

DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE DOWN?

Día Mundial del Síndrome de Down Mzo 21

ETAPAS DEL SUEÑO

Día Mundial del Sueño Mzo 20

CUIDADOS DEL AGUA

Día Mundial del Agua Mzo 22



@HRAEItapaluca
HRAEI
HRAEI CS

COLABORADORES

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dr. Gerson Ángel Alavez

Dra. Dulce Rascón

Dr. Iván Romero Coutiño

Lic Jiavsi García Espejo

Lic. Marisol Mtz. García

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo



SALUD
MINISTERIO DE SALUD

INFO DIGITAL

Boletín Informativo HRAEI



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD

ÍNDICE

- 4 **¿Qué es el Síndrome de Down?**
#QuéEs / Comunicación Social
- 5 **¿Qué debes saber sobre los ataques epilépticos?**
Medicina Útil / Comunicación Social
- 6 **Glaucoma**
Dra. Dulce Rascón / Área Médica
- 7 **Cronograma de sesiones / #HRAEbiografías: Alexander Fleming**
Enseñanza / Comunicación Social
- 8 **Cursos / #TradicionesInternacionales: Primavera en China**
Enseñanza / Comunicación Social
- 9 **#DiezDatos Síndrome de Down**
Collage / Comunicación Social
- 10 **Etapas del sueño**
Medicina de Interés / Comunicación Social
- 11 **Entendiendo el insomnio**
Dr. Gerson Ángel Alavez / Área Médica
- 12 **Apnea obstructiva del sueño**
Dr. Gerson Ángel Alavez / Área Médica
- 13 **Cuidados del agua**
#HRAEInfografías / Comunicación Social
- 14 **Pandemias de gripe en el siglo XX**
#HRAEhistoria / Comunicación Social
- 15 **Día de la familia**
#HRAEInfografía / Comunicación Social
- 16 **Respetar los señalamientos en el metro**
#PorTuSeguridad / Comunicación Social
- 17 **Efemérides MARZO**
#HRAEefemérides / Comunicación Social
- 18 **El paraíso de las flores / Cartelera de cine**
Entretenimiento / Comunicación Social



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE DOWN?

REDACCIÓN

Este síndrome es un trastorno genético causado por la presencia de una copia extra del cromosoma 21 (o una parte del mismo), en vez de los dos habituales, por ello se denomina también trisomía del par 21. Se caracteriza por la presencia de un grado variable de discapacidad cognitiva y unos rasgos físicos peculiares que le dan un aspecto reconocible. Es la causa más frecuente de discapacidad cognitiva psíquica congénita y debe su nombre a John Langdon Haydon Down que fue el primero en describir esta alteración genética en 1866, aunque nunca llegó a descubrir las causas que la producían. En julio de 1958 un joven investigador llamado Jérôme Lejeune descubrió que el síndrome es una alteración en el mencionado par de cromosomas.

No se conocen con exactitud las causas que provocan el exceso cromosómico, aunque se relaciona estadísticamente con una edad materna superior a los 35 años. Las personas con síndrome de Down tienen una probabilidad algo superior a la de la población general de padecer algunas enfermedades, especialmente de corazón, sistema digestivo y sistema endocrino, debido al exceso de proteínas sintetizadas por el cromosoma de más. Los avances actuales en el descifrado del genoma humano están desvelando algunos de los procesos bioquímicos subyacentes a la discapacidad cognitiva, pero en la actualidad no existe ningún tratamiento farmacológico que haya demostrado mejorar las capacidades intelectuales de estas personas. Las terapias de estimulación precoz y el cambio en la mentalidad de la sociedad, por el contrario, sí están suponiendo un cambio positivo en su calidad de vida.

En México, se calcula que aproximadamente existen 250,000 personas con Síndrome de Down. Sin embargo con tratamientos especiales la esperanza de vida para ellos es más o menos de 55 años y la mayoría pueden integrarse a la sociedad fácilmente.



¿QUÉ DEBES SABER SOBRE LOS ATAQUES EPILÉPTICOS?

