 FECHA: 10 al 12 de junio del 2015
 HORARIO: 8:00 a 15:00 horas
 PROF. TITULAR: Lic. Psic. Angélica Beltrán Barajas
 PROF. ADJUNTO: Mtra. Rocío G. Gómez Becerra
 VALDACIÓN: Mra. Alicia Izquierdo Rivera
 Coordinadora de la Carrera de Psicología
 UAM Unidad Xochimilco

CS

SALUD

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	Anatomopatología, Cirugía General, Fisiopatología, Diagnóstica y Terapéutica, Medicina Interna, Medicina del Pequeño, 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, Pueblo de Ziniquapan, C.P. 56530, Ixtapaluca, Estado de México) Tel. 5972-9800 ext. 1195 y 1257. Dr. Víctor Cortés, Jefe de Enseñanza, correo: victorcorates@hotmail.com; o cariosa@vaepnpoa@yahoo.com.mx

#HRAEIfemérides: Junio 8 Día Mundial de los Océanos

La Asamblea General de las Naciones Unidas resuelve que, a partir de 2009, el 8 de junio sea el Día Mundial de los Océanos. Los océanos son el corazón de nuestro planeta, éstos conectan a las personas de todo el mundo, independientemente de donde vivan; regulan el clima, alimentan a millones de personas, producen oxígeno, son el hábitat de una gran variedad de seres vivos y nos proporcionan medicinas, entre otros beneficios.

El lema de este año es: **"Unos océanos sanos, un planeta sano"**, y se centra en los esfuerzos por acabar con la contaminación producida por los plásticos, lo que representa una grave amenaza porque degrada los océanos muy lentamente y sus efectos perduran en el tiempo; también, daña la salud de los animales y organismos acuáticos, que confunden las partículas de plástico por comida.

REDACCIÓN

8



#DIEZDATOS TRASPLANTES

REDACCIÓN

- Más y más partes del cuerpo ahora pueden ser sustituidas, ya sea por trasplantes (partes de otras personas o animales) o implantes (partes artificiales).
- Los trasplantes más comunes son de riñón, córnea, corazón, pulmón, hígado y páncreas.
- Algunos órganos para trasplantes (como el corazón, los pulmones y el hígado) se toman de alguien que ha muerto.
- Otros órganos (como el riñón) puede tomarse de donantes vivos.
- Después de que el órgano para trasplantar se toma del donante, se lava en un líquido oxigenado y se enfría para preservarlo.
- Uno de los problemas con los trasplantes es que el sistema inmunológico del cuerpo identifica el trasplante como extraño y lo ataca. lo que se conoce como rechazo.
- Estos son algunos de los implantes artificiales que actualmente se colocan: cadera, rodilla, hombro y codo. Las personas mayores a menudo necesitan implantes para reemplazar articulaciones que se han deteriorado.
- Para reducir las posibilidades de rechazo, a los pacientes se les da a tomar ciclosporina para inhibir su sistema inmunitario.
- Las operaciones de trasplante de corazón pueden tomar hasta 4 horas de cirugía.
- Durante un trasplante de corazón el paciente está conectado a una máquina que se hace cargo de las funciones normales del corazón.



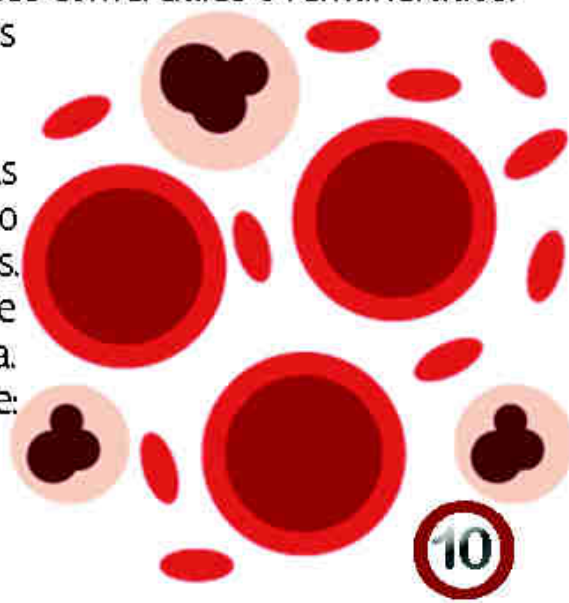
#DATOSCURIOSOS DONACIÓN DE SANGRE

REDACCIÓN

El 14 de junio de cada año se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Donante de Sangre, el objetivo es agradecer a los donantes su contribución voluntaria y desinteresada, que permite salvar vidas, y concienciar sobre la necesidad de donar sangre con regularidad para garantizar la calidad, seguridad, disponibilidad de sangre y productos sanguíneos, a quienes lo necesiten. Esta práctica aumenta la esperanza y la calidad de vida, a continuación te proporcionamos los siguientes datos:

