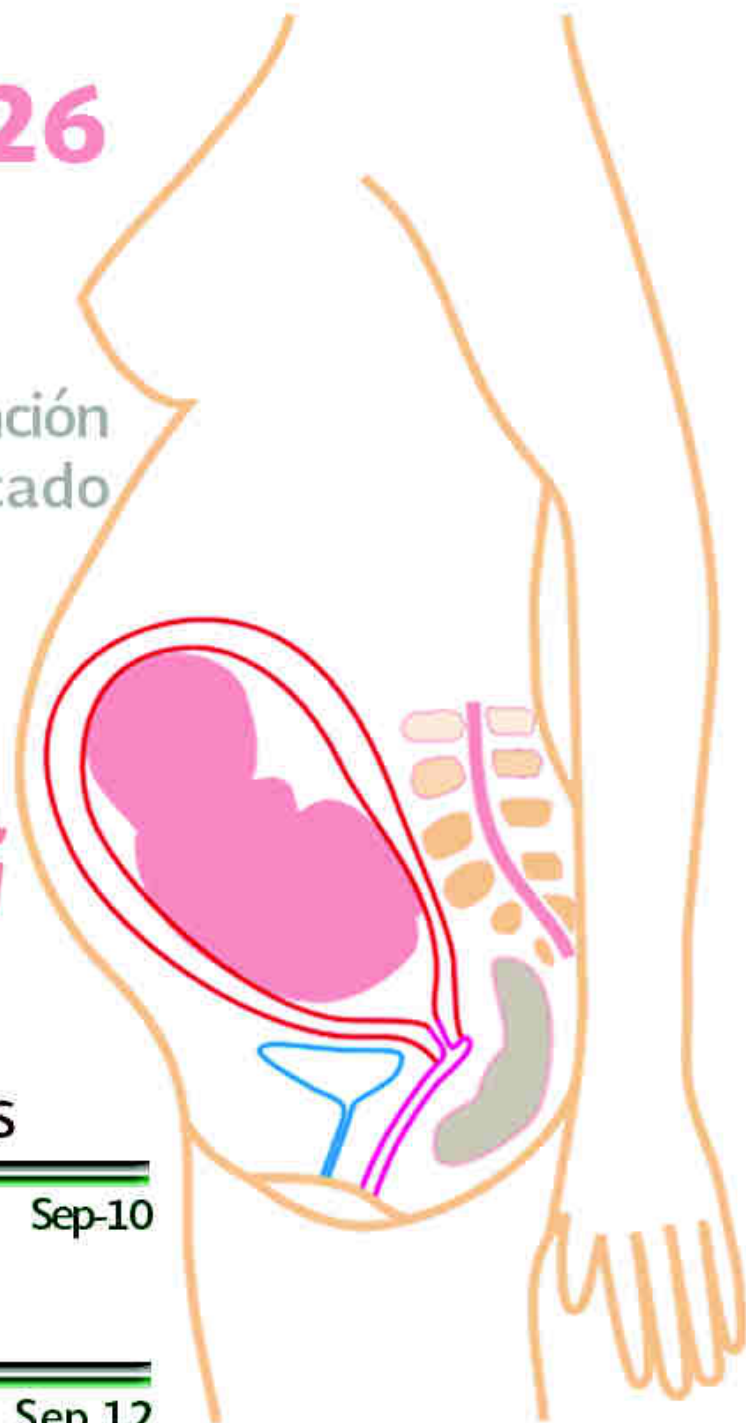


# Septiembre 26

Día Nacional para la Prevención  
del Embarazo NO Planificado  
en Adolescentes

*“Todo tiene su tiempo,  
planifica y busca el  
momento ideal”*



## SUICIDIO Y PSICOANÁLISIS

Día Mundial para la Prevención del Suicidio Sep-10

## #DIEZDATOS MIGRAÑA

Día Mundial de la Migraña Sep 12

## CÓMO CUIDAR TU CORAZÓN

Día Mundial del Corazón Sep 27



@HRAEItapaluca

HRAEI

HRAEI CS

## COLABORADORES

### DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

### COLABORADORES

Dr. Tito Ramírez Lozada  
E.E. Dulce A. Cano Castañeda  
Psic. Angélica Beltrán Barajas  
Dr. Carlos Alva Espinosa  
Dr. Noradino García Fuentes  
LE. Viridiana Rojas Manzano  
Lic. Jonathan Francisco López Rubio  
PSS. Yemima Cortés  
Dr. Iván Romero Coutiño  
Lic. Jiavsi García Espejo

