

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Apaga el cigarro **NO tu salud**



**31 DE MAYO DÍA MUNDIAL SIN
TABACO: ALTO AL COMERCIO
ILÍCITO DE PRODUCTOS DE TABACO**

Día Mundial SIN Tabaco May 31

**SITUACIÓN DE LA HEPATITIS "C"
EN MÉXICO**

Día Internacional VS. la Hepatitis C May 19

SALUD Y PSICOLOGÍA

Día Mundial del Psicólogo May 21



@HRAEItapaluca

HRAEI

HRAEI CS

COLABORADORES

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dr. Noradino García Fuentes

Lic. Angélica Beltrán Barajas

L. N. Sheyla Marcela Monzalvo Reyes

Dr. Alejandro Sassoe González

Dr. Iván Romero Coutiño

Lic. Jiavsi García Espejo

Lic. Marisol Martínez García

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INFO DIGITAL

Boletín Informativo HRAEI



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD

ÍNDICE

- 4 **31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco: Alto al comercio ilícito de productos de tabaco**
#HRAEIfemérides / Comunicación Social
- 5 **Contra la homofobia, transfobia y bifobia**
#HRAEIncluyente / Comunicación Social
- 6 **Situación de la Hepatitis "C" en México**
Dr. Noradino García Fuentes / Área Médica
- 8 **Cronograma de sesiones / #HRAEIfografías: Max Perutz**
Enseñanza / Comunicación Social
- 9 **Cursos / #HRAEIfemérides: Mayo 15 Día del Profesor**
Enseñanza / Comunicación Social
- 10 **#DiezDatos LUPUS**
Collage / Comunicación Social
- 11 **#DatosCuriosos ASMA**
#MedicinaDeInterés / Comunicación Social
- 12 **Salud y psicología**
Lic. Angélica Beltrán Barajas / Área Médica
- 13 **Reseña de la píldora anticonceptiva**
#MedicinaUtil / Comunicación Social
- 14 **Celiac@**
L.N. Sheyla Marcela Monzalvo Reyes / Área Médica
- 15 **Flores nutritivas**
#BeneficiaAtuSalud / Comunicación Social
- 16 **Borra las huellas del cigarro**
#HRAEInfografía / Comunicación Social
- 17 **#NoTexteo ¡Adiós al "texting"!**
#PorTuSeguridad / Comunicación Social
- 18 **MAYO 5 Día Mundial de la Higiene de Manos**
#HRAEIfemérides / Comunicación Social
- 19 **Efemérides MAYO**
#HRAEIfemérides / Comunicación Social
- 20 **Exposiciones: MODA / Cartelera de cine**
Entretenimiento / Comunicación Social



31 DE MAYO, DÍA MUNDIAL SIN TABACO: ALTO AL COMERCIO ILÍCITO DE PRODUCTOS DE TABACO

REDACCIÓN

Según algunos estudios, y por la información proporcionada por la comunidad aduanera mundial, el mercado del tabaco ilícito podría suponer hasta una décima parte de los cigarrillos consumidos en el mundo. En respuesta a la amenaza que supone el comercio ilícito de tabaco, la comunidad internacional negoció y adoptó en noviembre de 2012 el Protocolo para la eliminación del comercio ilícito de productos de tabaco, primera acción que marcó la OMS para el Control del Tabaco.

Objetivos de la campaña del Día Mundial Sin Tabaco 2015

- Sensibilizar acerca del daño que el comercio ilícito de tabaco causa a la salud de la población, especialmente a los jóvenes y los grupos de bajos ingresos, porque aumenta la accesibilidad y la asequibilidad de esos productos, dado su menor costo.
- Mostrar por qué los beneficios para la atención de salud y los programas, así como las políticas de control del tabaco, tales como el aumento de los impuestos y los precios, la inclusión de advertencias sanitarias gráficas y otras medidas, se ven socavadas por el comercio ilícito de productos de tabaco.
- Ilustrar el modo en que la industria tabacalera ha intervenido en el comercio ilícito de productos de tabaco.
- Poner de relieve que gracias al comercio ilícito de productos de tabaco, los grupos criminales amasan grandes fortunas con las que financian otras actividades delictivas, como el tráfico de drogas, armas o seres humanos, inclusive actividades terroristas.
- Promover la ratificación del Protocolo para eliminar el comercio ilícito de productos de tabaco, la adhesión al mismo y su uso por todas las Partes del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco, así como su pronta entrada en vigor gracias a la participación activa de todas las partes interesadas pertinentes.

La epidemia mundial de tabaco mata cada año a casi **6 millones de personas**, de las cuales más de **600 000 son NO fumadores** que mueren por haber respirado humo pasivamente. Si no actuamos, a partir de 2030 la epidemia matará cada año a más de **8 millones de personas**. Más del 80% de esas muertes prevenibles se registrarán entre personas que viven en países de ingresos bajos o medianos.