1. El físico inglés William Harley fue quien descubrió la circulación de la sangre en 1628.
2. Se ha documentado que en 1667, se realizaron las primeras transfusiones de animales a humanos, los malos resultados de éstas ocasionaron su prohibición.
3. Las primeras transfusiones con éxito, las realizó el británico James Blundell para tratar hemorragias post parto en 1818, en ese momento la práctica era considerada de riesgo.
4. En 1900, Karl Landsteiner, descubre que las personas tienen diferentes tipos de sangre y que las transfusiones no son compatibles entre personas de distinto grupo sanguíneo.
5. La Cruz Roja de Londres se convierte en 1921 en la primer entidad de donantes de sangre del mundo, en el marco de la Primera Guerra Mundial.
6. **Existen 3 categorías de donantes:** 1) Donante voluntario no remunerado 2) Donantes familiares o de reposición y 3) Donantes comerciales o remunerados.
7. La sangre donada es fraccionada en sus diferentes componentes entre los que se encuentran:
plaquetas, plasma y glóbulos rojos.
8. Existen mitos y creencias que impiden que las personas se acerquen a donar, ejemplo: "Al donar sangre... ¿subo de peso?". Te recomendamos te informes con especialistas.
9. En la actualidad no se puede fabricar la sangre, solamente se puede obtener de la donación voluntaria de una persona.
10. Periodos de caducidad de los componentes de la sangre:

PLASMA	congelado más de un año
GLÓBULOS ROJOS	42 días
PLAQUETAS	5 días



FIBROMIALGIA

Dr. Cándido Flores Lorenzo

¿Dolor real o ficticio? ¿Sinónimo de una enfermedad visible o invisible?

El pasado 12 de mayo se conmemoró el Día Mundial para la Creación de Conciencia sobre la Fibromialgia, una condición asumida como enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1992 luego de que el American College of Rheumatology (ACR), acuñase ese término en 1990.

La fecha fue seleccionada porque es el natalicio de Florence Nightingale, quien fundó la primera escuela de enfermería moderna y luchó por los derechos de los incapacitados en la guerra de Crimea. Se cree que Florence Nightingale sufrió la enfermedad, así como la pintora mexicana Frida Kahlo.

La fibromialgia se define como un trastorno de la modulación del dolor que se caracteriza por malestar musculoesquelético (músculos y articulaciones) difuso y crónico de más de seis meses de duración, rigidez, fatiga y sueño no reparador y la presencia de puntos dolorosos, llamados puntos sensibles a la presión (tender points), puede estar asociado a cefaleas, colon irritable, síndrome de fatiga crónica, fenómeno de Raynaud, síndrome seco, vértigos, cefaleas a repetición y trastornos emocionales.

Afecta en promedio 2% a 4% de la población en general y de estos, la gran mayoría de los afectados (80% - 90%), son mujeres. La variación de edad de inicio es muy amplia, abarca desde la preadolescencia hasta la vejez, (Dr. Manuel Martínez-Lavín 2008).

Hasta ahora, la teoría más aceptada sobre la fibromialgia es que el paciente desarrolla una sensibilización del sistema nervioso central y periférico. En 2013, el Albany Medical College y el Integrated Tissue Dynamics (Intidyn) de Estados Unidos, publicaron en la revista Pain Medicine un estudio en donde plantean que el origen de la enfermedad es por un exceso de las fibras nerviosas sensoriales alrededor de estructuras vasculares especializadas que existen en la piel de manos y pies, en las cuales, la interrupción del sueño profundo juega un papel fundamental, pues éste genera una disminución de la liberación de sustancias que regulan el dolor como la serotonina y alteraciones de la hormona de crecimiento, ambos involucrados en la restauración del tejido muscular y control de la percepción del dolor.





FIBROMIALGIA

Dr. Cándido Flores Lorenzo

La fibromialgia se desencadena a partir de procesos que involucran un evento traumático y que disparan una regulación anormal del dolor a nivel del sistema nervioso central que puede venir predeterminada genéticamente. Acontecimientos estresantes pueden ser físicos, psicológicos o sociales, de éstos más del 50% de los pacientes refieren algún suceso concreto al comienzo de los síntomas, como lo son, una enfermedad viral, traumatismos físicos como accidentes de tráfico, alteraciones emocionales (duelos, divorcios, abusos físicos, enfermedades crónicas) estrés laboral, intervenciones quirúrgicas o cambios en la medicación.