### 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 Repercusiones de un embarazo en la adolescencia  
Dr. Tito Ramírez Lozada / Área Médica
- 5 Repercusiones de la salud en la madre adolescente  
E.E. Dulce A. Cano Castañeda / Enfermería
- 6 Cronograma de sesiones / #HRAEbiografías: Mario Benedetti  
Enseñanza / Coordinación Comunicación Social
- 7 Cursos / #HRAEIfemérides: Inauguración del METRO  
Enseñanza / Coordinación Comunicación Social
- 8 #DiezDatos MIGRAÑA  
Collage / Coordinación de Comunicación Social
- 9 Suicidio y psicoanálisis  
#PorTuSalud / Psic. Angélica Beltrán Barajas
- 10 La retinosis pigmentaria  
#QuéEs / Coordinación de Comunicación Social
- 11 Cómo cuidar tu corazón  
#MedicinaÚtil / Dr. Carlos Alva Espinosa
- 12 ¿Qué hacer después de una mordedura canina?  
#MedicinaDelInterés / Dr. Noradino García Fuentes
- 13 Contra la explotación y tráfico de personas  
LE. Viridiana Rojas Manzano
- 14 Formación de personal en enfermería cardiovascular  
Lic. Jonathan Francisco López Rubio
- 15 Día Mundial del Linfoma  
PSS. Yemima Cortés
- 16 #BeneficiaAtuSalud cardiaca  
Coordinación de Comunicación Social
- 17 #TipsDeSeguridad al conducir bajo la lluvia  
Coordinación de Comunicación Social
- 18 #QuéHacer en caso de sismo  
Coordinación de Comunicación Social
- 19 Efemérides SEPTIEMBRE  
#HRAEIfemérides / Coordinación de Comunicación Social
- 20 Qué hacer en tu #TiempoLibre / Cartelera de cine  
Entretenimiento / Coordinación de Comunicación Social





# REPERCUSIONES DE UN EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Dr. Tito Ramírez Lozada

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre los 10 a 19 años de edad, caracterizada por cambios físicos, psicosociales y cognoscitivos, es decir, es la etapa de transición de la niñez a la juventud.

El embarazo en la adolescencia está relacionado con un riesgo mayor de **complicaciones maternas como: anemia, hipertensión, aborto, amenaza de aborto y/o de parto pretérmino, infección de vías urinarias, vaginosis, hemorragia postparto e incluso un nuevo embarazo;** y neonatales como: bajo peso, Apgar bajo y mortalidad perinatal elevada.

Las características más frecuentes del entorno de la embarazada adolescente son: medio socio-económico bajo, familias desintegradas, numerosas o monoparentales, afectadas por el desempleo y que es un fenómeno que se había presentado previamente en las propias madres de las adolescentes.

Por lo anterior, es conveniente incluir la salud reproductiva de los adolescentes como un programa prioritario con el fin de prevenir el embarazo **NO** deseado, reducir el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual, fomentar el progreso de la adolescente y disminuir las repercusiones en la relación a su entorno familiar y social.

**#HRAE** **efemérides SEPTIEMBRE 26**

Día Nacional para la Prevención del Embarazo NO Planificado en Adolescentes





## REPERCUSIONES DE LA SALUD EN LA MADRE ADOLESCENTE

E.E. Dulce A. Cano Castañeda

El embarazo a edades tempranas es un problema con consecuencias graves para las madres, padres adolescentes e hijos. Considerado un problema de salud pública que afecta negativamente la salud de las mujeres e hijos/hijas. En países de ingresos bajos y medianos, los hijos de madres menores de 20 años enfrentan un riesgo de un 50% superior de mortalidad prenatal o de morir en las primeras semanas de vida.

También hay repercusiones sociales y económicas, las adolescentes se ven obligadas a dejar la escuela teniendo menos aptitudes y oportunidades para encontrar un trabajo, posibilitando mano de obra barata que condiciona los ingresos futuros, el acceso a oportunidades laborales especializadas y de calidad y el desarrollo humano sustentable. Esto puede tener un costo económico para el país, puesto que se pierden los ingresos anuales que una mujer joven hubiera ganado a lo largo de su vida de no haber tenido un embarazo precoz.

Por otra parte, la adolescente soltera embarazada es muchas veces rechazada, acentuando la inestabilidad psicológica y aumentando la culpa e inseguridad propias de su edad así como auto desprecio que crea un estrés severo y al ser un “embarazo no planificado” o “no deseado desencadena eventos como uniones o matrimonios prematuros, en los que la pareja puede o no estar de acuerdo y hay una alta proporción de fracaso en la relación de pareja, disminuyendo la habilidad para ser padres reflejado en el bebé. También se puede experimentar la dependencia creciente de sus padres, en cuanto a ayuda económica, y cuidado del niño. Además, los roles llegarían a confundirse, con la madre y la abuela disminuyendo fuertemente la autoestima de la adolescente y su habilidad para crecer en una relación maternal con su propio hijo.