REDACCIÓN

La epilepsia es una enfermedad tratable. Afortunadamente, la mayoría de los niños que la padecen pueden ser controlados con la medicación antiepiléptica. Excepcionalmente se presentan crisis resistentes a múltiples tratamientos y, en ocasiones, necesitan enfoques diferentes como cirugía, un tipo de dieta llamada cetogénica o la implantación de un marca pasos en el nervio vago.

Si tienes un niñ@ que padezca esta enfermedad es importante saber:

NO perder la calma dejándose llevar por los nervios.

Mirar el reloj y anotar mentalmente la hora, SABER LA DURACIÓN es importante.

MEMORIZAR DETALLES: situación que la desencadenó, tipo de movimientos, duración, si hay pérdida de conocimiento, serán fundamentales para hacer un diagnóstico correcto.

PROTEGER AL NIÑO de que se dé golpes, sin sujetarlo excesivamente. Ponerlo en un lugar SEGURO: retire los muebles u objetos de su alrededor. Ponga una almohada o ropa debajo de la cabeza para que no se dañe.

AFLOJE LA ROPA alrededor del cuello.

POSICIÓN MÁS ADECUADA: tumbado boca abajo y la cabeza de lado, para que no aspire sus secreciones o un vómito.

NO PONGA NADA DURO EN LA BOCA del niñ@ para evitar que se muerda la lengua. Algunos especialistas aconsejan poner algo blando como un tubo de goma o un pañuelo. Recuerde que si se detiene la respiración durante unos segundos o presenta palidez o cianosis (color azulado) NO SIGNIFICA que se halle en peligro.

PERMANEZCA AL LADO DEL NIÑO hasta que la crisis se termine y vuelva a recuperar la conciencia.

NO INTENTE echarle agua fría, zarandear al niño, ni darle palmadas para que se recupere de la crisis. NO PARA LA CRISIS CON ESOS MÉTODOS NO es conveniente dejarlo todo el día en la cama después de una crisis.



GLAUCOMA

Dr. Dulce Rascón

El glaucoma es una enfermedad degenerativa que consiste en la pérdida progresiva de la amplitud del campo visual consecuencia de un aumento de la presión intraocular.

Existen diferentes tipos de glaucoma; de ellos el más común es el glaucoma primario de ángulo abierto.

En realidad no existen medidas para la prevención de esta enfermedad ya que los principales factores de riesgo son hereditarios; sin embargo resulta muy conveniente la detección oportuna de esta enfermedad mediante un chequeo anual oftalmológico de rutina donde se toma la presión intraocular y se evalúa la anatomía del nervio óptico.

El glaucoma de ángulo cerrado se puede prevenir detectando a tiempo los pacientes que corren peligro de obstrucción del sistema de drenaje intraocular, para lo cual existen tratamiento a base de láser para ayudar a la circulación y drenaje del líquido intraocular y evitar así las elevaciones de presión ocular y el consecuente daño al nervio óptico; una vez más, es necesario la detección oportuna y tratamiento preventivo.

El glaucoma asociado a retinopatía diabética es el neovascular, es uno de los más agresivos y es necesario, nuevamente una revisión oftalmológica sistematizada por lo menos una vez al año en todos los pacientes diabéticos para la detección oportuna de esta enfermedad.

PREVALENCIA EPIDEMIOLÓGICA:

Oscila entre entre el 1.5% y el 2% en personas mayores de 40 años; es una de las principales causas de ceguera irreversible en el mundo.

GLAUCOMA CRÓNICO SIMPLE: es el más frecuente, en el 60% de casos.

SESIONES HRAEI

CRONOGRAMA DE SESIONES EN EL #AUDITORIOHRAEI

| | | |
|----|----------------------|-------------------|
| 4 | 8 - 9 hrs. | ENFERMERÍA |
| 11 | 8 - 9 y 15 - 16 hrs. | PEDIATRÍA |
| 18 | 8 - 9 hrs. | TERAPIA INTENSIVA |
| 25 | 8 - 9 y 15 - 16 hrs. | TRASPLANTES |



SESIONES TENTATIVAS DE MARZO

ALEXANDER FLEMING #HRAEibiografías

(Escocia agosto 6 de 1881 - marzo 11 de 1955); Científico famoso por descubrir la enzima antimicrobiana llamada lisozima; primero en observar los efectos antibióticos de la penicilina obtenidos a partir del hongo *Penicillium chrysogenum*, lo que significó para el Premio Nobel.