No hay tratamiento curativo, sin embargo, los síntomas pueden ser tratados con medicamentos y tratamientos no farmacológicos, siendo ésta última, medidas fundamentales para un mejor resultado terapéutico. Generalmente, los mejores resultados se logran mediante el uso de varios tipos de tratamientos.

La Food and Drugs Administration (FDA) de los EUA, ha aprobado medicamentos para el tratamiento de la fibromialgia. Los fármacos en cuestión modifican algunas de las sustancias químicas del cerebro (serotonina y norepinefrina), entre los que encontramos la duloxetina y el milnacipran. La amitriptilina, la ciclobenzaprina, venlafaxina, pregabalina y la gabapentina, deben ser prescritos por personal médico capacitado ya que no están exentos de efectos secundarios.

CONVIVIR CON FIBROMIALGIA

A pesar de la variedad de tratamientos, el cuidado del paciente es esencial para mejorar los síntomas y la función diaria; el tratamiento médico y los hábitos saludables diarios pueden disminuir el dolor, mejorar la calidad del sueño, disminuir la fatiga y ayuda a “lidiar” mejor con la enfermedad.

Consejos para vivir mejor con fibromialgia:

1. Tomar un tiempo para relajarse diario. Ejercicios de respiración profunda y meditación ayudan a reducir el estrés que pueden provocar los síntomas.
2. Seguir un patrón regular al dormir. Acostarse y despertarse a la misma hora diario. Dormir lo suficiente le permite a su cuerpo recuperarse física y mentalmente. Evite siestas durante el día y limitar la ingesta de cafeína, que interrumpen el sueño durante la noche. La nicotina es un estimulante, por lo cual los pacientes deberían dejar de fumar.
3. Realizar ejercicio regularmente, es fundamental en el tratamiento. Aunque al comienzo puede ser difícil, el ejercicio regular reduce a menudo los síntomas de dolor y fatiga; “comenzar de a poco, ir de a poco”, lentamente, es clave manténgase en movimiento, activo y no se rinda! Sobre todo mantener una actitud positiva ante la vida.



PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

Dr. Tito Ramírez Lozada

El 23 de abril de 1960 la “píldora anticonceptiva” recibía la autorización de la FDA (Food and Drug Administration) para ser vendida como anticonceptivo oral, lo cual iniciaría una revolución en la vida de millones de mujeres alrededor del mundo, ya que este hecho de regular la fertilidad, colocaría a la mujer bajo una circunstancia de igualdad con el hombre, en el sentido de romper el vínculo entre el ejercicio de la sexualidad y el embarazo.

Su descubrimiento, como otros tantos fue un hecho fortuito, ya que el profesor de química Russell Marker mientras se encontraba de vacaciones en las selvas tropicales de México, experimentando con un grupo de esteroides vegetales descubrió una sapogenina que se transformaba en progesterona.

Su fase de experimentación en mujeres se inició en 1956 en Puerto Rico y al año siguiente en Haití y la Ciudad de México, en 1957 fue autorizado su uso bajo el nombre de Enovid como regulador de la menstruación por la FDA y fue hasta 1960 cuando se autorizó su uso como método anticonceptivo.

Dentro de los eventos históricos de la investigación farmacéutica y el desarrollo de medicamentos, la “píldora anticonceptiva” generó efectos muy profundos sobre aspectos tan variados y sensibles como la sexualidad y la reproducción, así como en la opinión de diversos grupos de pensamiento y decisión como la comunidad científica, la religiosa, la política, la ideológica y más aún, por el común de los ciudadanos y en especial de las mujeres.

Desde entonces, la industria farmacéutica ha trabajado en el desarrollo de una gran variedad de anticonceptivos orales, con el fin de hacerlos eficaces, inocuos, con pocos efectos secundarios, de fácil utilización para la mujer.

Sin embargo, a pesar de la gran relevancia de su utilidad, en nuestro país, de acuerdo con la Encuesta Nacional en Salud y Nutrición 2012, más de la mitad de las mujeres en edad reproductiva no utilizan ningún método de planificación familiar, por lo que se debe reforzar el desarrollo de campañas, acceso y uso adecuado de este y otros métodos anticonceptivos.