CONTRA LA HOMOFOBIA, TRANSFOBIA Y BIFOBIA

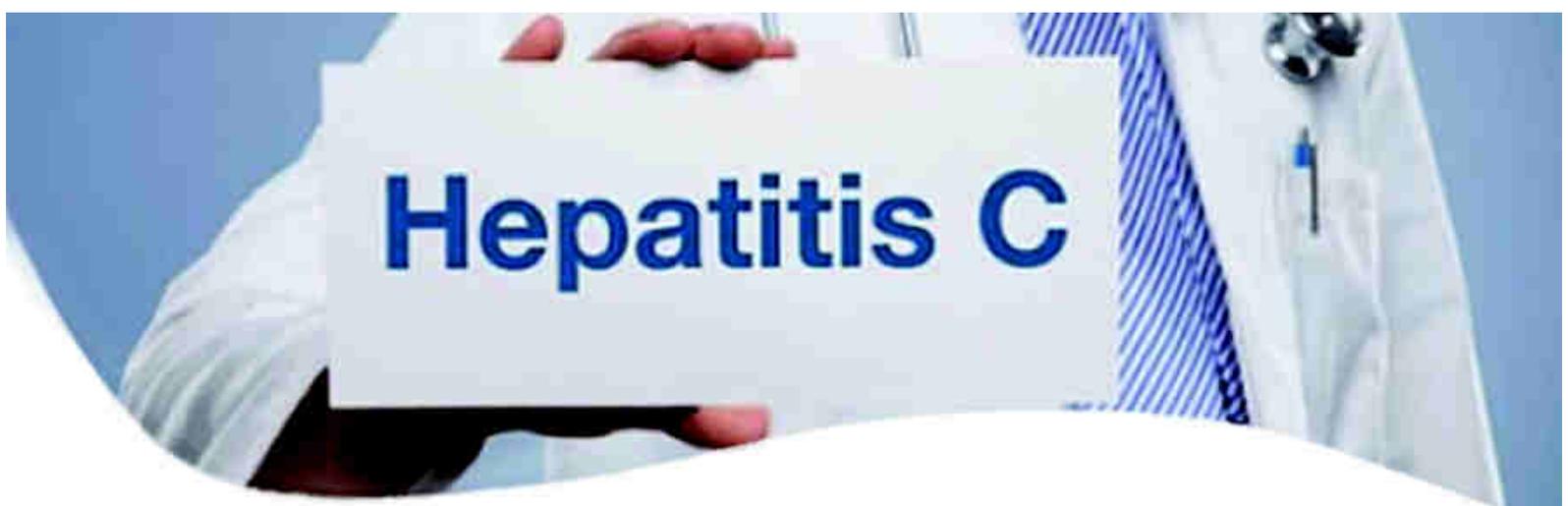
REDACCIÓN

Un 17 de mayo, la Asamblea General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) suprimió la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales. Actualmente esta fecha sirve para recordar que las diferentes orientaciones sexuales o identidades de género son todavía motivo de discriminación en algunos países.

Tiene por objetivo la articulación de acciones y la reflexión para luchar contra la violencia física, moral o simbólica ligada a la orientación sexual o la identidad de género. La homofobia adopta formas diferentes en función del espacio geográfico y social, por lo que las respuestas a ésta deben ser también distintas.

El día fue ideado en 2004. Después de una campaña que duró un año, fue celebrado por primera vez en 2005, con actividades en muchos países, incluyendo acciones militantes LGBT en países como el Congo, China o Bulgaria. El día es coordinado mundialmente por el Comité IDAHO, con sede en París, fundado por el académico Louis-Georges Tin.

En la actualidad, más de 70 países en el mundo criminalizan la homosexualidad y condenan los actos sexuales entre personas del mismo sexo con penas de prisión. En al menos cinco de esos países (Mauritania, Irán, Sudán, Arabia Saudita y Yemen, además de partes de Nigeria y Somalia) se mantiene para estos casos la pena de muerte. El número de esos países varía con el tiempo, ya que algunos países dejan de criminalizar la homosexualidad mientras otros instauran nuevas leyes que la condenan.



Hepatitis C

SITUACIÓN DE LA HEPATITIS “C” EN MÉXICO

Dr. Noradino García Fuentes

La infección crónica por el virus C afecta 170 millones de personas en el mundo y a 0.7% de la población mexicana. En nuestro país existe poca información epidemiológica de la infección por este virus y se estima que existe un porcentaje importante de pacientes sin detectar.