Todo su trabajo científico le otorgó galardones en reiteradas ocasiones de los más importantes: Sir en 1944, la Medalla de Oro de Honor de la Royal College of Surgeons y en 1948 se le condecoró con la Gran Cruz de la orden de Alfonso X, el Sabio.

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

EL HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA les da la más cordial bienvenida al primer curso virtual de "Insuficiencia Cardiaca en Adultos y Niños"

Disponible vía electrónica a partir del 3 de diciembre de 2013



2º CURSO DE DONACIÓN Y TRASPLANTE

DIRIGIDO a: PROFESIONALES DE LA SALUD médicos especialistas, familiares y generales de 1er y 2o nivel de atención; enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos, coordinadores de donación, personal administrativo o de salud INTERESADOS en el tema.



- OBJETIVOS**
- 1) Actualización de conocimientos sobre la donación de órganos y tejidos
 - 2) Ampliar los conocimientos en cuanto a trasplante y donación de órganos y tejidos
 - 3) Reconocimiento del proceso de donación y trasplante de órganos y tejidos, dentro y fuera del hospital

COSTOS:
PERSONAL DEL HRAEI SIN COSTO
 Profesionales de la Salud Externo \$300.00
 Residentes, internos \$350.00
 Estudiantes en gral. (con credencial vigente)

INFORMES E INSCRIPCIONES:
 Dir. de Enseñanza e Investigación
 TEL: 59729800 EXT. 1257
 SEDE: Auditorio del HRAEI
 FECHA: 25 al 27 de Marzo del 2015
 HORARIO: 8:00 a 14:30 horas
 PROF. TITULAR: Dr. Carlos A. Vargas Bravo
 @MAIL: neonovins@hotmail.com



CONVOCATORIA

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

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

REQUISITOS GENERALES:

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

Las especialidades avaladas son las siguientes:

| Hospital | Cursos de Especialidades Médicas |
|--|---|
| Hospital Regional de Alta Especialidad de IxtapalUCA | Anestesiología, Cirugía General, Inmunología, Diagnóstico y Terapéutica, Medicina Interna, Neumología del Paciente en Estado Crítico, Pediatría (C) |
| (*) Cursos avalados por la UNAH. | (**) 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, Puerto de Zozuapan, CP. 36530, IxtapalUCA, Estado de México) tel. 5972-9800 ext. 1195 y 1257. Dr. Víctor Cortés, jefe de Enseñanza, correo: victorocortes@hotmail.com; o carlosvaivaprosal@yahoo.com.mx

#TradicionesInternacionales: Primavera en China

En chino, la Fiesta de la Primavera se llama "Chun Jie", se trata de una festividad antiquísima cuyos orígenes se remontan a los rituales con que se veneraba a las divinidades y a los antepasados; se conoce también como "Guonian", o sobrevivir a "Nian" (feroz monstruo que en la última noche del año lunar iba de aldea en aldea y de casa en casa buscando personas para saciar su hambre); éste que teme a los chasquidos, el color rojo y los faroles.

Siguiendo la tradición al llegar la **Fiesta de la Primavera** las familias chinas pegan en las puertas y paredes de sus casas adornos de diversos tamaños que representan el **carácter chino "fu"**, antes este carácter significaba "fortuna" y "buena suerte", hoy significa "felicidad", simboliza aspiración a una vida feliz y un futuro mejor.