SITUACIÓN DEL VIH SIDA EN MÉXICO

Dr. Noradino García Fuentes

De acuerdo a información del Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH-SIDA, en 1983 se reportó el primer caso de este padecimiento en México y hasta el 30 de septiembre de 2014 existe un registro acumulado de 223,995 personas que se han infectado por VIH o desarrollado el SIDA, sin embargo sólo 116,936 personas se encontraban vivas, 94,812 ya fallecieron y 12,247 se desconoce su situación actual. El 80% de los casos corresponden a hombres y el 19.8% mujeres, en una proporción de 4:1, por edades el 2.1% ocurrieron en menores de 15 años; el 33.5% en jóvenes de 15 a 29 años; 63.8 en adultos de 30 años y más; sólo en el 0.6 se desconoce la edad. Por otra parte el 95.1% de los casos son resultado de relaciones sexuales no protegidas; el 2.9% se produjeron vía sanguínea y el 2.0% por transmisión perinatal.

La tasa de incidencia nacional en el periodo 1983-2014 fue de 186.7 casos por 100 mil habitantes. La epidemia de SIDA en México afecta sobre todo a grupos que mantienen prácticas de riesgo: la prevalencia en hombres que tienen sexo con hombres es de 23%, en trabajadoras sexuales es de 2% y en usuarios de drogas inyectables de 6%, contra sólo 0.3% en la población general adulta.

La Secretaría de Salud Federal preocupada por que no avance esta enfermedad en la población general, ha generado una serie de estrategias, de esta manera, la lucha contra el VIH/SIDA en México se sustenta en el fortalecimiento de las políticas de prevención, que incluyen la educación sexual, los métodos para evitar el contagio, como el uso del condón, el acceso universal a los medicamentos antirretrovirales, el combate al estigma y la discriminación asociados a este padecimiento.

En México, desde 2003, todos los pacientes con VIH/SIDA tienen acceso gratuito a medicamentos. Es importante, sin embargo, no bajar la guardia y fortalecer las acciones tendientes a abatir la transmisión del virus. La principal vía de transmisión en México es la sexual; por esta razón es fundamental seguir promoviendo las prácticas preventivas, incluyendo el uso del condón. El objetivo final de las estrategias es disminuir la transmisión del VIH en los grupos más vulnerables y evitar que se extienda a la población general.



ALCOHOLISMO EN JÓVENES

Lic. Angélica Beltrán Barajas

El alcohol afecta la mente y el cuerpo, sin embargo, en el caso de los adolescentes, éstos carecen de la madurez y de las habilidades para afrontar de manera eficaz las consecuencias del consumo de esta sustancia. El alcohol es una de las drogas preferidas, siendo la adolescencia temprana una etapa de riesgo especial para comenzar a experimentar con él.

En lo que se refiere a lo realmente relevante no es tanto lo que el adolescente “sabe” sobre el alcohol, sino cómo “piensa” sobre el alcohol, sobre sus efectos psicoactivos, sobre su significado social, sobre sus posibles consecuencias para la salud y sobre la relación de él mismo con las anteriores variables. Las expectativas hacia las bebidas alcohólicas son creencias referidas a los efectos que éstas producirán en el comportamiento, el estado de ánimo y las emociones de quien las ingiera. La percepción de una asociación causal entre un comportamiento dado y ciertos resultados conduce a una predisposición. La motivación a consumir alcohol está guiada por la creencia acerca de las gratificaciones que se derivarán de sus efectos psicoactivos y de su significado social, es decir, de las consecuencias gratificantes que se derivan de ingerir alcohol. Es preciso recordar que una característica propia de la lógica del pensamiento adolescente es la ilusión de invulnerabilidad. Se trata de un tipo de percepción de la realidad en la que el sujeto minusvalora la probabilidad de que le ocurran a él las consecuencias negativas de determinada conducta, a pesar de conocer la relación entre tal conducta y tales consecuencias.

La actitud de los padres frente al consumo de alcohol es un factor que puede ser protector para prevenir el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas en los niños y jóvenes. Para ello, es necesario evitar bromear sobre el consumo en menores, ni demostrar aceptación respecto al mismo. No proporcione alcohol a los adolescentes amigos de su hijo, ni se ría o refuerce borracheras en menores de edad.

Poner límites es necesario: una regla puede ser no beber bebidas alcohólicas y el castigo en caso de romper la regla es evitar las salidas nocturnas de fin de semana. La madre o el padre les explicarán de manera clara a sus hijos la regla y el porqué de ésta. Así mismo, aclarará que la norma de no consumir alcohol permanece vigente en todo momento y en los diferentes lugares: casas de amigos, fiestas, bares, discotecas, etc. Los padres no agregarán nuevas consecuencias que no hayan sido previamente establecidas y evitará amenazas irreales. De esta forma cambiará la conducta dando posibilidades de prevención.