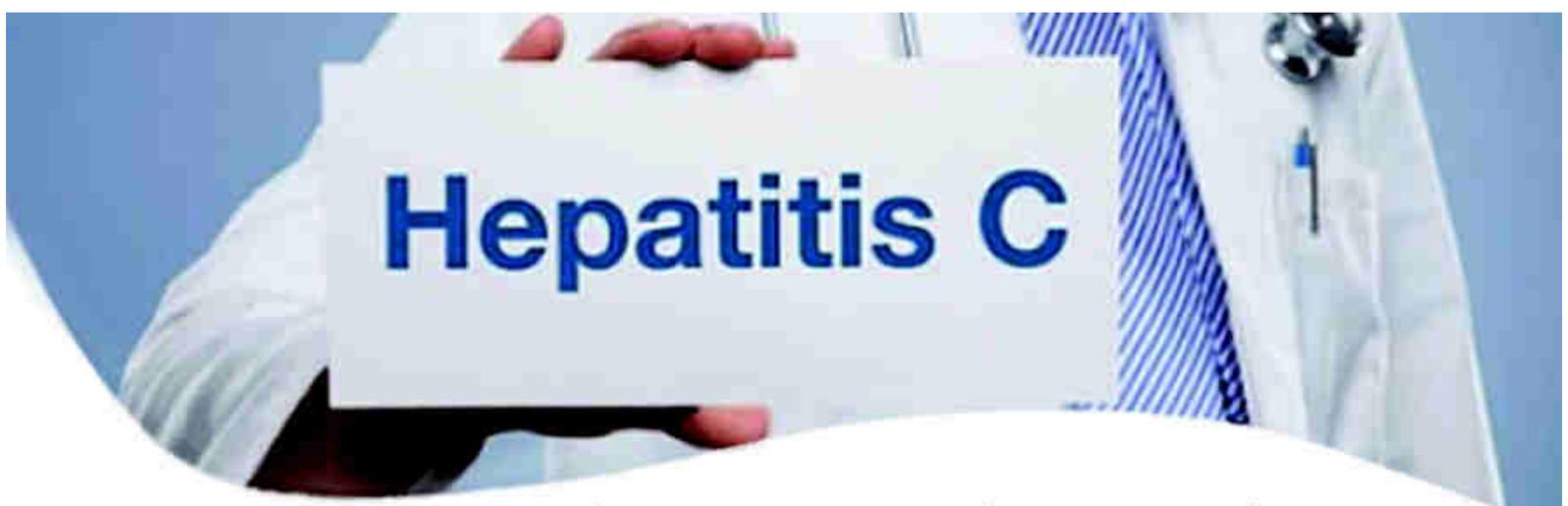
La infección por el VHC se encuentra ampliamente difundida. De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) existen aproximadamente 170 000,000 de personas infectadas, éstas se localizan en Asia y África. En América se estima 13 000,000 que la padecen (tabla 1). La tasa de prevalencia estimada para México fue del 0.7%. En donadores de sangre mexicanos se han detectado anticuerpos en el 0.47%, que indudablemente es mayor en pacientes hemo-transfundidos, hemofílicos o en hemodiálisis.

OMS: POBLACIÓN MUNDIAL INFECTADA POR VHC, POR REGIÓN

Tabla 1

REGIÓN	POBLACIÓN	TASA	POBLACIÓN CON VCH
África	602	5.3	31.9
América	785	1.7	13.1
Medio Oriente	466	4.6	21.1
Europa	858	1.03	8.9
Sudeste Asiático	1,500	2.15	32.1
Pacífico Occidental	1,600	3.9	62.2
TOTAL	5, 811	2.92	167.9

*Población en millones



Hepatitis C

El mecanismo de transmisión principal es a través de sangre vía parenteral, por este motivo predomina entre los infectados hemotransfundidos, adictos a drogas inyectadas, tatuados, con perforaciones “estéticas”, trabajadores de la salud con exposición percutánea y con menor frecuencia transmisión vertical y transmisión sexual. Estos factores se han modificado una vez que el virus se identificó y se tuvieron disponibles recursos para identificar donantes de sangre infectados. El peso que actualmente tienen cada uno de estos factores se hace evidente en los casos agudos.

HISTORIA NATURAL:

Después de 1 a 2 semanas de la exposición al VHC es factible detectar ARN-VHC en sangre de los pacientes. Elevándose las transaminasas 4 a 12 semanas más tarde. La mayor parte de los pacientes en esta fase de la infección es asintomática. En forma tardía se presentan anticuerpos detectables por técnica inmunoenzimática, generalmente después de 3 o más meses de infección. Aproximadamente 15 a 20% de los casos la infección se auto limita antes de 6 meses, depurando al VHC y normalizando transaminasas, el resto evolucionan con persistencia de viremia, considerándose con infección crónica y muy pocos llegan a depurar espontáneamente el virus. Los crónicos puede evolucionar en 3 grupos:

- 1) Cursan con transaminasas normales y mínimo daño hepático (40%)
- 2) Presentan transaminasas elevadas en forma intermitente o continua con datos histológicos de enfermedad necroticoinflamatoria hepática y progresión a fibrosis moderada (40%)
- 3) Los que tienen daño hepático severo (20%).

La progresión a cirrosis hepática ser más acelerada dependiendo de la agresividad del daño, el promedio se considera que la media del tiempo requerido para el desarrollo de cirrosis es de 20 años cuando la infección se adquiere en edad adulta y de 30 años cuando ocurre en edad pediátrica.

Otros factores que influyen en una progresión acelerada de la fibrosis son: Género masculino, raza negra, ingesta de alcohol, genotipo 1, infección con virus de la inmunodeficiencia humana y/o virus de la hepatitis B, síndrome metabólico. Estos pacientes podrán fallecer por descompensación o aparición de hepatocarcinoma. Hoy el motivo para trasplante hepático más frecuente en el mundo es la cirrosis hepática secundaria a hepatitis C.

SESIONES HRAEI

CRONOGRAMA DE SESIONES EN EL #AUDITORIOHRAEI

6 8 - 9 hrs.
15 - 16 hrs.

EPIDEMIOLOGÍA

13 8 - 9 hrs.
20 8 - 9

CISFA
CIRUGÍA PEDIÁTRICA

15 - 16 hrs.
27 8 - 9 hrs.

ORTOPEDIA



@HRAEExtopalca
HRAEI
HRAEI CS

SESIONES TENTATIVAS DE MAYO

MAX PERUTZ

#HRAEibiografías



(Viena mayo 19 de 1914 - Cambridge febrero 6 de 2012)
Químico nacionalizado británico, estudiante de Cambridge obtuvo el doctorado en cristalografía de las proteínas. Fundador del Instituto de Biología Molecular del Consejo Británico de Investigación Médica, uno de los más importantes en el campo de la fisiología celular, que dirigió hasta 1979. Creador de la disciplina científica llamada biología molecular. Iniciador de los estudios sobre las estructuras de las proteínas, en particular de la hemoglobina. Junto con el británico John Kendrew, descubrió la función fundamental de la hemoglobina y la mioglobina de la sangre, como responsables de captar el oxígeno de los pulmones y distribuirlo en los tejidos del cuerpo humano. Recibió el Premio Nobel de Química en 1962. Falleció el 6 de febrero de 2002 de cáncer, en Inglaterra.