#DIEZDATOS SINDROME DE DOWN

REDACCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), designó el 21 de marzo como el Día Mundial del Síndrome de Down, a fin de sensibilizar a la población sobre los pacientes que presentan este desorden genético y proporcionarles un manejo integral que les permita una mejor calidad de vida, aquí te informamos los diez datos más relevantes de este trastorno cromosómico:

1. El síndrome de Down es un trastorno genético en el cual una persona tiene 47 cromosomas en lugar de los 46 usuales y debe su nombre a John Langdon Haydon Down, quien fue el primero en describir esta alteración genética, en 1866.
2. Según la definición de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el síndrome de Down es una ocurrencia genética causada por la existencia de material genético extra en el cromosoma 21 (trisomía) que se traduce en discapacidad intelectual.
3. Algunas características físicas de este síndrome son: la disminución del tono muscular, el rostro plano, los ojos inclinados hacia arriba, las orejas mal formadas, la lengua de gran tamaño respecto a la boca, entre otras.
4. Se caracteriza por una inteligencia subnormal que se define como un CI o Cociente Intelectual de 70 o menos, que impide que la persona aprenda correctamente.
5. Quienes padecen el síndrome de Down también pueden verse afectados por otros trastornos, como enfermedades cardíacas, Alzheimer y leucemia.
6. La incidencia estimada del síndrome de Down a nivel mundial se sitúa entre 1 de cada 1.000 y 1 de cada 1.100 recién nacidos.
7. A principios del siglo XX, se esperaba que los afectados por este síndrome vivieran menos de 10 años. Ahora, cerca del 80 por ciento de los adultos que lo padecen superan los 50 años de edad.
8. En cifras no oficiales, se estima una población de 250,000 personas con síndrome de Down en México.
9. Existen diversas instituciones y asociaciones especializadas que brindan apoyo para quienes lo requieren, ayudando a superar a quienes tienen el síndrome en sus deficiencias físicas y mentales, incluso hasta la edad adulta para resaltar la importancia de su autonomía e independencia individual.
10. Actualmente, los avances médicos permiten identificar y diagnosticarlo desde antes del nacimiento mediante un procedimiento llamado amniocentesis, por ultrasonido y otros exámenes prenatales.



ETAPAS DEL SUEÑO

REDACCIÓN

El sueño es un fenómeno natural que presenta funciones importantes para la vida de las personas. Es el complemento al estado de vigilia y gracias a él podemos reponernos físicamente del cansancio que hemos experimentado durante las horas que estuvimos despiertos.

¿Cómo se produce? El sueño se divide en 5 fases diferentes. En cada una de ellas, nuestro pulso, el ritmo de nuestra respiración y nuestros músculos sufren cambios sorprendentes.

FASE 1: fase de transición de la vigilia del sueño. Estamos más relajados, la respiración disminuye y los pensamientos e imágenes son cada vez más difusos. Aparecen las ondas alfa, que son las causantes de generar pensamientos creativos, sin embargo, podemos recuperar rápidamente la atención ante cualquier ruido. Podríamos decir que es un estadio de sueño ligero y dura unos 15 minutos desde que cerramos los ojos para dormir, pero 5 minutos de sueño real.

FASE 2: etapa donde el sueño es cada vez más profundo. El cerebro comienza a trabajar reorganizando información, por lo que sufrimos períodos de calma y súbita actividad del tráfico cerebral. En algunos casos se llega a un punto en el cual nuestras pulsaciones son extremadamente bajas y el sueño llega a ser tan profundo que el cerebro ya no registra contacto con el cuerpo, por lo que manda un impulso para corroborar vida, éste produce una reacción y la mente lo disfraza, haciéndonos creer que caemos. Esta fase dura aproximadamente unos 20 minutos.

FASE 3: se registran ondas cerebrales extremadamente lentas llamadas ondas delta. Es el inicio del sueño profundo, en el que cuesta mucho despertar al durmiente. Duración de 5 a 20 minutos.

FASE 4: el cerebro produce ondas delta casi exclusivamente.

Las etapas 3 y 4 son referidas como sueño profundo, no hay movimiento ocular. Sin embargo el cerebro todavía procesa algunos estímulos, y por eso podemos estar moviéndonos en la cama y no caernos. Es el momento en que las personas caminan dormidas y los niños mojan la cama; se duración es menos de una hora.