DERECHOS DE LAS PERSONAS SORDOCIEGAS

REDACCIÓN

Durante la IV Conferencia Mundial de Helen Keller, celebrada el año 1989 en Estocolmo (Suecia), y así llamada en honor de quien padeció de esta necesidad sensorial múltiple y fue modelo de desarrollo pleno a pesar de su condición, se redactó una declaración de 10 artículos en apoyo a personas Sordociegas:

Art. 1º Personas Sordociegas hay en todos los países. En cada uno de ellos deberían obtenerse datos demográficos acerca de la población Sordociega con miras a la planificación de los servicios necesarios para ayudarles a desarrollarse plenamente.

Art. 2º La Sordoceguera es una discapacidad diferente que exige servicios especializados.

Art. 3º Se requiere de una formación altamente especializada para los profesionales que tengan que encarar la Sordoceguera. Cada país tiene la responsabilidad de formar profesionales calificados que evalúen y valoren el potencial de sus ciudadanos Sordociegos.

Art. 4º La comunicación es la barrera más grande con la que se enfrentan los Sordociegos. Es la clave del aprendizaje, de la adquisición de conocimientos y del acceso a otras personas. Es prioridad la enseñanza del lenguaje oral, el Braille y otros medios y dispositivos técnicos que constituyen avenidas importantes para el desarrollo de la comunicación eficaz que se pueda lograr a través del sentido del tacto.

Art. 5º En todos los países del mundo deberían proporcionarse oportunidades educativas especializadas para satisfacer las necesidades particulares de los Sordociegos.

Art. 6º La pérdida de la vista y oído es una barrera para la productividad que puedan lograr los Sordociegos en un puesto de trabajo; debe estudiarse la posibilidad de que cada uno cuente con posibilidades laborales y trabaje en un sitio productivo de ambiente poco restrictivo.

Art. 7º Para lograr una comunicación efectiva, las personas Sordociegas con frecuencia necesitan la ayuda de un intérprete, este servicio es clave para su independencia y son un componente esencial de una red de servicios generales.

Art. 8º Los adultos Sordociegos necesitan disponer de oportunidades alternativas con respecto a su vivienda. El alojamiento en residencias supervisadas, la vida en apartamentos con apoyo y la posibilidad de una casa en forma totalmente independiente, siempre que se les prepare y forme adecuadamente para ello.

Art. 9º Las oportunidades de recreación e interacción social son tan importantes y proporcionan, tanta satisfacción a los Sordociegos como a cualquier persona. La sociedad tiene la obligación de acercárselas, la interacción social con sus iguales puede tener una influencia decisiva.

Art. 10º El hecho de que el público en general tenga conciencia de las necesidades, capacidades y logros de los Sordociegos es de primordial importancia para asegurar la ayuda de los gobiernos y de la comunidad en el desarrollo y mantenimiento de los servicios que ellos necesiten.



CÓMO #BENEFICIAN A TU SALUD LOS ÁRBOLES

REDACCIÓN

REDUCEN

La contaminación sonora, abaten el ruido, el tejido vegetal amortigua el impacto de las ondas sonoras. Cortinas de árboles disminuyen el ruido de 6 a 10 decibeles



FILTRAN

El agua de lluvia, ésta alimenta pozos, arroyos y pozos, que suministran agua potable a poblados

PROVEEN

De frutos, flores, medicamentos y otros productos a la gente



MEJORAN

La salud de la gente, pacientes en hospitales se recuperan más rápido de cirugías, si desde su habitación se ven árboles



PRODUCEN

Sombra gracias a su follaje disminuyen los efectos dañinos del impacto directo de los rayos solares



REGULAN

El clima. Mitigan el calor, está comprobado que durante el verano en los parques bajan los $^{\circ}\text{C}$



REDUCEN

La contaminación del aire; filtran el viento: polvos, cenizas, humos, esporas, polen e impurezas

ATRAPAN

El bióxido de carbono que contamina la atmósfera

CONVIERTEN El CO_2 en O_2 PURO o aire limpio que necesitamos

CO_2

O_2



RETINOPATÍA DIABÉTICA

Servicio de Oftalmología - HRAEI

Es una complicación de la diabetes y una de las principales causas de la ceguera, esta alteración se presenta cuando la enfermedad daña los vasos sanguíneos de la retina, ubicada en la parte posterior del ojo. Esta puede llevar a la persona a la pérdida de la visión de forma gradual o generar la pérdida absoluta, por lo cual es necesario tomar en cuenta los siguientes datos.