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



CUIDADOS DE ENFERMERÍA AL PACIENTE ONCOLÓGICO TRATADO CON QUIMIOTERAPIA ANTINEOPLÁSICA



INFORMES E INSCRIPCIONES:
Dirección de Enseñanza e Investigación
INFORMES: Mtra. Ángela Carriño López
TEL. 59729800 EXT. 1215
@MAIL: chapisjolie@yahoo.com.mx
SEDE: Auditorio HRAEI
FECHA: 6 al 8 de mayo del 2015
HORARIO: 8:00 a 15:00 horas
PROF. TITULAR: E.E.O. Blanca Janet Marín Ramírez
PROF. ADJUNTO: E.E.A.E.C. Iris Ojeda Gabiño



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 Enseñanza y el Profesor Titular de la especialidad solicitada, y finalmente, participar en el curso de inducción del Hospital.

Las especialidades avaladas son las siguientes:

Hospital	Cursos de Especialidades Médicas
Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca	Anestesiología, Cirugía General, Imagenología, Diagnóstico y Terapéutica, Medicina Interna, Medicina del Paciente en Estado Crítico, Pediatría (*)
	(*) Cursos avalados por la UPAAH. (**) 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 Zoquiapan, C.P. 36530, Ixtapaluca, Estado de México) tel. 5972-9800 ext. 1195 y 1257, Dr. Víctor Cortés, jefe de Enseñanza, correo: victorcortes@hotmail.com; o carlosivaesprosa@yahoo.com.mx

#HRAEIfemérides: Mayo 15 Día del Profesor

#SabíasQue en 1918, se llevó a cabo en México la 1a conmemoración del Día del Maestro, el decreto fue firmado por el presidente Venustiano Carranza, un año antes. La propuesta pretendía que se instituyera un día en homenaje a los maestros y que fuera el 15 de mayo, fecha conmemorativa de la toma de Querétaro.

También se eligió esta día porque un 15 de mayo de 1950, San Juan Bautista de La Salle fue declarado patrono especial de todos los educadores de la infancia, de la juventud y Patrono universal de los educadores por el papa Pío XII (1876-1958).

#EnNúmeros

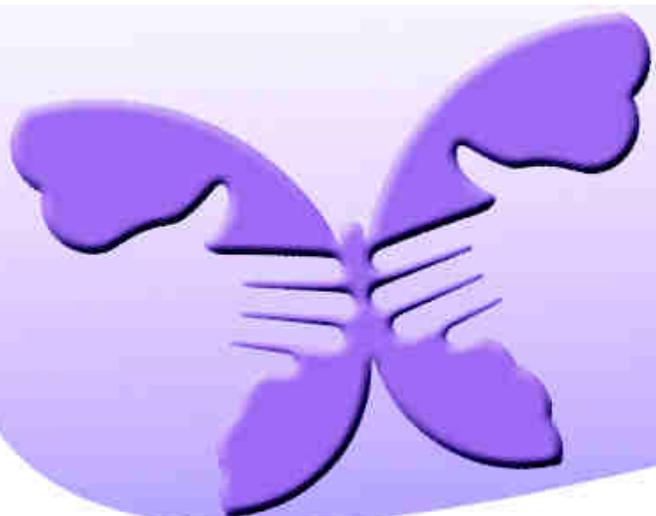
Un 80% de los maestros, hombres, tienen escolaridad superior y 72% en el caso de las maestras.

En México hay un 1 millón 800 mil maestros, de los cuales un 61.3% son mujeres.

En México hay 27 millones de estudiantes.

REDACCIÓN





#DIEZDATOS LUPUS

REDACCIÓN

Enfermedad crónica, autoinmune y sistémica que puede afectar cualquier parte del cuerpo, en la cual el organismo presenta una alteración de la respuesta inmunológica con producción de auto-anticuerpos dirigidos contra antígenos celulares, los cuales comienzan erróneamente a agredir a sus propias células.

1. En México padecen 1.5 millones de personas Lupus (20 casos por cada 100 mil habitantes).
2. Por otra parte, no existe una prueba única e inequívoca para el diagnóstico del lupus, lo que unido a la variabilidad clínica de esta enfermedad, hace que el diagnóstico sea con frecuencia un reto y tarde meses o incluso años.
3. Se le conoce al Lupus como “el gran imitador” debido a que la enfermedad puede atacar cualquier órgano del cuerpo.
4. 90 % de los casos con lupus son mujeres, predominantemente en edad fértil.
5. El rango de su aparición va de los 20 a los 45 años.
6. La enfermedad no tiene cura, pero los medicamentos y cambios de estilo de vida ayudan a controlarla. El tratamiento varía según la afectación de órganos y sistemas que presenten y la gravedad de estas manifestaciones.
7. El patrón más habitual es una mezcla de síntomas constitucionales con afectación cutánea, articular, serológica y afectación hematológica leve. Los más comunes son dolor o inflamación de las articulaciones, dolor muscular, fiebre sin causa, fatiga, erupciones cutáneas rojas que predominan en la cara y que son características por la forma que toma de una “mariposa”.
8. Los síntomas varían de una persona a otra, estos pueden aparecer y desaparecer.
9. Para hacer el diagnóstico de lupus, se tiene que tener al menos cuatro de 11 características típicas de la enfermedad.
10. El lupus tiene un curso clínico heterogéneo, variando desde formas clínicas relativamente benignas hasta cuadros severos con fallo orgánico y muerte.