FASE 5 (MOR-REM): REM proviene de la frase en inglés "rapid eye movement" debido al característico movimiento de los globos oculares bajo los párpados; fase donde soñamos y captamos gran cantidad de información de nuestro entorno debido a la alta actividad cerebral que tenemos, aunque el cuerpo exteriormente está totalmente inmóvil, lo que evita que actuemos como en nuestros sueños, éstos los vive el cerebro como si fueran una realidad. Cuando se despierta una persona durante el sueño MOR más del 80 %, recuerdan claramente el sueño que estaban teniendo.

NIÑOS PEQUEÑOS: 50% de su tiempo en sueño es REM.

ADULTOS: la mitad del tiempo que duermen en la etapa 2, cerca del 20% en REM y el otro 30% se divide entre las otras tres etapas.

ADULTOS MAYORES: pasan progresivamente menos tiempo en el sueño REM.



ENTENDIENDO EL INSOMNIO

Dr. Gerson Ángel Alavez

El insomnio es el principal motivo de consulta en una clínica del sueño, es uno de los problemas de salud mal comprendidos y peor tratados. Las horas de sueño son de vital importancia en nuestra vida. El 30% de ella lo pasamos dormidos, ¡En promedio 25 años!

El significado de insomnio es variable de persona a persona, pero en esencia es: imposibilidad para conciliar el sueño; despertar frecuente, antes de lo deseado y también sueño poco reparador. El insomnio puede tener muy diversas causas y también puede coexistir con otras enfermedades de tipo general o trastornos psiquiátricos.

La consecuencia del sueño reparador y agradable beneficia: Mejor apariencia física en general, mejoría en el carácter, temperamento y estado de ánimo; mejoría en la resistencia a infecciones, estrés y cansancio; mejoría en las capacidades intelectuales como concentración y memoria. El padecer insomnio puede relacionarse con trastornos depresivos, riesgo aumentado de infecciones, irritabilidad, mal humor e incluso favorece accidentes de tráfico; el diagnóstico del tipo de insomnio y su tratamiento requieren evaluación por un especialista en sueño. Las principales recomendaciones para dormir mejor, denominadas **Medidas de Higiene del Sueño** son:

1. Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse; promedio diario (sano) de de sueño / cama es de 7 a 8 horas, incluyendo los fines de semana.
2. Hacer ejercicio diariamente, preferentemente por la mañana. Si hace ejercicio intenso por la tarde o antes de acostarse puede cansarse, pero se activará y agravar el insomnio.
3. Si padeces insomnio NO se recomiendan las siestas; de ser necesario, no deben durar más de 15 o 20 minutos, y antes de las 4 pm y fuera de la recámara.
4. NO exponerse a fuentes luminosas intensas en las últimas 2 horas antes de dormir. Ver tv en la recámara puede agravar el insomnio.
5. NO permitir que los gadgets roben nuestra privacidad. Apague celulares, computadoras, o cualquier aparato similar. Programe su alarma para no ser despertado por sus aparatos.
6. De preferencia saque todos los relojes de la habitación. Cuando no podemos dormir, al ver continuamente la hora se incrementa la sensación de insomnio y genera ansiedad.
7. Cuidar las condiciones ambientales: la temperatura de la recámara debe ser agradable, suficientemente oscura, los colchones y almohadas en buen estado. El compañero de cama o habitación también puede interferir si ronca o tiene hábitos nocturnos.
8. Evitar bebidas con cafeína (Coca-cola, café, té) en las horas previas al sueño. El cigarro tampoco es recomendable.
9. Revisar su situación emocional. El irse a dormir con pensamientos sobre problemas sin resolver nos generará insomnio.
10. La solución NO es una tableta. Los medicamentos para dormir son el último recurso para alcanzar un buen sueño y sólo deben ser prescritos por especialistas en esta área.



APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

REDACCIÓN

La Apnea Obstructiva del Sueño (AOS) es uno de los motivos más comunes de consulta en una clínica del sueño, y uno de los problemas de salud que impactan en diversas áreas del cuerpo humano. Se calcula que alrededor de 1 de cada 3 personas adultas padece este trastorno que afecta sus actividades cotidianas de quien lo padece.