## SESIONES HRAEI

### CRONOGRAMA DE SESIONES EN EL #AUDITORIOHRAEI

2	8 - 9 hrs.	NEONATOLOGÍA
9	8 - 9 hrs.	PATOLOGÍA
	15 - 16 hrs.	
23	8 - 9 hrs.	ALERGÍA E INMUNOLOGÍA
30	8 - 9 hrs.	NEUROCIENCIAS
	15 - 16 hrs.	



@HRAExtopaluca  
HRAEI  
HRAEI CS

SESIONES TENTATIVAS DE SEPTIEMBRE

## MARIO BENEDETTI

#HRAEibiografías



Mario Orlando Hardy Hamlet Brenno Benedetti Farrugia, más conocido como Mario Benedetti, nació un 14 de septiembre de 1920 en el Paso de los Toros, Uruguay; Fallece el 17 de mayo de 2009 en Montevideo. Escritor, poeta y dramaturgo, integrante de la Generación del 45, a la que pertenecen también Idea Vilariño y Juan Carlos Onetti. Fue galardonado en multitud de ocasiones y en diversos países, entre los que se destacan el Premio Reina Sofía de Poesía en 1999 y en 2005 el Premio Internacional Menéndez Pelayo. En el año 1997 le otorgaron el Doctor Honoris causa por la Universidad de Alicante. Su producción literaria incluyó más de 80 libros, algunos de éstos fueron traducidos a más de 20 idiomas.

# CURSOS HRAEI

AULAS

AUDITORIO HRAEI

ON LINE

## TERCERAS JORNADAS DE PEDIATRÍA



COORDINA  
Servicio de Pediatría del  
HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE IXTAPALUCA  
PROFESOR TITULAR  
Dr. Iván Pedraza Olivares

SEDE: #AUDITORIOHRAEI  
30 de septiembre al 2 de octubre 2015  
8:00 a 17:00 horas

INFORMES E INSCRIPCIONES:  
Dirección de Enseñanza  
Mtra. Ángela Carino López  
9:00 a 17:00 horas  
TEL 5972 9800 EXT 1215  
chapejoles@yahoo.com.mx  
acanno@hraei.gob.mx



## #CURSOSONLINE

2° Curso virtual

"Temas selectos en Donación y Trasplantes"

**Dirigido:** Profesionales del área de salud, Coordinadores de donación, médicos pasantes y administrativos que requieran conocimientos sobre la donación de órganos y tejidos.

**Avail:** Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca

**Valor Curricular:** 20 horas curriculares

**Fechas:** Curso disponible en línea, duración 3 meses; para visualizarlo en su totalidad a partir de que se inscriba, el curso NO es en tiempo real.

**WEB:** [aulamejor.com/hraei](http://aulamejor.com/hraei)

**Costos:**

Médicos \$400.00

Residentes, administrativos u otros profesionales de salud \$300.00

Estudiantes o Técnicos en salud \$200.00

**Pago:** deposito en efectivo, tarjeta o en OXXO y 7eleven



INFORMES E INSCRIPCIONES: 5421 9625

@ [contacto@aulamejor.com](mailto:contacto@aulamejor.com)

WHATSAPP:

55 4665 1783

#HRAEixtapaluca  
HRAEI  
HRAEI CS

CS

## #HRAEIfemérides



Un 5 de septiembre de 1969 partió de la estación Chapultepec el primer convoy a las 5:50 horas.

Durante las excavaciones de la estación Balderas, se encontró un cráneo que data de hace más de 11 mil años, fue bautizado como: "El hombre del Metro Balderas".

#EnNúmeros la capacidad de los trenes de 6 vagones es: 240 personas sentadas, 780 de pie, un total de 1020.

7





## #DIEZDATOS MIGRAÑA

REDACCIÓN

La migraña, en especial su forma crónica, tiene un gran impacto sobre la calidad de vida de los pacientes. Estas personas tienen el doble de posibilidades de sufrir depresión, ansiedad y dolor crónico, así como trastornos respiratorios y factores de riesgo cardiovascular, por lo que necesitan mayor atención sanitaria. Aquí te mostramos algunos datos interesantes sobre esta dolencia:

1. La migraña según la OMS, es una de las 20 enfermedades más discapacitantes que existen.
2. El 42,5% de los pacientes sufren discapacidad de moderada a grave, sin embargo un 20-25% de los pacientes que sufren migraña nunca han consultado su problema con el médico y un 50% abandona el seguimiento tras las primeras consultas.
3. Las migrañas se dividen entre episódica (menos de 15 días de dolor al mes) y crónica (a partir de 15 días al mes durante al menos 3 meses).
4. Los pacientes habitualmente tienen entre 1 y 4 crisis mensuales con una duración de entre 4 y 72 horas.
5. El 4% de los pacientes que acuden a una consulta de neurología lo hacen como consecuencia de una migraña crónica.
6. Enfermedad muy frecuente y sin embargo el tiempo de media de identificación desde su inicio hasta el diagnóstico es de 28,7 meses.
7. El 80% de los pacientes presenta su primera crisis antes de los 30 años.
8. La migraña, sobre todo en su forma crónica afecta mucho a la calidad de vida de los pacientes, lo que incrementa las posibilidades de sufrir depresión, ansiedad, trastornos respiratorios, riesgo cardiovascular, etcétera.
9. Algunos alimentos y bebidas pueden desencadenar ataques de migraña. Por ejemplo, el alcohol, especialmente el vino tinto; las comidas con glutamato monosódico MSG; las carnes en conserva con nitratos
10. Factores medioambientales: El tiempo o los cambios de temperatura, las luces deslumbrantes o las fluorescentes, las pantallas de ordenador, los fuertes olores y las elevadas altitudes