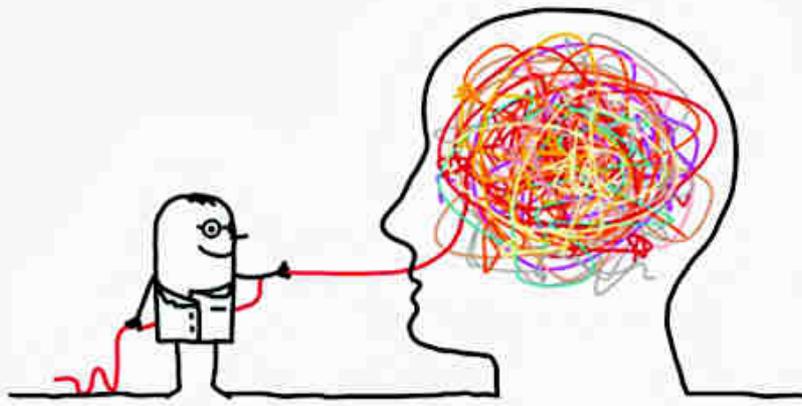


#DATOSCURIOSOS ASMA

REDACCIÓN

El asma es considerada una enfermedad crónica respiratoria que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea (falta de aire) y sibilancias (silbidos), que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra. Para adentrarnos más en el padecimiento, hablemos de 10 #DatosCuriosos que no debes ignorar.

1. Actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS), calcula que hay 235 millones de pacientes con asma.
2. Las muertes por asma aumentarán en casi un 20% en los próximos 10 años si no se toman medidas urgentes.
3. Se trata de una enfermedad que estará presente durante muchos años por ser crónica (y a veces aguda). Comienza en los primeros 5 años de vida, no se cura, pero los síntomas pueden controlarse de manera adecuada posteriormente.
4. El tratamiento apropiado, como los corticosteroides inhalados, utilizados para atenuar la inflamación bronquial, reducen el número de muertes relacionadas con el asma.
5. Los principales factores de riesgo son la exposición a alérgenos como: los ácaros del polvo doméstico, presentes en camas, alfombras y muebles, contaminación, humo del tabaco y los irritantes químicos en el lugar de trabajo.
6. Los primeros tratamientos eran el vinagre, mostaza, miel, centeno, sangrías, purgas inclusive enemas, ajos y cebollas.
7. Frecuentemente se asocia el asma con las personas que padecen rinitis alérgica: a veces se inicia de forma simultánea, también aparecer antes o después de detectada ésta. Entre los desencadenantes del asma se encuentran el aire frío, las emociones intensas, como la ira o el miedo y el ejercicio físico.
8. En México, de acuerdo con el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), 7.7% de la población (8.2 millones de personas) la padece.
9. Se estima que en 2020 la enfermedad afectará a 15 millones de habitantes, 40% de ellos, la desarrollaron a partir de una rinitis alérgica mal cuidada.
10. Sólo el 5% de la población en México controla adecuadamente su asma.



Lic. Angélica Beltrán Barajas

SALUD Y PSICOLOGÍA

El comportamiento como el estilo de vida comprende un conjunto de factores determinantes en la salud de una persona. En múltiples estudios se ha establecido esta relación de forma significativa, un ejemplo importante sería la asociación entre las enfermedades crónicas con un estilo de vida perjudicial por tanto, la enfermedad física es el resultado no sólo de factores médicos, sino también de factores psicológicos (emociones, pensamientos, conductas, estilo de vida, estrés) y factores sociales (influencias culturales, relaciones familiares, apoyo social, entre otros). Todos estos factores interactúan entre sí para dar lugar a la enfermedad.

Detectar el papel que juegan las diferentes variables psicológicas en el mantenimiento, recuperación o pérdida de la salud en una área médica y quirúrgica, es indispensable para su manejo integral; lo anterior genera la necesidad de brindarle el bienestar psicológico que permite al ser humano enfrentar las tensiones de la vida diaria y estar satisfechos.

También se refleja en aspectos como el manejo de nuestros temores, capacidades y responsabilidades, la atención de nuestras propias necesidades, la manera en que las afrontamos, los problemas y situaciones difíciles. En resumen, cómo lidiamos con la vida.

La frecuencia de enfermedades mentales en población general se ha observado hasta en uno de cada tres personas. La literatura internacional comunicó una alta frecuencia de depresión (17-35%) y alto nivel de ansiedad (28%) entre pacientes hospitalizados. Cabe resaltar que las personas con enfermedades crónico degenerativas enfrentan el desafío de convivir con un problema de por vida ante sus afectaciones por estos cambios emocionales.

Dado lo anteriormente mencionado, surge la necesidad de la intervención psicológica en la medicina, la cual brinda al paciente terapias para superar crisis, resolver problemas, desarrollo de estrategias adaptativas y promover la supervivencia, es una especie de primeros auxilios psicológicos que le da herramientas para el manejo de padecimientos como: estrés, intentos de suicidio, abandono del tratamiento, sensación de no poder concluir con metas u objetivos definidos, angustia y pérdida.



