

ADVERTENCIA: El presente Boletín reproduce las noticias aparecidas en los medios de comunicación que en cada caso se citan; por ello, FUNSALUD no garantiza que su contenido sea verídico y confiable, y excluye cualquier responsabilidad por dichos contenidos.

CONTENIDO

Destacan la labor social de la Secretaría de Salud	4
Mejorarán condiciones de hospitales en la capital. La jefa de gobierno electa aseguró que se garantizará el abasto de medicamentos y médicos en todos los nosocomios	5
Los capitalinos viven más, pero con enfermedades y menor nivel de vida saludable, expuso el Secretario de Salud capitalino, Román Rosales, al comparecer ante el Congreso	6
Seguridad social se come ahorros; Senado sale tablas. La disminución de erogaciones por Remuneraciones Adicionales Especiales sumó 47 millones de pesos.....	7
Demandan reforzar compra consolidada. Piden transparencia en adquisición de medicinas. Pese a exhorto de Secretaría federal rechazan entidades procedimiento	8
Diputados presentarán iniciativa para despenalizar el aborto en el país. Proyecta reformas a la Ley General de Salud y al Código Penal Federal	10
El Seguro Popular ofrece tratamiento integral por cáncer de seno	11
Especialistas del sector médico de Monterrey se darán cita en San Antonio, Texas, para atraer al turismo médico de origen hispano	12
Entérate de todo lo que puedes hacer con la aplicación IMSS Digital	13
El director general del ISSSTE, Florentino Castro López, aseguró que trabaja con el equipo de la próxima Administración para iniciar una transición ordenada y rápida, a fin de que los servicios del Instituto continúen de manera normal	14
Acuerdo por el que se modifica el diverso por el que se da a conocer la serie de leyendas, imágenes, pictogramas, mensajes sanitarios e información que deberá figurar en todos los paquetes de productos del tabaco y en todo empaquetado y etiquetado externo de los mismos, a partir del 1 de diciembre de 2017 y hasta el 31 de mayo de 2020, publicado el 28 de noviembre de 2017	14

El doctor Eduardo Madrigal de León rindió protesta como nuevo director del Instituto Nacional de Psiquiatría para el periodo 2018-2023	15
Desarrollo y salud mental a tu alcance: Neurodiversidad.....	15
Día Mundial de la Psoriasis, ¿por qué se celebra hoy? La Organización Mundial de la Salud ha señalado que el 29 de octubre de cada año se celebre este día mundial para evitar la estigmatización de quienes la padecen	18
Alianza por la Salud Alimentaria se manifiesta y recuerda a muertos por diabetes.....	19
Tamaño de cintura e inactividad son factores que detonan la prediabetes, alertan	20
Científicos han probado exitosamente un tratamiento que podría eliminar las inyecciones de insulina en pacientes con diabetes tipo 2	21
UNAM: Vacúnese Ya Contra El AH1N1.....	22
Con huevos de gallinas ultralimpias se combate la influenza	22
'Jóvenes se embarazan por exceso de confianza'. Said Plascencia, académico del IPN, señaló que la encuesta 'Hábitos sexuales y uso de anticonceptivos' muestra que en México los jóvenes asumen saber sobre métodos anticonceptivos, pero eso no los libra de no embarazarse.....	25
Crece 60% cifra de niñas víctimas; feminicidios en el país. Mientras entre enero y septiembre de 2015 hubo 38 menores de edad asesinadas por motivos de género, en el mismo periodo de este año el número subió a 61	26
Niñas de 6 a 11 años, principales víctimas de abuso sexual: Consejo Ciudadano.....	28
Qué tan seguros son los suplementos alimenticios y ¿realmente funcionan? .	29
Si usted planea comer fuera de casa en los días de corte al suministro de agua en la Ciudad de México, investigadores de la UNAM recomiendan preferir alimentos cocidos y tomar medidas para evitar que los microbios contaminen el agua que almacenará.....	32
Empodera ONG a jóvenes gays. Ofrecen expertos terapia en línea. Detectan riesgo de suicidio en 19% de personas atendidas en la Hora Segura	33
Delicado sostén. Octubre/rosa. Existen brasieres ideados para las pacientes que pasaron por una cirugía	34