La repercusión de apnea del sueño es diversa: Los padecimientos más importantes que actualmente se sabe empeoran o que se incrementa el riesgo de su aparición si se sufre AOS, algunos de estos son: Hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, infartos o hemorragias (embolias y derrames cerebrales), sobrepeso u obesidad y accidentes automovilísticos.

Síntomas más frecuentes de AOS: los ronquidos estridentes, sueño excesivo durante el día, quedándose dormido incluso con repercusión de las actividades cotidianas o laborales, pausas respiratorias nocturnas presenciadas por el compañero(a) de cama, sueño poco reparador, sudoración excesiva por las noches, irritación de garganta y dolor de cabeza tras el despertar, obesidad y sobrepeso. Cabe señalar que los niños pequeños no manifiestan sueño excesivo sino lo contrario: hiperactividad, irritabilidad, dificultad para la concentración, entre otros.

Muchos consideran que estos pacientes duerme muy profundamente, esto es falso. Las recomendaciones iniciales que debe seguir si usted tiene algunos de los síntomas antes descritos son:

1. Tenga un tiempo de sueño acorde a sus necesidades: trate de dormir el tiempo que su cuerpo necesite. El desvelo o privación de sueño agrava la AOS.
2. Baje de peso (ejercicio y dieta), si es posible con la ayuda de un nutriólogo. (Entre más sobrepeso tenga, peor será el problema).
3. Ubique si ronca diariamente y si hace pausas en la respiración sobre todo en la posición "boca-arriba". En la medida de lo posible evite esta posición.
4. Acuda a un especialista en trastornos del sueño para un diagnóstico oportuno, acompañado de preferencia con un compañero de cama que haya observado su manera de dormir.

Es importante señalar que ante un tratamiento adecuado a este padecimiento, los beneficios son considerables puesto que un sueño reparador propicia un mejor estado de ánimo, creatividad, salud, entre otros beneficios.



CUIDADOS DEL AGUA

REDACCIÓN

VIGILA

que las llaves de agua estén siempre bien cerradas después de usarlas.

La Asamblea General de las Naciones Unidas designó al día 22 de marzo de como el Día Mundial del Agua, desde 1993. Desde entonces se invita a los diferentes Estados a consagrar este día, en el marco del contexto nacional, a la celebración de actividades concretas como el fomento de la conciencia pública a través de la producción y difusión de documentales y la organización de conferencias, mesas redondas, seminarios y exposiciones relacionadas con la conservación y desarrollo de los recursos hídricos.

Este año los eventos principales de la celebración se llevarán a cabo Nueva Delhi, India, el viernes 20 de marzo bajo el lema:

“AGUA DESARROLLO SOSTENIBLE”.

Cierra la llave del agua mientras te cepillas los dientes; de esta manera, una familia de 5 personas puede **AHORRAR** hasta **40 lts.** de agua al día.

Al bañarte se **MÁS BREVE** y cierra las llaves mientras te enjabonas o aplicas champú.

Usa cubeta y jerga en lugar de manguera para **NO DESPERDICIA**r agua cada que limpies el auto.

Al lavar los utensilios de cocina, remoja y enjabona todo de una vez, **NO DEJES LA LLAVE ABIERTA** sólo ábrela para el enjuague final.

REUTILIZA el agua de la tina y del lavado de tinacos, en el riego del jardín, limpieza de pisos, entre otros.



CIÉRRALE!!!



REDACCIÓN

PANDEMIAS DE GRIPE EN EL SIGLO XX

Durante el siglo XX la aparición de nuevos subtipos de virus de gripe A causó tres pandemias, las cuales se extendieron por todo el mundo antes que transcurriera un año de haber sido detectadas.

- 1918-19: La "gripe española" [A (H1N1)], provocó la mayor cantidad de muertes por gripe que se conoce: más de 500,000 personas murieron en los Estados Unidos y puede que hasta 50 millones de personas hayan fallecido en todo el mundo. Muchas personas murieron durante los primeros días después de infectarse mientras que otras fallecieron posteriormente como consecuencia de complicaciones.