1. Es una alteración que afecta al tejido interno del ojo llamado retina.
2. No presenta síntomas hasta que el daño a los ojos es grave.
3. Muchas personas con retinopatía diabética inicial no manifiestan síntomas antes de que ocurra un sangrado interno.
4. El láser en la retina es el principal tratamiento en la retinopatía diabética avanzada al igual que el control de la glucosa.
5. Síntomas: Visión doble, nublada o borrosa, dolor en uno o ambos ojos, dolor de cabeza, manchas, puntos o algo similar a hilos de telarañas flotando en la visión, otros.
6. Complicaciones de la retinopatía diabética: Ceguera, catarata, glaucoma, edema macular y desprendimiento de retina.
7. Si ya eres diabético, acudir por lo menos una vez al año con el médico oftalmólogo para valoración y seguimiento cuidadoso.
8. Si no eres diabético, consumir alimentos saludables, hacer ejercicio regular, revisar su azúcar en la sangre por lo menos una vez al mes en ayuno.
9. Algunos exámenes o pruebas de la retinopatía diabética dependerán de la etapa en la que se encuentre, puede ser temprana (no proliferativa) o avanzada (proliferativa).
10. Es posible que las personas en la etapa temprana de esta enfermedad no necesiten tratamiento. La cirugía del ojo es el tratamiento principal para la retinopatía diabética.



REDACCIÓN



minimiza
Riesgos de ataques cardiacos

disminuye
El estrés cuando acaricias a un gato



reducen
Riesgos de accidente cerebrovascular

regeneran
Con más rapidez tejidos óseos gracias a las frecuencias del ronroneo



previene
El asma

favorece
La curación de tendones y músculos, gracias a la vibración



mejora
El ánimo y ayuda en la depresión



#SabíasQue La zooterapia o Terapia Asistida por Animales (TACA) es la disciplina que utiliza animales para curar a los enfermos. El animal actúa como un coterapeuta entre el médico y el paciente; surgió en 1953 con el psiquiatra Boris M. Levinson, al percatarse que la influencia positiva que su perro Jingles, ejercía en los pacientes.



#QUÉES LA ELA

REDACCIÓN

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad degenerativa de tipo neuromuscular. Se origina cuando unas células del sistema nervioso llamadas motoneuronas disminuyen gradualmente su funcionamiento y mueren, provocando una parálisis muscular progresiva de pronóstico mortal: en sus etapas avanzadas los pacientes sufren una parálisis total que se acompaña de una exaltación de los reflejos tendinosos (resultado de la pérdida de los controles musculares inhibitorios).

Los primeros síntomas de la ELA suelen ser:

- Pérdida progresiva de fuerza en extremidades superiores, que se aprecia en actividades normales, como levantar un peso o abrir y cerrar un grifo.
- Disminución de tamaño de la masa muscular en brazos y manos.
- Trastornos del habla: voz gangosa, por problemas en la laringe.
- Dificultades para mover la lengua y para tragar, debido a la pérdida de fuerza en los músculos de la laringe y la lengua.

TRATAMIENTOS:

No existen tratamientos exitosos para la ELA. Es una enfermedad angustiante, tanto para el enfermo como para su familia. Todos ellos van a necesitar consejo y apoyo. Es frecuente la incidencia de trastornos depresivos, los cuales deben ser tratados. Es factible el empleo de tratamientos paliativos, los cuales disminuyen la rigidez y los calambres musculares. En las fases de la enfermedad en que se ven afectados los músculos de la respiración, hay que plantear la posibilidad de emplear aparatos para la asistencia respiratoria, existen aparatos para ayudar a toser, lo que ayuda a eliminar las flemas; también bombas de presión para mejorar la ventilación tantas horas al día como sea necesario. Si aparecen problemas para deglutir alimentos, es menester emplear alimentos triturados, o incluso sustentar a través de una sonda.

•Un tratamiento habitual consiste en administrar sustancias desintoxicantes o antivíricas: amantadina, penicilamina, etc. No han demostrado una eficacia generalizada.

•En fase de estudio están los antagonistas del receptor de glutamato (riluzol), así como los protectores de un enzima, la superóxido-dismutasa, la cual destoxifica algunos radicales libres tóxicos fruto del metabolismo normal. Las personas que no tuvieran capacidad para destoxificar estos radicales libres (superóxidos) recibirían en sus neuronas el ataque oxidante que provocaría la destrucción celular.