Realizar actividad física, principalmente caminata y carrera, previene y ayuda a recuperarte del cáncer.....	35
Comer alimentos orgánicos no reduce riesgos de cáncer: científicos debaten. Una hipótesis es que el consumo de productos orgánicos ingiere menos pesticidas sintéticos en frutas, vegetales y por lo tanto reducen su riesgo	36
Mujeres con sobrepeso que logran adelgazar evitan cáncer de útero. La obesidad es uno de los factores asociados al cáncer de útero.....	37
Cigarros electrónicos, una moda dañina para la salud. Instituciones reguladoras médicas y organismos civiles alertan sobre los riesgos de usar estos dispositivos, sea como método auxiliar para dejar de fumar o por placer	38
Científicos mexicanos y rusos realizan estudio de plantas medicinales. Sus extractos pueden incluso añadirse a las harinas, pastas, bebidas y lácteos.....	40
Sexto informe de la Secretaría de Medio Ambiente (Sedema). Suman 349 horas de contaminación. Reportan niveles de ozono en 2018. Urge la Sedema homologar criterios de verificación para autos foráneos	41
Tos, enemiga de un buen sueño, señala el especialista Reyes Haro Valencia, doctor en Ciencias Fisiológicas por el Instituto de Neurobiología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).....	43
El estrés puede reducir el tamaño de tu cerebro	45
Una alternativa en movimiento para combatir el estrés	46

20 minutos

Destacan la labor social de la Secretaría de Salud

28.10.2018

Con un historial de 75 años de servicio, la Secretaría de Salud es un ejemplo de lucha, vocación de servicio y compromiso social aseguró el Subsecretario de Integración y Desarrollo del Sector Salud, José Meljem Moctezuma.

Al encabezar el Sorteo Superior número 2573, conmemorativo del 75 aniversario de la Secretaría de Salud, Meljem Moctezuma señaló que la institución que representa y la Lotería Nacional para la Asistencia Pública comparten un mismo compromiso: ayudar a los que menos tienen.

Durante el acto, destacó que la Secretaría de Salud “lleva 75 años acercando los servicios de salud, la Lotería Nacional durante más de dos siglos apoyando las actividades en el campo de la asistencia para los mexicanos sin posibilidades de satisfacer sus necesidades básicas por sí mismos”.

Recordó que tras su fundación, en 1943, durante la administración del presidente Manuel Ávila Camacho, la secretaria de Salud destacó por el esfuerzo de sus trabajadores, los resultados que ha ofrecido a la sociedad y, con la celebración de este sorteo, contribuimos a la asistencia pública, además de llevar felicidad a muchos hogares.

Posteriormente citó al secretario de Salud, José Narro Robles, al señalar que las grandes instituciones se construyen con el trabajo diario de todos aquellos que forman parte de ellas y si hoy México cuenta con un sistema de salud consolidado, se debe a la labor y dedicación de sus trabajadores.

Durante su intervención y según un comunicado de la Secretaría de Salud, el coordinador de asesores de la Lotería Nacional, Octavio Villa Ríos, quien asistió en representación del Director General de la Lotería Nacional, Eugenio Garza Riva Palacio, destacó el peso histórico que tiene la Secretaría de Salud.

Afirmó que, gracias al trabajo de la Secretaría de Salud, “México cuenta hoy con mejor infraestructura médica y mayor cobertura de padecimientos que hace seis años. Con funcionarios capaces y comprometidos, como el Doctor José Narro Robles, el país está en movimiento hacia mayores niveles de bienestar”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Mejorarán condiciones de hospitales en la capital. La jefa de gobierno electa aseguró que se garantizará el abasto de medicamentos y médicos en todos los nosocomios

Paulina Silva

28/10/2018

El próximo Gobierno de la Ciudad de México a cargo de Claudia Sheinbaum Pardo mejorará las condiciones de hospitales y Centros de Salud que existen en la capital, así lo anunció la jefa de Gobierno electa durante su gira de agradecimiento por Iztapalapa.

Frente a los vecinos de la colonia Santa María Aztahuacan, Sheinbaum recordó que los hospitales maternos de Cuajimalpa y Tlalpan se remodelarán y se convertirán en hospitales generales, así como se pretende ampliar diez Centros de Salud de TI a TII, es decir, que pasen de uno a dos módulos de atención médica.