# SUICIDIO Y PSICOANÁLISIS

**Psic. Angélica Beltrán Barajas**

Etimológicamente, suicidio proviene del latín: sui (sí mismo) cidium (matar), "atentado contra la propia vida", "matar-se". Los griegos lo expresaban como autokeiria de autos: sí mismo, y keiros: mano, lo que significaría: muerte elegida por uno mismo, o sea ejecutada por mano propia. El término latino enfatiza la idea de matar y el griego la del acto con intención o deliberado.

**Suicidio y psicoanálisis:** Pensar esta problemática desde una perspectiva psicoanalítica implica hacer un recorrido por reflexiones de Freud y de Lacan, En un escrito concretamente dedicado al tema del suicidio, antes por cierto de la conceptualización de pulsión de muerte, Freud se pregunta ¿Cómo es posible que llegara a superarse en el suicidio la pulsión de vida, de fuerza o intensidad extraordinaria?. Y agrega en dicho escrito: "Creo que aquí sólo es posible partir del estado de la melancolía, con el que la clínica nos ha familiarizado, y su comparación con el afecto del duelo"

La psiquiatría considera que las conductas suicidas pueden acompañar a muchos trastornos emocionales como la depresión, la esquizofrenia y el trastorno bipolar. Así pues, más del 90% de todos los suicidios se relacionarían con trastornos emocionales u otras enfermedades psiquiátricas.

Las conductas suicidas a menudo ocurrirían como respuesta a una realidad que la persona ve como intolerable, tales como, un trauma emocional, enfermedades físicas graves, el envejecimiento, el aislamiento social, la muerte de un ser querido el desempleo, la dependencia de las drogas o el alcohol o los problemas económicos, los sentimientos de culpa entre otros.

El incremento de suicidios entre niños y adolescentes es uno de los asuntos de "mayor preocupación", que advierten sobre el "efecto contagio" que se produce entre "los más vulnerables". Muestra de esta tendencia son los suicidios colectivos de jóvenes o el caso de los menores que se quitan la vida tras ser víctimas de acoso escolar, o el caso de suicidios bajo efectos de sustancias tóxicas en la adolescencia

El acto suicida consumado nos arrebató al sujeto cuyo discurso es el único que nos daría acceso a su comprensión. Pero los pacientes pueden hablarnos de sus fantasías autodestructivas, y también podemos analizar a quienes han cometido un intento de suicidio fallido.

El autor establece una diferencia entre las manifestaciones de la pulsión autodestructiva, todavía ligada a la libido se embriaga, disfruta de ella y el acto suicida, cuando se pierde el dominio de sí mismo, cuando ya no se obtiene placer sino goce, cuando se acaba la comedia y de la acción se pasa a la pasión, es decir, cuando el sujeto se ha convertido en objeto de la pulsión aniquiladora.





# #QUÉES

REDACCIÓN

## LA RETINOSIS PIGMENTARIA

Es la causa de degeneración hereditaria de la retina más frecuente. Fue diagnosticada por primera vez a finales del siglo XIX, habiendo sido, desde entonces, una gran desconocida dentro de la medicina.

Se produce por degeneración y apoptosis de los fotorreceptores (bastones-campo periférico) aunque en las fases finales afecta a los conos (visión central), provocando ceguera en un grupo importante de los casos.

**Los primeros síntomas de la retinosis pigmentaria son:**

- Ceguera nocturna o, lo que es lo mismo, lenta capacidad para adaptarse a la oscuridad.
- Pérdida progresiva del campo visual hasta formar una visión en túnel.

Aparece de manera silenciosa y lenta, tardándose en acudir al oftalmólogo, por término medio, 15 años desde que se inician los primeros síntomas de ceguera nocturna; La edad de aparición es clave y muy variada apareciendo preferentemente entre los 25-40 años; pero se dan casos de afectados con menos de 20 años y, en menor frecuencia, casos en los que la enfermedad comienza a mostrar síntomas pasados los 50 años.