•Una vía en estudio, casi de ciencia ficción, consistiría en modificar el gen con información errónea acerca del papel de la enzima superóxido-dismutasa. No es irracional pensar que tales vías de trabajo darán frutos prácticos en unos 20 años.

•Los tratamientos sintomáticos van encaminados a paliar los sufrimientos de los enfermos, aunque no modifiquen el curso de la enfermedad. Por ejemplo: los fármacos que reducen la rigidez (espasticidad) de los músculos, como el baclofeno. En pacientes con espasticidad muscular crónica se pueden implantar en el cuerpo bombas de baclofeno, las cuales introducen el fármaco en la sangre de forma regular. Es algo que se hace, con frecuencia, en pacientes tetrapléjicos (por accidente de sección medular, por ejemplo).



#TIPSESEGURIDAD EN LAS FIESTAS

REDACCIÓN

Divertirse en fiestas es una actividad típica entre jóvenes, sin embargo actualmente asistir a celebraciones o reuniones privadas también puede ser peligroso, para jóvenes varones pero sobre todo para señoritas. Es por ello que #PorSeguridad te sugerimos tomes en cuenta los siguientes #TipsDeSeguridad:

1. La adolescencia es una edad difícil y todos pasamos por ella, se busca identidad propia y aceptación por lo que al ser susceptibles de ser inducidos a vicios o ser posibles víctimas de manipuleos o delitos, debe propiciarse la **comunicación en libertad en casa**.
2. Es básico la **observación de las conductas de los jóvenes**, su entorno, su escuela, sus amistades y sus hábitos rutinarios, de forma respetuosa y cercana pero sin exceder la injerencia.
3. **Si tu hij@ sale de fiesta, debes saber** a qué dirección va, con quienes, a qué hora regresará y obviamente quienes son los principales jóvenes con los que se junta, de preferencia conocer a sus familias.
4. **Lo ideal es que tus hij@s no beban o fumen** hasta la mayoría de edad o al menos hasta que puedan comprar por ellos mismos estos productos, sin embargo en los antros y las fiestas siempre hay bebidas por lo que **ES NECESARIO** verificar que si toman o fuman, sea con medida y esto se verifica al revisar el estado en el que llegan a casa.
5. **Si tu hij@ posee automóvil**, verifica gasolina, kilometraje y condiciones del automóvil antes y después de que lo usen al salir de noche; sobre todo educa a tu hij@ que **NO** beba si manejará y tenga la cultura de la prevención. Otra opción es llevarlos y traerlos.
6. **Informa a tus hij@s sobre las bebidas adulteradas** y que si consumirán en fiestas o antros vean como se destapa frente a ellos el producto; animalos a ser responsables de sus actos y cuiden de sí mismos.
7. **Incúlcales a tus hij@s** que reprobren fiestas salvajes tan de moda ahora, donde se juegan sin precaución juegos, en donde va implicado el sexo u otras prácticas peligrosas.
8. **Bajo ningún concepto permitas** que tus hij@s vayan a fiestas en donde estén adultos o gente que no sea de su entorno, pues pueden ponerse en peligro (reclutadores de mafias, tratantes de blancas o gente que les regala droga para engancharlos).



EFEMÉRIDES JUNIO

REDACCIÓN

- 1** Día de la Marina Nacional
Día Internacional de los Niños Inocentes
Víctimas de Agresión
1868 Fallece Heller Keller, autora, activista y oradora de EUA, sorda y débil visual
- 5** **Día Mundial del Medio Ambiente**
1878 Nace en San Juan del Río Durango, Doroteo Arango, cocido como Fco. Villa
- 6** **Día Mundial de los Trasplantados**
1990 Se crea la primera Comisión Nacional de Derechos Humanos
- 7** Día de la Libertad de Expresión
1937 Arriban a Veracruz casi 500 niños españoles que huyen de la Guerra Civil, son conocidos como "Los niños de Morelia"
1990 Fundación de la Comisión Nacional de Derechos Humanos
- 8** **Día Mundial de los Océanos**
- 10** 1935 Fundación de Akron en EUA, Alcohólicos Anónimos (AA)
- 11** 2003 Se publica la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación
- 12** 2002 Entra en vigor la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental
- 13** **Día Europeo de la Prevención Contra el Cáncer de Piel**
- 14** **Día Mundial del Donante de Sangre**
- 15** **Día Mundial de toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a la Vejez**
- 19** 2010 Muere Carlos Monsiváis, escritor y periodista
- 20** Día Mundial de los Refugiados
- 21** **Día Mundial contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**
- 24** 1991 Muere el pintor mexicano Rufino Tamayo
- 26** **Día Internacional de la Lucha Contra el Uso Indebido y Tráfico Ilícito de Drogas**
Día Internacional de Apoyo a las Víctimas de la Tortura
- 27** **Día Internacional de las Personas Sordociegas**
- 28** **Día Internacional del Árbol**
- 29** **Día Mundial de la Esclerodermia**



#QUEHACER EN TU TIEMPO LIBRE CERCA DEL DF

Desfile de los Locos / Guanajuato

En San Miguel de Allende, el primer domingo después del 13 de junio se realiza este desfile con disfraces y música.