RESEÑA DE LA PILDORA ANTICONCEPTIVA

REDACCIÓN

La píldora anticonceptiva oral combinada (PAOC), pastilla anticonceptiva o popularmente conocida como “la píldora”, es un método anticonceptivo que incluye la combinación de un estrógeno y una progestina sintética.

El primer paso se dio en la década de 1930, científicos aislaron y determinaron la estructura de las hormonas esteroideas y encontraron que altas dosis de andrógenos, estrógenos o progesterona inhibían la ovulación, la obtención de éstos por parte de la industria farmacéutica europea, se basaba en extractos de animales, que eran costosas.

Fue en 1939 la fecha de inicio de la investigación de Russell Marker, profesor de química orgánica de la Universidad Estatal de Pensilvania; desarrolló un método para sintetizar la progesterona de saponinas esteroideas vegetales, inicialmente uso la zarzapogenina de zarzaparrilla, muy costosa. Después de tres años de trabajo, descubrió una materia prima mucho mejor, la saponina del ñame mexicano no comestible (dioscorea mexicana), originaria de las selvas tropicales del estado de Veracruz cerca del poblado de Orizaba.

En 1951 el químico mexicano Luis Ernesto Miramontes, ex socio de Marker en Synex S.A., logra sintetizar la noretisterona, compuesto activo básico de los primeros anticonceptivos orales, sin embargo la patente es compartida con Carl Djerassi y George Rosenkranz, directores del proyecto que llevaba adelante la compañía citada.

Comenzaron a usarse en la década de 1950, tras un periodo de pruebas; en 1961 se comercializó el primer anticonceptivo oral de la historia, basado en la acción de estrógenos y progesterona, como mecanismo primario para inhibir la ovulación, modificar la mucosa uterina y el moco cervical. Desde entonces las combinaciones de hormonas, así como la graduación, se han modificado para obtener resultados eficaces, sin efectos colaterales de impacto directo sobre la salud de las mujeres.

#SabíasQue actualmente es usada por más de 100 millones de mujeres en todo el mundo.



CELIAC@

L. N. Sheyla Marcela Monzalvo Reyes

Enfermedad celiaca es una condición determinada genéticamente en el que ciertas proteínas del grano generan una respuesta autoinmune, que daña el revestimiento del intestino delgado, causando en las vellosidades mala absorción de nutrientes.

El gluten es la principal proteína que se ha encontrado es tóxica (prolaminas), en el trigo (gliadina), centeno (secalinas), la cebada (hordeina) y posiblemente la avena (aveina).

Se diagnostica con una biopsia previa y marcadores serológicos del intestino delgado. Los síntomas y signos de esta enfermedad son:

Pérdida de peso, diarrea crónica, dolor, distensión abdominal, flatulencia, fatiga, depresión, dermatitis, náuseas y vómitos, alteraciones del carácter, anemia y retraso en el crecimiento de los niños que la padecen. Sin embargo tanto en adultos como en niños la sintomatología puede ser atípica o ausentes.

Al diagnosticarse, el único tratamiento es una estricta dieta SIN GLUTEN para toda la vida, contemplando la exclusión de: trigo, cebada y avena; la clave fundamental es basarse en comidas naturales.

Es importante tomar en cuenta que las harinas se utilizan ampliamente en la industria alimentaria, por ello el Codex Alimentarius define alimento sin gluten, a cualquier producto donde la cantidad que equivale a 200ppm = 20mg de gluten (10 mg de gliadina) por 100 gr de alimento.

La clasificación de los alimentos según el contenido de gluten que poseen es:

- 1. ALIMENTOS PROHIBIDOS:** pan, harina de trigo, cebada, centeno, avena, pasteles, pays, galletas, fideos, macarrones, tallarines, higos secos, cerveza, whisky, agua de cebada y algunos licores.
- 2. ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN:** mortadela, chorizo, quesos fundidos y de untar, patés, albóndigas, hamburguesas, caramelos, golosinas, café elaborado en máquina, frutos secos, tostados o fritos con harina y sal, algunos helados, chocolate, salsa soya y colorantes alimentarios.
- 3. ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN:** carne, pescado, huevo, leche, cereales SIN gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, vísceras, mantequilla, grasas comestibles, miel y azúcar.

La enfermedad celiaca se debe tratar de forma *multidisciplinaria* coadyuvando, el médico gastroenterólogo, el nutricionista clínico y en caso necesario el psicólogo clínico.



FLORES NUTRITIVAS

REDACCIÓN

Son útiles para adornar una casa, como regalo o simplemente para admirar su belleza y relajarte, pero, ¿Sabías Qué las flores también son comestibles y nutritivas?

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto Politécnico Nacional (IPN) y del Centro de Desarrollo de Productos Bióticos, las flores se componen en un 80% de agua, por lo que son bajas en calorías.

“Además de aportar frescura y sabores poco comunes tienen vitaminas A y C, riboflavina, niacina, calcio, fósforo, hierro y potasio”, explican los investigadores.

Los investigadores explican que la mayoría de las flores comestibles se utilizan para enriquecer el sabor de ensaladas, sopas, guisados, para aromatizar el agua o simplemente como decoración.