En Cuajimalpa, ya fue licitado el proyecto, creo que es alrededor de 350 millones que inician este año y después el próximo, el de Topilejo es menor, es un hospital más pequeño, es un proyecto de va de 2019 a 2020, y son 150 millones en ese caso", indicó Sheinbaum Pardo.

Alista Sheinbaum 250 mdp para mejorar Iztapalapa

Explicó que también se garantizará el abasto de medicamentos y médicos en todos los nosocomios con un presupuesto similar al que cuenta actualmente la Secretaría de Salud, pero terminando con la corrupción que hay en dicha dependencia capitalina.

Recordó que este lunes se llevará a cabo un encuentro con la industria automotriz mexicana, a la que acudirán futuros integrantes del gabinete del Gobierno Federal y local, para analizar el tema de fabricación de vehículos que puedan circular en la ciudad de bajo contaminantes y mayor rendimiento.

Destinan 5 mdp para dar mantenimiento a ciclovías

Cuestionada sobre los invitados que asistirán su toma de protesta que se efectuará el 5 de diciembre, la mandataria capitalina electa dijo que ya confirmaron diferentes alcaldes internacionales y sus representantes, cuyos nombres dará a conocer en próximos días.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Los capitalinos viven más, pero con enfermedades y menor nivel de vida saludable, expuso el Secretario de Salud capitalino, Román Rosales, al comparecer ante el Congreso

Iván Sosa

27 de octubre, 2018

"En 35 años, la población de la Ciudad incrementó su esperanza de vida de 70 a 76 años, sin embargo, alimentación malsana y falta de actividad física aumentan sobrepeso, obesidad y mortalidad por diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer", expuso Rosales.

El suicidio es un problema registrado en jóvenes de 15 a 29 años, la población más vulnerable, y la Ciudad de México ocupa el lugar 24 en el País en este tema, agregó el funcionario.

"Hay una reducción del 10 por ciento en 2017 respecto a 2013, al pasar de 425 a 377 decesos", reportó Rosales.

La influenza produjo en el invierno pasado 4 mil casos, con 15 decesos, esto es, la mitad de los 30 registrados entre 2016 y 2017, informó.

Por accidentes y violencia, cada año ingresan a 15 mil personas a clínicas y hospitales.

Asimismo, ofreció datos sobre las donaciones de órganos en la Capital.

"En cuatro hospitales se obtuvieron donaciones con 14 riñones, 6 hígados, un corazón, 25 córneas, 32 donaciones de tejido musculoesquelético y 19 de piel, en beneficio de más de 100 pacientes", dio a conocer Rosales.

Otro de los escenarios que hay que atender es el de los adultos mayores, población que crece cada vez más: de 500 mil en 1980 ahora hay 1.2 millones, subrayó.

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Seguridad social se come ahorros; Senado sale tablas. La disminución de erogaciones por Remuneraciones Adicionales Especiales sumó 47 millones de pesos

Leticia Robles de la Rosa

29/10/2018

Las Remuneraciones al Personal de Carácter Permanente aumentaron el año pasado 816 millones 914 mil 700 pesos y en este año un total de 862 millones 267 mil pesos.

La disminución en las Remuneraciones Adicionales y Especiales al personal generó al Senado un ahorro de 47 millones 33 mil 800 pesos; sin embargo, el aumento de 46 millones 972 mil 800 pesos en el pago de seguridad social anularon el esfuerzo de austeridad que pegó directamente en el bolsillo de todos los trabajadores.

El reporte de Servicios Personales al Tercer Trimestre del Año deja ver que el recorte en vales de despensa, anulación de bonos extra y la disminución de las dietas de senadores no le generó ningún ahorro real para el periodo, pues aumentó en 6.5% el gasto en salarios y prestaciones, dado que en los primeros nueve meses del 2017 gastó un total de dos mil 132 millones 742 mil 800 pesos en la nómina, y hacia el 30 de septiembre de este año aumentó a dos mil 271 millones 91 mil 200 pesos; es decir, creció el gasto en nómina en 138 millones 348 mil 400 pesos.

Los detalles del reporte y su comparación con lo registrado el año pasado permite ver que en seis de los siete rubros que integran Servicios Personales del Senado hubo un aumento de gastos por 185 millones 382 mil 200 pesos, que al restarle el ahorro de 47 millones 33 mil 800 pesos en Remuneraciones Adicionales y Especiales, resulta que fueron 138 millones 348 mil 400 pesos la erogación mayor de la nómina.