Aproximadamente el cincuenta por ciento de los muertos eran adultos jóvenes y sanos. Los virus de la gripe A (H1N1) aún circulan hoy día después de su reintroducción en la población humana en la década de 1970.

- 1957-58: La "gripe asiática" [A (H2N2)] provocó aproximadamente 70,000 muertes en los Estados Unidos. Identificada por primera vez en China a fines de febrero de 1957, la gripe asiática llegó a los Estados Unidos en junio de 1957.

- 1968-69: La "gripe de Hong Kong" [A (H3N2)] provocó aproximadamente 34,000 muertes en los Estados Unidos. Este virus fue detectado por primera vez en Hong Kong a comienzos de 1968 y llegó a los Estados Unidos un poco después ese mismo año. Los virus de gripe A (H3N2) aún circulan en la actualidad.

Tanto la pandemia de 1957-58 como la de 1968-69 fueron provocadas por virus que contenían una combinación de genes de virus de gripe humana y de un virus de gripe avícola. No se conoce con certeza el origen del virus pandémico de 1918-19.



DÍA DE LA FAMILIA

MÉXICO El día de la familia se celebra desde 2005

TIPOS DE FAMILIAS

NUCLEARES
PAREJA E HIJOS



MONONUCLEARES
ALGUNO DE LOS PADRES E HIJOS



AMPLIADAS
UN NÚCLEO Y OTROS FAMILIARES



COMPUESTAS
NÚCLEO, FAMILIARES Y OTROS SIN PARENTESCO



El 93% de los mexicanos piensan que la familia es lo **MÁS IMPORTANTE**

El 97% de la población reside en una familia

90.5% del total de hogares son **FAMILIARES**


HOGARES MEXICANOS se integran en promedio por 4.1 integrantes

DEL TOTAL DE HOGARES LOS JEFES DE FAMILIA SON:
22.7% **MUJERES** 77.3% **HOMBRES**



REDACCIÓN

RESPETA LOS SEÑALAMIENTOS DEL METRO

El Metro de la Ciudad de México debería ser un espacio de transición que facilitará nuestra vida, pero desafortunadamente no es así. Un viaje en Metro se resume en una frase "Sobre vivir bajo la ley de la selva", donde el más apto y valiente sale victorioso en un día de apretones, olores extraños y una lamentable falta de cultura de respeto.

Se transgrede todo aspecto desde el más sencillo, que es seguir las señales, hasta faltas más graves como robo o agresiones, por ello, comencemos cuidando nuestra seguridad respetando al otro, a través de seguimiento de las indicaciones, evitaríamos en retrasos, golpes y guerras campales entre usuarios, como los memes del Metro lo muestran.

Te recomendamos valorar, concientizar y llevar a cabo los lineamientos que el metro expresa a través de la señalética. Por seguridad, mira las señales que nadie respeta:

"ANTES DE ENTRAR PERMITA SALIR", leyenda que podemos ubicar en cada puerta de cada vagón, todo la conocemos pero pocos la respetan.

"NO FUMAR DENTRO DE LOS VAGONES", desafortunadamente hay gente que si lo hace, infringiendo el espacio vital del otro al molestar con el dañino humo de tabaco.

"NO SENTARSE EN LOS PASILLOS DE LOS VAGONES", el peor hábito de algunos usuarios; al estorbar pueden provocar accidentes serios.

"NO TIRAR BASURA". Es incomodo soportar el calor, los apretujones y además el olor que genera la basura que algunos usuarios arrojan al piso.

"NO PASE LA LÍNEA AMARILLA" (mejor conocida como "La línea de la vida").

"NO PASE", muchos ignoran este letrero ya que quieren ahorrarse unos minutos y crear un tajo a su destino, entorpeciendo el paso de la gente y la fluidez de los pasillos.

"RESPETE ASIENTO EXCLUSIVO PARA TERCERA EDAD, EMBARAZADAS Y DISCAPACITADOS". Es normal el cansancio de un día difícil, sin embargo, siempre cede este asiento en caso de que una persona que lo requiera más haga uso del mismo.