- 1. FLOR DE JAMAICA** En México es una tradición el consumo de ésta. Tiene propiedades diuréticas y protege el sistema inmune. Se emplea en infusiones, extractos, ensaladas, quesadillas y mermeladas.
- 2. FLOR DE CALABAZA** Se comen crudas o cocinadas; rica en calcio, fósforo, vitaminas A y C, ácido fólico y magnesio. Cocina quesadillas, ensaladas o al vapor como guarnición.
- 3. ROSAS** Los pétalos tienen bioflavonoides, antioxidantes, vitaminas A, B3, C y E. Consúmelas en infusión o como ingrediente en ensaladas y guisados.
- 4. GIRASOL** Ésta posee fibra, potasio, fósforo, hierro, magnesio y zinc; cocínelas en infusión o ensaladas.
- 5. MARAVILLA O CALÉNDULA** Rica en flavonoides mejora la circulación y regula el ciclo menstrual femenino. Disfrútalas en ensaladas, tortillas o para acompañar quesos.
- 6. CUCHUNUC** Se guisan principalmente en Chiapas, México; ricas en antioxidantes, vitaminas, minerales, fibra y proteína. Con ellas prepara empanadas, tacos, panes, postres, ensaladas, pastas y vinagreta.
- 7. CAPUCHINAS** Posee un alto grado de licopeno, sustancia que ayuda a prevenir el desarrollo de cáncer, así como en luteína, que protege la vista.
- 8. MANZANILLA** Tiene aceites esenciales, flavonoides, ácido valeriánico, fenoles, mucílagos, ácidos grasos, vitamina C y betacaroteno. Se utiliza en infusiones, aceites, vinagretas, postres o ensaladas.

#DatoÚtil Los investigadores advierten que **NO TODAS** las flores son comestibles, ya que existen algunas tóxicas para tu organismo. Así que elige las flores de tu agrado y nutre tu cuerpo de una forma sana, natural, colorida, peculiar y deliciosa.



BORRA LAS HUELLAS DEL CIGARRO

REDACCIÓN

Un informe publicado en British Journal Medical, nos describe la "cara de un fumador", afirma que para identificar a un fumador con 10 años o más de este mal hábito, basta identificar las siguientes características físicas:

- Cara envejecida, arrugas marcadas y profundas líneas de expresión
- Semblante con huesos prominentes
- Piel opaca o grisácea
- Manchas en piel, uñas o dientes
- Cabello reseco, sin brillo o quebradizo

Si conseguiste dejar el tabaco, te apoyamos con algunos tips para recuperar totalmente tu salud y belleza, dejar atrás tu historia con el cigarrillo y la **"cara de fumador"**.

DIENTES: Recupera la frescura y brillo de tu sonrisa, y disfruta de una sesión de blanqueamiento dental, asiste de forma regular con tu dentista ya que otro efecto que puede tener el tabaquismo es caries o mal aliento.

PARPADOS INCHADOS: La congestión de los senos nasales y rinitis producidas por el humo del tabaco, pueden hacerte lucir una mirada cansada. Calienta agua con manzanilla, moja un poco de algodón y coloca sobre tus párpados, notarás la diferencia.

CABELLO QUEBRADIZO: El monóxido de carbono tiene efecto "secante" por lo cual tu cabello puede lucir seco y quebradizo. Adquiere una mascarilla capilar rehidratante para nutrir, dar cuerpo y brillo a tu cabello.

UÑAS AMARILLAS: Otra consecuencia se presenta en las uñas, al volverlas amarillas. Un tratamiento casero consiste en mojar tus uñas en jugo de limón durante 5 minutos, luego de ello mójalas durante el mismo tiempo en leche.

PIEL RESECA: Los radicales libres contenidos en el humo del tabaco alteran la síntesis de colágeno en la piel, provocando arrugas prematuras y sequedad. Elige cremas que contengan colágeno, hidratantes y consume por lo menos 2 litros de agua natural al día.



#NoTexteo ¡ADIÓS AL "TEXTING"!

REDACCIÓN

A través de una campaña en redes sociales en la ciudad de Xalapa, trabajan por erradicar el hábito de utilizar el celular mientras se conduce; en Facebook y Twitter se inició el movimiento “#NoTexteo cuando manejo”, que busca disminuir los accidentes automovilísticos que se registran a causa del uso del celular.

El programa es impulsado por el Consejo Municipal de Movilidad Urbana y pretende hacerse extensivo para todos los automovilistas de la capital del estado de Veracruz, debido a un incremento de los accidentes viales en cruceros y avenidas. Y sería importante que como automovilistas tomáramos este ejemplo y lo lleváramos a práctica diariamente, por nuestra seguridad, la de los peatones y de otros automovilistas.

Dentro de las recomendaciones para evitar textear mientras se conduce, se encuentra bajar aplicaciones para el teléfono móvil, que permitan usarlo sin dejar el volante; pero se advierte que la única manera de evitar riesgos es NO utilizar el celular.

A pesar que esta acción es benéfica para los ciudadanos y que los usuarios de las redes sociales la han tomado de forma positiva, algunos la critican por considerarla contradictoria al realizarla en las plataformas virtuales, que muchas veces distraen al conducir.

4 REGLAS DE SEGURIDAD

Esconde tu celular y activa tu seguridad: es preferible guardar tu móvil lejos de tu alcance para evitar la tentación de responder mensajes mientras conduces, tomarte “selfies” o realizar llamadas.

Baja el volumen, el silencio es oro: bajar el volumen de las llamadas y silenciar las alertas, ayudará a poner atención en el camino y vehículo.

Activa las aplicaciones de “modo auto”: En caso de llamadas urgentes, lo mejor es activar el “modo auto” del equipo. En caso de que no tenga esa modalidad el celular, existen aplicaciones que lo activan.