Las Remuneraciones al Personal de Carácter Permanente crecieron 1.48%, al pasar de 328 millones 806 mil 100 pesos a 333 millones 590 mil 100 pesos; es decir, fueron cuatro millones 784 mil pesos más caras.

En cuanto a las Remuneraciones al Personal de Carácter Permanente aumentaron 5.5%, dado que el año pasado se pagaron por ellos 816 millones 914 mil 700 pesos y en este año un total de 862 millones 267 mil pesos; es decir, resultaron 45 millones 352 mil 300 pesos más caras, que se explica por el hecho de que ahí se concentraban los asesores legislativos que fueron despedidos como parte del cierre de la LXIII Legislatura.

Las Remuneraciones Adicionales y Especiales, como se denomina al pago de compensación garantizada y por servicios, así como el pago y provisiones de aguinaldo y/o gratificaciones de fin de año, incluido el ISR, fueron el único rubro que registró una disminución.

Hasta el 30 de septiembre del 2017 estas Remuneraciones Adicionales y Especiales representaron una erogación de 128 millones 568 mil 100 pesos; para el mismo periodo de este año disminuyeron 36.5%, al llegar a 81 millones 534 mil 300 pesos, lo que significa un ahorro de 47 millones 33 mil 800 pesos.

Pero ese ahorro se anuló, porque hubo un aumento de 36.7% en el pago de Seguridad Social, ya que en 2017 fue de 127 millones 766 mil pesos y en éste llegó a 174 millones 738 mil 800 pesos; esto es, hacia el tercer trimestre del año resultaron 46 millones 972 mil 800 pesos más caros.

Los Pagos por Otras Prestaciones Sociales y Económicas crecieron 10.7%, al pasar de 581 millones 770 mil 800 pesos a 644 millones 169 mil 800 pesos; es decir, 62 millones 399 pesos más caros.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Demandan reforzar compra consolidada. Piden transparencia en adquisición de medicinas. Pese a exhorto de Secretaría federal rechazan entidades procedimiento

Dulce Soto

27 de octubre, 2018

Los estados que deciden no participar en la compra consolidada de medicinas e insumos para la salud, que encabeza el IMSS, tendrían que justificar por qué desairan el procedimiento y de qué manera realizarán ellos sus adquisiciones, señaló Pablo Montes, investigador anticorrupción del Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO).

"Un cambio legislativo que pudiera servir es que cuando se hagan estas compras consolidadas, donde invitan a todas las dependencias, que aquéllas que decidan no hacerlo tengan que justificar el por qué no.

"Esto podría ser muy informativo y muy útil, y también serviría para perfeccionar las compras consolidadas que, como todo proceso de gobierno, no son perfectas", explicó.

Además, recordó que los procedimientos de compra estatales, sin recursos federales, no están obligados a publicarse en el portal de compras del Gobierno federal.

"Los estados no lo suben a Compranet y eso, con todas las deficiencias que pudiera tener Compranet, mina la transparencia del procedimiento", apuntó.

Montes destacó que las compras consolidadas del sector salud, al solicitar tantos productos, logran obtener mejores precios y llevar un proceso transparente y planeado.

Destacó que es necesario generar nuevos mecanismos de transparencia y control para las adquisiciones estatales.

En la compra consolidada se adquieren los insumos para la salud que se utilizarán este 2019, como medicamentos, biológicos y material de curación, radiológico y de laboratorio.

En el proceso de este año, según informó el Instituto Mexicano del Seguro Social, sólo participarán 15 estados, siete menos que en la ocasión pasada.

Este será el año, después de 2013, en el que menos entidades participen en la compra centralizada, pese a que la Secretaría de Salud ha exhortado a los estados a unirse al procedimiento.

De 2013 a 2018, los estados que han participado en las compras consolidadas han ahorrado 2 mil 39 millones de pesos. Y tan sólo en las compras de 2017-2018 el ahorro de 22 entidades incluidas se estimó en 164 millones de pesos, según datos de la dependencia federal.

Los estados que rechazaron participar argumentan que la compra no garantiza un abasto de medicamentos eficiente, tanto en clínicas como en hospitales.

Enrique Martínez, director del Instituto Farmacéutico, que realiza investigación sobre el sector de medicamentos, señaló que algunas entidades prefieren adquirir fármacos a través de servicios integradores, que incluyen su distribución y dispensación.