"NO ESTORBE EL PASO, CEDA EL PASO POR EL LADO IZQUIERDO", en las escaleras eléctricas, pocos (casi nadie) conoce esta regla: Al subir o bajar las escaleras, espera del lado derecho para dejar el libre paso por la izquierda a los usuarios con más prisa.

"NO RECARGARSE EN LA PUERTA". #PorTuSeguridad no lo hagas, cuentas veces hemos visto que por "error" se abren las puertas equivocadas.

Siguiendo estos sencillos señalamientos, participaremos al procurar una buena convivencia, por lo tanto será más fácil vivir en sociedad y evitar conflictos innecesarios.



EFEMÉRIDES MARZO

REDACCIÓN

- 1** DÍA DE LA FAMILIA
- 2** 1829 Fallece doña Josefa Ortiz de Domínguez
- 3** DÍA INTERNACIONAL DE LA AUDICIÓN
- 4** 1918. Inicia La Gripe española, iniciada en Kansas, E.U.A mató aproximadamente a 40 millones de personas en el mundo
- 8** DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
1826 Nace en Oaxaca, Margarita Maza de Juárez
- 10** 1911 Zapata, secunda el movimiento revolucionario de Fco I. Madero
- 11** 1955 Fallece Alexander Fleming, biólogo británico
- 12** DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA
- 13** DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN
- 14** 1879 Nace Albert Einstein, físico, Premio Nobel de Física en 1921
- 15** 1854 Nace Emil Adolf von Behring, bacteriólogo alemán
- 16** 1925 Nace Luis E. Miramontes, químico mexicano, coinventor de la píldora anticonceptiva
- 18** DÍA MUNDIAL DEL TRABAJO SOCIAL
1938 Lázaro Cárdenas decreta la Expropiación Petrolera en México
- 20** DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD BUCODENTAL
- 21** Inicio de la primavera en el hemisferio nte. y del otoño en el sur
DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN
1806 Nace en San Pablo Guelatao, Oaxaca, Benito Juárez
- 22** Día Mundial del Agua
- 24** DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS
- 25** 1863 Nace Adalbert Cerny, pediatra alemán, considerado co-fundador de la pediatría moderna
- 26** DÍA MUNDIAL DE LA EPILEPSIA
- 31** 1914 Nace Octavio Paz, escritor mexicano



EL PARAÍSO DE LAS FLORES

REDACCIÓN

Ubicado en el Km 129 de la autopista México-Acapulco, este parque temático está dividido en 8 secciones que recrean los colores, aromas y texturas de la flora mexicana y del mundo. En el estado de Morelos, a la altura del Km 129 de la Autopista México-Acapulco, está este lugar único lleno de paisajes coloridos, que destaca por ser el parque temático de jardines florales más grande del mundo.

Este santuario multicolor se conforma por 8 jardines temáticos: estilo japonés, italiano, laberinto escultórico de los sentidos, jardín tropical, el de las 4 primaveras, jardín de cactáceas, el abanico de flores y el jardín infantil con-sentidos: espacio donde los niños pueden jugar y aprender sobre el medio ambiente y la naturaleza.

Es un escenario para la familia ideado para ser un lugar de belleza y tranquilidad en el cual, cualquier persona puede contemplar y perderse en el paisaje aromático, multicolor y tapizado de texturas; aquí las flores son para tocarse.

Sus condiciones climáticas son excepcionales y la riqueza en la tierra necesaria para dar vida a este proyecto que aún no concluye, se pretende construir un hotel con 150 villas y fundar la primera escuela de jardinería en el país. También hay un restaurante en el que se rescata la gastronomía morelense con comida que integra las flores como ingrediente estrella.

Un valor más: es un proyecto mexicano, que ofrece un recorrido en este espacio turístico original, a tan sólo hora y media del Distrito Federal.

- 51 hectáreas conforman el conjunto - 193 millones de flores se exhibirán en el año

CONTACTO: www.jardinesdemexico.org

OJOS GRANDES

Dir. Tim Burton

EUA

Marzo 5

LA CENICIENTA

Dir. Kenneth Branagh

EUA

Marzo 19

UN ENCUENTRO

Dir. Lisa Azuelos

Francia

Marzo 20