La pérdida grave de visión no afecta a todas las personas por igual incluso dentro de la misma familia, hallándose a hijos más afectados que sus padres, y, por el contrario, personas de edad avanzada con una agudeza visual normal para su edad.

Menos del 25% de la población afectada con una edad media de 47 años sufren de ceguera atendiendo a criterios de agudeza visual.

Existen varias formas de heredar la enfermedad. Numerosos genes pueden provocarla, habiendo, en un 50% de los casos, antecedentes familiares de ceguera o de grave pérdida de función visual. No obstante, existen factores ambientales que pueden afectar protegiendo o, por el contrario, favoreciendo su progresión.

Parecen existir factores ambientales que pueden afectar protegiendo o por el contrario favoreciendo su progresión. La luteína y vitaminas antioxidantes podrían tener un efecto protector de la mácula, retrasando la pérdida de agudeza visual. Los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol...), estrés, ansiedad y depresión parecen acelerar la enfermedad, aunque no se han realizado estudios concluyentes.

La luz, sin embargo, se sabe que acelera la enfermedad. De esta manera, la usual formación de cataratas en estos pacientes, no sólo limita la función visual ya mermada, sino que puede acentuar los daños provocados por la luz.





Dr. Carlos Alva Espinosa

## CÓMO CUIDAR TU CORAZÓN

El corazón es un órgano esencial para la vida. Su función principal es bombear y distribuir la sangre oxigenada con nutrientes, hormonas, enzimas y anticuerpos a todas las células de nuestro organismo. La falla en su función conduce a insuficiencia cardíaca y a una notable disminución de la calidad de vida, por ello es muy importante cuidar al corazón. Presentamos aquí algunas de las más importantes:

1. Evitar drogas que dañan al corazón: tabaco, alcohol, marihuana, drogas sintéticas y cocaína.
2. Hacer ejercicio. El corazón es una bomba muscular que para funcionar bien requiere entrenamiento. El ejercicio aeróbico (caminar, correr, nadar, ciclismo) mejora la reserva cardíaca del corazón, lo hace más eficiente y vivirá más.
3. Checa tu glucosa en ayunas. La glucosa entre 100 y 110 mg/dl sugiere prediabetes y por arriba de 110 es diabetes. La diabetes es el enemigo mayor del corazón porque afecta sus arterias coronarias. Mantener la glucosa normal es una prioridad para la salud de nuestro corazón. El simple ejercicio puede normalizarla. Si eres pre o diabético acude a tu médico para tu control.
4. Checa tus lípidos en sangre y consulta con tu médico si están elevados. El colesterol y derivados elevados en sangre, aceleran la aterosclerosis que es la obstrucción de las arterias por placas de colesterol.
5. Mantenerse en peso normal mediante una dieta balanceada y ejercicio son poderosas acciones preventivas de daño cardíaco, por el contrario, el sobrepeso y la obesidad aumentan los riesgos de diabetes mellitus y afecciones cardíacas.

Cuida tu corazón por tu bien y por el bien de las personas que te quieren.





## ¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UNA MORDEDURA CANINA?

Dr. Noradino García Fuentes

Las mordeduras de perro son responsables de decenas de millones de lesiones cada año; los niños corren mayor riesgo; son un grave problema de salud pública a nivel mundial. Las consecuencias para la salud humana dependerán de la especie animal de que se trate (raza y tamaño) y del estado de salud; así como del estado de salud de la víctima y la capacidad de acceder a la atención sanitaria adecuada.

**¿Quiénes son los más afectados?** Los niños son, en términos porcentuales, las principales víctimas de las mordeduras de perro, y la mayor incidencia se observa durante la primera infancia y la niñez. El riesgo de sufrir una lesión en la cabeza o el cuello es mayor en los niños que en los adultos, lo que se suma a la mayor gravedad de las lesiones, una mayor necesidad de tratamiento médico y mayores tasas de mortalidad. En algunos países los hombres sufren mordeduras de perro más a menudo que las mujeres. Las mordeduras caninas representan más del 50% de las lesiones causadas por los animales a los viajeros.

### TRATAMIENTO

Depende de la localización de la mordedura, del estado general de salud de la víctima y de si el perro está vacunado contra la rabia. Los principios básicos de la atención son los siguientes:

- Buscar supervisión médica inmediata.
- Lavar y limpiar la herida.
- Practicar una sutura primaria de la herida si el riesgo de infección es bajo.
- Administrar antibióticos profilácticos en el caso de heridas de alto riesgo o de personas inmunodeprimidas.
- Aplicar un tratamiento antirrábico pos exposición en función de si el perro está vacunado contra la rabia.
- Administrar la vacuna contra el tétanos si la persona no está debidamente vacunada.

### PREVENCIÓN

No acercarse a los perros callejeros y nunca dejar a un niño sin supervisión cerca de un perro. Los dispensadores de atención de salud deben estar capacitados para tratar adecuadamente las mordeduras de perro.