"Lo que logran con ello es garantizar que a través de un modelo de este tipo puedan estar cubriendo las necesidades de manera puntual y que se atienda de manera pronta a los pacientes", expuso.

La convocatoria de licitación pública para la compra consolidada del sector salud se publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 16 de octubre.

Las propuestas de los proveedores interesados en participar en la compra nacional de medicamentos se recibirán y dicho fallo se dará a conocer el 7 de noviembre.

Además del IMSS y los estados, en la megacompra de medicinas participan otras cuatro dependencias federales: ISSSTE, Pemex, Sedena y Semar, así como 23 institutos de la Secretaría de Salud y hospitales.

Economizan

En 5 años la Compra Consolidada de medicinas ha generado ahorros por 17 mil millones de pesos para todos los participantes del sector.

	*Participantes	Ahorros (millones de pesos)
2013-2014	14	3,751
2014-2015	42	4,590
2015-2016	40	2,521
2016-2017	40	3,352
2017-2018	50	3,178
2018-2019	43	No especificado

*IMSS, ISSSTE, Pemex, Sedena, Semar, estados, institutos federales y hospitales.

FUENTE: IMSS

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Diputados presentarán iniciativa para despenalizar el aborto en el país. **Proyecta reformas a la Ley General de Salud y al Código Penal Federal**

Roberto Garduño

29 de octubre de 2018

La Cámara de Diputados elaborará una iniciativa de reforma a la Ley General de Salud y al Código Penal Federal a fin de despenalizar el aborto en todo el país. En San Lázaro, suman 12 propuestas para proteger los derechos de las mujeres a decidir sobre su cuerpo e integridad, y sobre ellas se trabajaría, adelantó la presidenta de la Comisión de Salud, Miroslava Sánchez.

En entrevista describió el motivo de esa legislación, pues en el país viven presas 400 mujeres acusadas de abortar. “Queremos englobar todas las opiniones con sus enfoques, complementarlas y tener una sola iniciativa que permita que las mujeres que decidan abortar lo hagan en las mejores condiciones de salud e higiene y no tengamos problemas.

Es importante que se ponga sobre la mesa; la verdad es que la mujer que decide tener un aborto lo va a hacer con o sin o a pesar de la ley; ha sido así a lo largo de la historia, y lo debemos enfrentar.

La representante de Morena abundó en la urgencia de conseguir los instrumentos legales. La idea no es sólo que se descriminalice el aborto, sino que se eduque para que no tengamos niñas de 10 y 14 años embarazadas y ni gestaciones de alto riesgo por la edad de las niñas o mujeres muy jóvenes; todo eso implica una visión más amplia no individual, sino social y enfocada en medicina preventiva. Evitar embarazos no deseados es muy importante.

–Un tema de salud pública, también se encuentra en el supuesto de politizarse –se le comentó.

–Sí, corremos ese riesgo, por eso tenemos que ser muy cuidadosos de cómo se plantean las cosas porque me queda claro que somos una bancada mayoritaria, con mucha apertura y tenemos la Presidencia de la República, es un momento histórico el que vivimos y hay gente afuera que está viendo cómo despeñar el proyecto, y este es un buen pretexto. Entonces, van a tener apoyo económico, de medios, y no tanto por el tema, sino por el proyecto general (al) que tratarán de meterle trabas y la zancadilla.

La diputada Sánchez aceptó que hay atraso de sectores en el terreno de la defensa de los derechos de las mujeres. Habrá que transitar en este momento histórico de la mejor manera posible, siempre desde la visión de que lo que queremos es el bienestar para todos y dentro de los todos, un bienestar para los grupos más vulnerables y las mujeres, así de simple.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

El Seguro Popular ofrece tratamiento integral por cáncer de seno

Ángeles Cruz Martínez

29 de octubre de 2018

Entre las enfermedades de alto costo cubiertas por el Seguro Popular, la mayor inversión se hace en cáncer de mama. En los seis años recientes han sido atendidas 50 mil mujeres y sus tratamientos han costado 10 mil 200 millones de pesos, señaló Antonio Chemor Ruiz, titular de la Comisión Nacional de Protección Social en Salud.