Centro de San Miguel de Allende

HORARIO: Domingo 14 de junio a partir de las 10:00 horas

Temporada de luciérnagas / Tlaxcala

En los meses de junio, julio y principios de agosto, los oscuros bosques del poblado de Nanacamilpa, Tlaxcala se iluminan con la llegada de cientos de luciérnagas que se alojan en esta zona para reproducirse.

Bosques de los municipios de Nanacamilpa y Españaíta

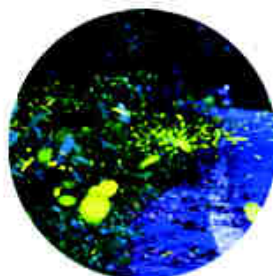
HORARIO: A partir de las 20:30 horas

El Mercado de la Victoria / Puebla

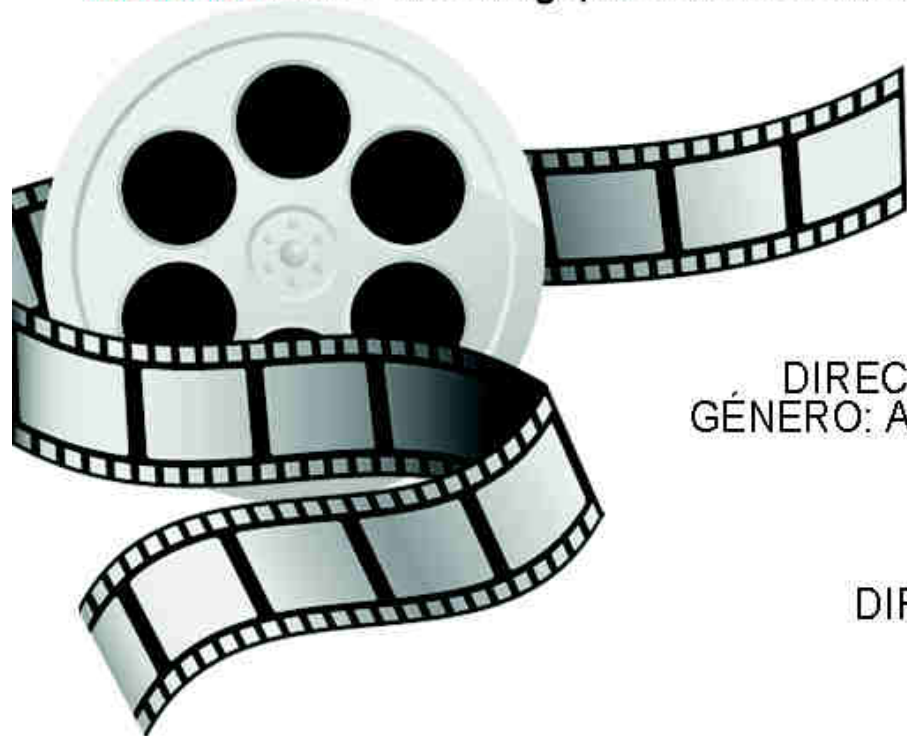
Se ubica al lado de la capilla, hoy convertido en un moderno centro comercial, que es ejemplo de cómo una ciudad respetuosa de sus valores arquitectónicos puede imprimir su estilo, incluso a las tiendas departamentales y restaurantes de cadena, siendo un éxito comercial.

Calle 5 de Mayo 409 A, Col. Centro, Puebla

HORARIO: Lunes a Domingo, de 9:00 a 21:00 hrs.



REDACCIÓN



JURASSIC WORLD

EUA

DIRECTOR: Colin Trevorrow

GENERO: Acción y aventura

ESTRENO: Junio 11

DRAGON BALL Z

EUA

DIRECTOR: Tadayoshi Yamamuro

GENERO: Animación, acción y aventura

ESTRENO: Junio 19

PRIDE: ORGULLO

U.K.

DIRECTOR: Matthew Warchus

GENERO: Comedia

ESTRENO: Junio 26