Las autoridades de salud y los responsables políticos deben garantizar la lucha contra la rabia en la población canina, así como el suministro adecuado de vacunas antirrábicas para hacer frente a los posibles casos de exposición a la rabia en la población, y crear sistemas de recopilación de datos para seguir documentando la carga del problema.





## CONTRA LA EXPLOTACIÓN Y TRÁFICO DE PERSONAS

LE. Viridiana Rojas Manzano

La explotación y tráfico de mujeres, niños y niñas ha aumentado significativamente en América Latina producto de la pobreza, desigualdades, guerras, discriminación y violencia intrafamiliar, problemas que los orillan en la búsqueda de oportunidades. México es el tercer país de Latinoamérica que presenta las cifras más altas en lo que respecta a la trata, el tráfico y la explotación de Mujeres, Niños y Niñas. Según el INEGI, 3.6 millones de personas son utilizadas para explotación y tráfico, el 70% son personas migrantes procedentes de Guatemala, Honduras, El Salvador y Nicaragua.

La trata es el medio a través del cual se provee de mujeres y niñas al mercado del sexo y de la prostitución, casi el 90% de los casos víctimas de trata tiene por fin la explotación sexual femenina.

El **Día Internacional contra la Explotación Sexual y el Tráfico de Mujeres, Niños y Niñas (Septiembre 23)**, tiene como objetivo contribuir a la toma de conciencia por parte de los gobiernos, y de la sociedad civil, sobre las causas y consecuencias de la trata, con el fin de poner todos los medios necesarios para su detección y erradicación. De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (FPNU), la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual es una violación sistemática de sus derechos humanos, una barrera al desarrollo económico y social de las mujeres y una prioridad de salud pública. Así mismo, violenta el ejercicio pleno de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y las niñas.

Para erradicar todas las formas de explotación sexual es necesario hacerlo desde un enfoque de derechos humanos, y reivindicar un reparto igualitario de los recursos económicos y el poder entre hombres y mujeres. La trata y la explotación sexual es también expresión de la crisis global y de la feminización de la pobreza. La perspectiva de género se considera un elemento clave para lograr la justicia social, la igualdad de oportunidades, y el acceso a las mismas. La prevención de este fenómeno debe abordarse, por lo tanto, desde una educación basada en valores de igualdad, justicia y solidaridad. Promover el acceso igualitario a recursos y oportunidades entre mujeres y hombres es fundamental en la prevención de cualquier tipo de violencia contra las mujeres.





## FORMACIÓN DE PERSONAL EN ENFERMERÍA CARDIOVASCULAR

Lic. Jonathan Francisco López Rubio

La enfermería cardiovascular es y seguirá siendo un elemento clave en la atención de la población mexicana ya que las afecciones cardiovasculares son la principal causa de muerte en nuestro país.

Ante la creciente necesidad de salvaguardar la seguridad de las personas que acuden diariamente a recibir servicios de salud sea con propósitos de prevenir enfermedades o mantener y recuperar la salud, las autoridades del Sector Salud y Educativo han establecido mecanismos de aseguramiento de la calidad de los recursos humanos en formación.

Para el caso de la enfermería, esta condición (la de formar personas con un alto nivel de competencia técnica, profundo sentido ético profesional y compromiso social) ha devenido un reto y un desafío en las últimas décadas, especialmente porque hoy que se tiene muy claro el compromiso de dispensar cuidados de enfermería con calidad y con un gran respeto para la dignidad humana.

El profesional de enfermería cardiovascular es aquel que proporciona cuidado especializado a personas con problemas de salud cardiovascular médicos y/o quirúrgicos en las diferentes etapas de vida. Realiza intervenciones de manera independiente o interdependiente en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en las diferentes áreas de oportunidad. Cabe destacar sólo algunos de los factores que se han ido analizando y estableciendo como puntos de referencia para situar en dónde estamos y hacia dónde queremos llevar a la profesión de enfermería en México.

Pese a la resistencia al cambio de una enfermería técnica a una profesional, la situación social, política y económica del país exige que enfermería sea y demuestre que es una profesión, que es la piedra angular en la atención sanitaria de un país. Es por ello que se deben formar profesionales cada vez más humanos, más conscientes, más abiertos al cambio y por lo tanto cada vez más excelentes en su desempeño profesional alcanzando el reconocimiento político, social, económico y académico, que el gremio tanto hemos esperado.



# 15 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA

## DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA

PSS. Yemima Cortés

Esta efeméride es una iniciativa de la Lymphoma Coalition para incrementar el conocimiento sobre el linfoma, permitiendo reconocer los síntomas y un diagnóstico precoz.

El linfoma es un cáncer que comienza en las células del sistema linfático, éste forma parte del sistema inmunitario, que ayuda al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Existen dos tipos de linfoma: **Hodgkin y no Hodgkin**; éstos son diferentes en cuanto a cómo se comportan, se propagan y responden al tratamiento; pueden presentarse tanto en niños como en adultos.