Dijo que, sin embargo, Tlaxcala y Quintana Roo carecen de servicio de oncología, aunque en breve se inaugurará un centro en Chetumal, capital de la segunda entidad, mientras en La Paz, Baja California Sur, se abrirá en las próximas semanas el primer hospital para atención de enfermos de cáncer, derechohabientes de los institutos Mexicano del Seguro Social (IMSS), de Seguridad y de Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste) y afiliados del Seguro Popular.

En entrevista, el funcionario dijo que esta unidad médica se construyó con recursos del Seguro Popular y las instituciones de seguridad social pagarán los costos de los servicios que se den a sus usuarios. Aseguró que ya existe un acuerdo sobre las tarifas de cada intervención, lo cual forma parte de la estrategia de portabilidad de servicios puesta en marcha en abril de 2016.

BCS, sin hospitales de oncología

Ni el IMSS ni el Issste cuentan con hospitales de oncología en Baja California Sur, y de esta manera se cumple con el objetivo de aprovechar al máximo la infraestructura disponible. Octubre está dedicado a la lucha contra el cáncer de mama. A escala mundial se registran más de 570 mil decesos al año. En México, la mortalidad por ese mal mantiene tendencia al alza. Mientras en 2011 representó 11 por ciento de las defunciones por cáncer, para 2016 el porcentaje se ubicó en 12.4, según las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Geografía. La tasa de mortalidad en el país es de 16 por cada cien mil mujeres de 20 años y más.

Respecto de las afiliadas del Seguro Popular, que reciben tratamientos de manera integral con recursos del Fondo de Protección contra Riesgos Catastróficos, Chemor Ruiz comentó que están acreditados 68 prestadores de servicios públicos y privados. De los 10 que atienden la mayor cantidad de casos, ocho son públicos.

También comentó sobre los recientes cambios al protocolo de atención clínica, autorizados por el Consejo de Salubridad General, a partir de los cuales se incorporaron dos medicamentos innovadores y las pruebas moleculares para la identificación puntual del tipo de cáncer que tenga cada mujer.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Especialistas del sector médico de Monterrey se darán cita en San Antonio, Texas, para atraer al turismo médico de origen hispano

Alejandra Mendoza

29 de octubre, 2018

Un grupo de especialistas del sector médico de Monterrey, así como el Clúster Monterrey Ciudad de la Salud, se darán cita en San Antonio, Texas, para atraer al turismo médico de origen hispano.

"Los servicios médicos son muy buenos en Estados Unidos, pero tienen retos: el tiempo de espera para un médico general en promedio es por 6 días y por un especialista puede llegar a 21 días.

"Otro reto, es que hay algunos procedimientos que no están cubiertos por seguros, o lo están parcialmente, y ahí es cuando se disparan los precios por estos servicios", explicó Julio Valdés, director de The Patient Expo, evento al que acudirán expertos del sector salud de Nuevo León, y reunirá a especialistas del País.

Agregó que en Patient Expo, a efectuarse el 24 de noviembre, esperan recibir a más de mil personas interesadas en servicios médicos ofrecidos en México, así como pacientes potenciales hispanos, que por alguna razón no pueden o no desean atenderse en Estados Unidos.

Indicó que ésta será la primera edición del evento en donde reunirán a la oferta médica mexicana con pacientes potenciales.

Valdés detalló que algunos de los factores que motivarían a los potenciales pacientes a atenderse en México son: ahorros de entre un 30 y 70 por ciento, dependiendo de cada tratamiento; atención de padecimientos que no tienen cobertura por el seguro, y evitar los tiempos largos de espera.

"Según la publicación Pacientes sin Fronteras, en el 2016 más de un millón de personas cruzaron la frontera entre Estados Unidos y México para atenderse de algún padecimiento médico", destacó.

Al expo, añadió, acudirán expertos en fertilidad, cirujanos plásticos, bariátricos, oftalmólogos, entre otros.

El Clúster Monterrey Ciudad de la Salud estima que en Nuevo León el turismo médico se ha recuperado en un 40 por ciento en los últimos tres años, después de la caída que tuvo en el 2009 y el 2010, debido a los altos índices de inseguridad que se registraron.

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Entérate de todo lo que puedes hacer con la aplicación IMSS Digital

29 de octubre, 2018

Entre las consultas que puedes llevar a cabo se encuentran: consultar vigencia de derechos, localización del número de seguridad social, consulta de semanas cotizadas, calculadora CHKT en línea y pedir una cita médica digital

Consulta de vigencia de derechos, asignación de alta o localización del Número de Seguridad Social, pago de aportaciones de los patrones, actualización o corrección de datos del derechohabientes y consulta de semanas cotizadas son los cinco trámites que más realizan los afiliados al Instituto Mexicano del Seguro Social a través de la aplicación IMSS Digital.