Si vas acompañado pide que escriban por ti: Un “texteador designado” es la mejor manera de mantenerse a salvo.

#PorSeguridad #NoTexteo

MAYO 5

Día Mundial de la Higiene de Manos

SERVICIO DE
EPIDEMIOLOGÍA

¿POR QUÉ?

Las infecciones pueden ser mortales, difíciles de tratar y generan altos costos de atención

Prevenirás la propagación de infecciones en el HRAEI

¿PARA QUÉ?

La higiene de manos "SALVA VIDAS"

¿CUÁNDO?

Antes y después de revisar al paciente

Antes y después de realizar un procedimiento en el paciente

Después de haber tenido contacto con el entorno del paciente

¿QUIÉN?

TODOS los trabajadores del HRAEI



SALVA VIDAS
LAVA TUS MANOS
#MANOSSEGURAS

18



EFEMÉRIDES MAYO

REDACCIÓN

- 1 Día del Trabajo
- 3 Día Mundial de la Libertad de Prensa
- 5 Día Mundial del Asma
Día Mundial de la Higiene de Manos
1862 Las fuerzas republicanas al mando del general Ignacio Zaragoza derrotan en la Batalla de Puebla a los invasores franceses
- 6 1856 Nace Sigmund Freud, padre del psicoanálisis
- 8 Día Mundial de la Cruz Roja
1753 Nace Miguel Hidalgo y Costilla
1794 Fallece Antoine Lavoisier
- 10 Día de la Madre
Día Mundial del Lupus
- 11 1960 Sale al mercado la primera píldora anticonceptiva
- 12 Día Internacional de la Enfermería
Día de la Fonoaudiología
Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica
1820 Nace Florence Nightingale, pionera en el oficio de enfermería
- 14 1859 Nace Matilde P. Montoya, primera médica mexicana
Día Mundial de la Hipertensión Arterial
- 15 Día del Maestro, desde 1918
Día Internacional de la Familia
1985 Advertencia por parte de la OMS sobre el SIDA y su efecto de epidemia
2012 Fallece Carlos Fuentes, destacado escritor mexicano
- 17 Día Internacional contra la Homofobia
Día Mundial de la Hipertensión
- 18 1994 México ingresa a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico
- 19 Día Internacional contra la Hepatitis C
1914 Nace Max Perutz biólogo dedicado al estudio de la hemoglobina
- 20 1506 Fallece en Valladolid, España, Cristóbal Colón
- 21 Día Mundial del Psicólogo
1920 Fallece de Venustiano Carranza
- 22 Día Internacional de la Diversidad Biológica
- 23 Día Internacional para la Erradicación de la Fístula Obstétrica
- 24 Día Nacional de la Epilepsia
1919 Fallece en Montevideo, Uruguay, el poeta y diplomático Amado Nervo
- 25 Día Mundial de la Enfermedad Vasculare Cerebral
1910 Es creada la Universidad Nacional
2011 Fallece en la Cd. de Méx. la pintora surrealista Leonora Carrington
- 27 Día Nacional del Cellaco
1910 Fallece Robert Koch, bacteriólogo alemán
- 28 Día Mundial de la Salud de la Mujer
Día Internacional de la Nutrición
- 31 Día Mundial sin Tabaco
1852 Nace Julius Richard Petri, quien fue un microbiólogo alemán que inventó las placas de Petri



EXPOSICIONES: MODA

REDACCIÓN

Hilos de Historia. Colección de Indumentaria del Museo Nacional de Historia

Vestidos con cerca de 250 años de antigüedad, casacas militares o prendas usadas en los años sesenta del siglo pasado en México, forman parte de esta exposición en la que el recinto muestra una selección de su amplio acervo de indumentaria, que rebasa las 10 mil piezas. Los visitantes pueden conocer vestidos, zapatos, abanicos, sombrillas y ropones de los siglos XVIII al XX, así como prendas que portaron Vicente Guerrero, José María Morelos, Benito Juárez y Francisco I. Madero.

Museo Nacional de Historia, Castillo de Chapultepec.

Martes a domingo, 9:00 a 16:30 horas. Admisión \$64.00, estudiantes, maestros, afiliados al Inapam; **DOMINGO Y DÍAS FESTIVOS ENTRADA GRATUITA.** CIERRE julio 2015.

Agatha Ruiz de la Prada

Como en un escaparate, sus piezas pueden verse hacia el exterior de la calle de Guatemala llamando la atención por su colorido, pero sobre todo por el diseño. En los últimos años las exposiciones de moda parecen introducirse con fuerza en el panorama artístico. Museos de Nueva York, Londres o París rinden homenaje a grandes modistos, a veces individualmente y en ocasiones en relación directa con la pintura.

Las piezas aquí reunidas dejan claro por qué Agatha Ruiz de la Prada es uno de los nombres de la moda española más difundidos a nivel internacional.

Centro Cultural España. Guatemala 18, Centro Histórico, 5521-1925. Martes a sábado, 11:00 a 19:00; domingo, 10:00 a 16:00 horas. CIERRE 10 de mayo.

EL AÑO MÁS VIOLENTO

EUA

J.C. Chandor

Drama

Mayo 8

EL SECRETO DE ADALINE

EUA

Lee Toland Krieger

Drama

Mayo 8

PROMESA DE VIDA

Australia

Russell Crowe

Drama

Mayo 15



20