### LINFOMA DE HODGKIN se clasifica:

**Enfermedad de Hodgkin Clásica** representa alrededor del 95% de todos los casos afectando principalmente a los linfocitos B, viéndose estos más grandes que los normales. Debido a que el tejido linfático se encuentra en muchas partes del cuerpo; puede originarse en casi todas las partes del cuerpo, con más frecuencia, en los ganglios linfáticos de la parte superior (más frecuente en tórax, el cuello o axilas).

**Enfermedad de Hodgkin con Predominio Linfocitario Nodular** representa alrededor del 5% de la enfermedad de Hodgkin. Las células cancerosas aquí son grandes, llamadas células popcorn ya que lucen como palomitas de maíz; se origina en los ganglios linfáticos del cuello y axilares. Puede presentarse en personas de cualquier edad, y es más común en los hombres que en las mujeres.

### LINFOMA NO HODGKIN

Existen muchos tipos diferentes, la mayoría se forman a partir de células B y algunos se forman a partir de las células T o los linfocitos citolíticos naturales; éste puede ser poco activo (de crecimiento lento) o agresivo (de crecimiento rápido). En esta clasificación los más comunes son el linfoma difuso de células B grandes, que suele ser de crecimiento rápido, y el linfoma folicular, que suele ser de crecimiento lento.

### SÍNTOMAS GENERALES:

- Inflamación de los ganglios linfáticos en cuello, axilas, ingle o estomago.
- Fiebre (puede ser intermitente durante varios días o semanas) sin una causa aparente.
- Sudoración profusa durante la noche.
- Pérdida de peso involuntaria
- Cansancio

### DIAGNÓSTICO:

Al inicio puede ser difícil, debido a su sintomatología como cansancio, la cual se pueden confundir fácilmente con enfermedades comunes como gripe o mononucleosis. Si no son tratados a tiempo, algunos tipos de linfoma pueden tener consecuencias fatales en un plazo de seis meses. Cada año mueren en el mundo aproximadamente 200.000 personas como consecuencia de la enfermedad y son diagnosticados unos 350.000 nuevos casos.





# #BENEFICIAA TUSALUD CARDIACA

REDACCIÓN

## #10 Alimentos Saludables

### SALMÓN

Fuente de ácidos grasos omega 3; evita la inflamación de los vasos sanguíneos y el riesgo de coágulos; reduce los triglicéridos en la sangre, arritmia y presión arterial.

### ACEITE DE OLIVA (extra virgen)

Se extrae de la 1a prensada de las aceitunas es rico en polifenoles, antioxidante que ayuda a proteger los vasos sanguíneos, reduce el colesterol "malo" o LDL y la presión arterial.

### FRIJOLES

Repletos de nutrientes buenos para el corazón como: complejo B, folato, magnesio y fibra, éstos ayudan a regular el colesterol y la glucosa en la sangre.

### NARANJA

Contienen carotenoides y flavonoides, antioxidantes que reducen la presión arterial, así como la fibra pectina que ayuda a eliminar toxinas y a reducir el colesterol.

### BAYAS

Arándanos, frambuesas, moras y fresas, contienen los nutrientes necesarios para un corazón sano: vitamina C, antioxidante que ayuda a prevenir la cardiopatía, magnesio y potasio que regulan la presión arterial, fibra que evita la inflamación y folato que reduce el riesgo de infarto.

### YOGURT

Los lácteos son ricos en calcio y potasio, minerales que ayudan a regular la presión arterial, fortificados con vitamina D importante para la absorción de estos minerales.

### ALMENDRAS

Cargadas de esteroides que reducen el colesterol "malo" o LDL. Ricas en magnesio que evita el endurecimiento de las arterias y el incremento de la presión arterial; disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas.

### SOJA

Proteína de los frijoles de soja, tofú, queso de soja y alimentos derivados, disminuyen los triglicéridos en la sangre.

### AVENA

Beta-glucano, la fibra soluble en la avena, reduce el colesterol "malo", o LDL, regula el sistema digestivo y estabiliza la glucosa en la sangre.

### SAL KOSHER

Tiene más sabor y menos sodio que la sal de mesa regular, la cual eleva la presión arterial.





# #TIPSDESEGURIDAD AL CONDUCIR BAJO LA LLUVIA

## ¡NO TE ARRIESGUES!

Si llueve constante y demasiado o estás cansado, oríllate en un **SITIO SEGURO** y espera.

## REVISA EL AIRE ACONDICIONADO

El cambio de temperatura interior/exterior empaña los cristales; evítalo al usar aire frío

## REVISA LOS LIMPIAPARABRISAS

Cerciórate que funcionen, no estén resecos y reemplázalos cada año.