A la fecha se han realizado casi 300 millones de trámites y servicios en línea y la aplicación móvil ha sido descargada más de cuatro millones de veces, lo que ha permitido simplificar la atención que brinda el IMSS a derechohabientes y patrones.

Al inicio de esta administración el IMSS no realizaba ninguna gestión por la vía digital; los usuarios debían hacerlos de manera presencial y aunque algunos se podían realizar en línea, no había ninguno de punta a punta, es decir, que iniciara y concluyera de manera digital.

La aplicación IMSS Digital para teléfonos celulares y tabletas es la más descargada y utilizada del gobierno federal. Uno de los trámites más utilizados es la cita médica digital, que permite agendar, en un par de minutos, un chequeo con el médico familiar. Recientemente se incorporó la solicitud de cita dental para los servicios de Estomatología que brinda el IMSS.

Además de realizar diversos trámites, se implementó la Calculadora CHKT en línea, mediante la cual a través de sencillos cuestionarios en línea se indican los factores de riesgo para padecer diabetes, hipertensión arterial, cáncer de mama y de próstata, las principales enfermedades crónicas que se atienden en el Seguro Social a fin de solicitar atención médica inmediata y prevenir problemas a futuro.

El Instituto cuenta con una de las redes de comunicaciones más grandes del país, con la cual se conectan alrededor de 3 mil unidades médicas y administrativas, desde guarderías y velatorios, hasta los hospitales de Centros Médicos Nacionales como Siglo XXI y La Raza.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

El director general del ISSSTE, Florentino Castro López, aseguró que trabaja con el equipo de la próxima Administración para iniciar una transición ordenada y rápida, a fin de que los servicios del Instituto continúen de manera normal

Dulce Soto

27 de octubre, 2018

Durante la última sesión ordinaria de la Junta Directiva del ISSSTE, afirmó que entregarán un mejor organismo de salud.

"Entregaremos un mejor ISSSTE del que recibimos hace 6 años, con mejor infraestructura médica y administrativa, con personal humanizado y capacitado, más transparente en resolución de conflictos y servicios, más eficaz y, sobre todo, con grandes avances en calidad y calidez", sostuvo.

Agregó que en el sexenio que está por terminar se impulsaron acciones que permitieron mejorar seguros y servicios de los 13 millones de derechohabientes.

Sin embargo, Luis Antonio Ramírez, quien será titular durante el sexenio de Andrés Manuel López Obrador, recibirá un Instituto con saldos negativos en dos de sus principales fondos.

El Informe Financiero y Actuarial 2018 del ISSSTE expone que el Seguro de Salud, que brinda atención médica, de maternidad y rehabilitación a los trabajadores y pensionados, reportó en 2017 un déficit de 3 mil 674 millones de pesos.

Las proyecciones actuariales del reporte indican que dicho seguro continuará con déficit hasta el año 2117 y sus reservas actuales se podrían agotar en 2025, por lo que, a partir del año 2026, requeriría recursos adicionales para funcionar.

En tanto, el Seguro de Invalidez y Vida, que ofrece protección ante accidentes o muerte, cerró 2017 con un déficit de 6 millones de pesos, monto cubierto en su totalidad con transferencias del Gobierno federal.

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Diario Oficial de la Federación

Acuerdo por el que se modifica el diverso por el que se da a conocer la serie de leyendas, imágenes, pictogramas, mensajes sanitarios e información que deberá figurar en todos los paquetes de productos del tabaco y en todo empaquetado y etiquetado externo de los mismos, a partir del 1 de diciembre de 2017 y hasta el 31 de mayo de 2020, publicado el 28 de noviembre de 2017

29 de octubre, 2018

[Ver acuerdo aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

El doctor Eduardo Madrigal de León rindió protesta como nuevo director del Instituto Nacional de Psiquiatría para el periodo 2018-2023

27 de octubre, 2018

Eduardo Madrigal de León rindió protesta como nuevo director del Instituto Nacional de Psiquiatría para el periodo 2018-2023.