## REVISA LAS LLANTAS

Verifica que estén en buen estado y a la presión **CORRECTA** según el modelo de auto que tengas

## SIEMPRE USA EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

#POR **TU** SEGURIDAD

## ENCIENDE LOS FAROS

Utiliza las luces antiniebla y en caso de ser necesario prende las intermitentes



# #QUÉ HACER EN CASO DE SISMO



NO enciendas cerillos ni velas hasta estar seguro de que NO hay fugas de gas



## PREPÁRATE

Elabora un plan familiar de protección civil

ANTES



Identifica en casa las zonas seguras  
Revisa instalaciones de gas y luz.

Almacena alimentos NO perecederos y agua.



Mantente informado y atento a las recomendaciones de las autoridades  
NO propagues rumores.

## REVISA

Checa las condiciones de tu casa.

Usa el teléfono sólo para EMERGENCIAS



DESPUÉS

Corta los suministros de GAS y LUZ.

Si vas en tu auto estacionate alejado de edificios altos.



Conserva la CALMA y ubíquense en la ZONA DE SEGURIDAD.

DURANTE

## ACTÚA



Alejate de ventanas y objetos que puedan caer.

REDACCIÓN





# EFEMÉRIDES SEPTIEMBRE

REDACCIÓN

- 1** 1925 El Presidente Calles inaugura el Banco de México
- 4** 1969 Inauguración de la Línea 1 del METRO en el DF
- 8** Día Internacional de la Alfabetización  
Día Mundial de la Fibrosis Quística
- 9** 1931 México ingresa a la Sociedad de las Naciones Unidas
- 10** Día Mundial para la Prevención del Suicidio
- 12** Día Mundial de la Migraña
- 13-19** Semana del Bienestar en las Américas
- 14** 1920 Nace Mario Benedetti, destacado escritor uruguayo
- 15** Conmemoración del Grito de **Independencia**  
Día Mundial del Linfoma  
Día Europeo de la Salud Prostática
- 16** 1810 Aniversario del inicio de la Independencia de México  
Día Mundial de la Preservación de la Capa de Ozono
- 17** 1964 Se inaugura el Museo Nacional de Antropología
- 18** 1930 Inicia transmisiones la radiodifusora XEW, "La Voz de América Latina desde México"
- 19** 1985 En la Ciudad de México, a las 7:19 horas, se registra un terremoto de 8.1 grados en la escala de Richter que dura 90 segundos y provoca una de las peores catástrofes en la historia del país
- 20** 1870 Se funda en la Ciudad de México, la Escuela Nacional de Ciegos
- 21** Día Internacional de la Paz  
Día Internacional del Alzheimer
- 22** 1910 Inauguración la Universidad Nacional de México, actualmente UNAM
- 23** 1939 Fallece Sigmund Freud, médico austriaco  
Día Internacional en contra de la explotación y tráfico de mujeres y niños
- 26** Día Nacional de la Donación y Trasplante de Órganos  
Día Nacional para la Prevención del Embarazo NO Planificado en Adolescentes
- 27** 1821 Aniversario de la Consumación de la Independencia  
Día Mundial del Corazón
- 28** Día Mundial de la Rabia
- 31** Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria





# #QUEHACER EN TU #TIEMPOLIBRE



## EXPOSICIÓN al #AireLibre

REDACCIÓN

**CAMPANAS:** Exhibición de una serie de campanas compuestas por 15 esculturas de destacados artistas plásticos, Leonora Carrington, Manuel Felguérez, Alberto Castro Leñero, Gabriel Macotela, Brian Nissen, Kiyoto Ota, Vicente Rojo, Roger von Gunten, Fernando González Gortázar, Miguel Ángel Alamilla, Sergio Hernández, Joy Laville, Irma Palacios, Jesús Mayagoitia y Ricardo Regazzoni.

**Sede:** Camellón del Paseo de la Reforma.

## EXPOSICIÓN #Museo

**CSI The Experience:** Exposición interactiva que muestra a los visitantes una escena de crimen simulada, a resolver de manera similar a como se hace en el famoso programa de televisión.

**Sede:** Palacio de la Autonomía

**Web:** Hasta septiembre



# CINE



## SINIESTRO II

**DIRECTOR:** Ciaran Foy

**GÉNERO:** Terror

**ESTRENO:** Septiembre 4

## EVEREST

**DIRECTOR:** Baltasar Kormákur

**GÉNERO:** Drama

**ESTRENO:** Septiembre 19



## HOTEL TRANSILVANIA 2

**DIRECTOR:** Genndy Tartakovsky

**GÉNERO:** Animación

**ESTRENO:** Septiembre 25

## ROGER WATERS THE WALL

**DIRECTOR:** Roger Waters y Sean Evans

**GÉNERO:** Documental

**ESTRENO:** Septiembre 29