El doctor releva en el cargo a la doctora María Elena Medina Mora, quien estuvo al frente de esta institución desde 2008.

Madrigal de León, al rendir protesta, anunció innovaciones en la difusión científica a través de medios digitales y redes sociales, donde se dará a conocer información veraz y actualizada para cumplir con la tarea de educación y promoción de la salud mental a la población general.

Al tomar la protesta correspondiente, el Secretario de Salud, José Narro Robles, destacó el trabajo realizado por el personal del Instituto para atender los padecimientos y trastornos psicológicos que afectan a la población.

Resaltó la labor realizada por la doctora Medina Mora durante su gestión al frente de dicha institución en la última década.

En tanto, el doctor Guillermo Ruiz Palacios, titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, señaló que, en sesión realizada el 22 de octubre y mediante voto por parte de miembros de la Junta de Gobierno, se concluyó designar al doctor Madrigal de León para ocupar la dirección del Instituto.

Ruiz Palacios exhortó al nuevo director a realizar su mayor esfuerzo y a velar por la salud de la población mexicana y la investigación.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Desarrollo y salud mental a tu alcance: Neurodiversidad

Héctor Ramos

2018-10-27

"Ser diferente te obliga a desarrollar tus propias herramientas para ser tan competente y capaz como cualquier otra persona, incluso hasta podría implicar mayores retos pues tienes que enfrentar y superar la discriminación y el rechazo de quienes no te entienden".

Experimentar angustia y ansiedad permanente o sentir la convicción de que la vida no tiene sentido, son otras de las causas por las que mente y cerebro impiden el funcionamiento de los individuos, condición que debilita la autoestima cuando no se pueden cumplir las expectativas y los requerimientos sociales.

Niños, adolescentes y adultos que se sientan abrumados por la realidad y que requieran un punto de fuga emocional, podrán encontrar en la campaña nacional de redes sociales #Ser Diferente, al profesional de la salud mental o a la organización civil que les ayudará a comprender y manejar de mejor manera la dificultad psicológica neuronal que estén padeciendo.

Al ingresar a la página Ser diferente de la red social Facebook, las personas podrán conectarse con diez organizaciones de la sociedad civil, así como con treinta aliados, entre los que están institutos y profesionales de la salud que están desplegados en la República mexicana. Cabe destacar que cualquier persona u organización que esté participando en la campaña cuenta con experiencia y trayectoria de al menos una década de servicio.

Ser diferente nace bajo el enfoque de “neurodiversidad”, concepto que entre otras cosas busca eliminar el estigma y los prejuicios que existen ante dificultades como la neurosis, ansiedad, depresión, síndrome de Asperger, autismo, trastorno de déficit de atención e hiperactividad o cualquier otra alteración de la mente o el cerebro.

“Las personas que somos neurodiversos no somos insuficientes o deficientes, lo único que ocurre es que nuestro cerebro funciona de manera distinta a la de demás gente, sin embargo podemos alcanzar los mismos resultados, aunque tardemos un poco más”, comentó la mamá de un niño con trastorno de déficit de atención, quien también enfrentó y ha superado esta misma complejidad.

LA CRUZADA. El día de ayer inició en la ciudad de Pachuca, Hidalgo, la “Primera Campaña Nacional para la Neurodiversidad”, esfuerzo con el que además de acercar a los profesionales de la salud mental con las personas que tengan alguna dificultad psicoemocional, también se estarán realizando diversas actividades como eventos de recaudación de fondos y muestras artísticas.

“Las organizaciones que están participando en esta campaña ya tienen tiempo trabajando con la población, además de la orientación médica, también los ayudan a conseguir mejores precios para la realización de pruebas diagnósticas o la compra de medicamentos”, comentó el doctor Yari Paredes, Presidente de Fundación Cryndi. Agregó que las organizaciones civiles que están participando en Ser diferente se encuentran ubicadas en Irapuato, Oaxaca, Puebla, Chihuahua, entre otros y que la idea es invitar a todo profesional de la salud mental para que se sume a esta iniciativa. “La vía con la que logramos generar conciencia y entendimiento de las personas neurodiversas es al momento de compartir historias de vida, ya que son estos testimonios con los que se logra la identificación y se motiva a la búsqueda de apoyo”, apuntó el doctor Paredes.

Con esta metodología, talleres de educación y tres foros nacionales, la Fundación Carlos Eduardo Almanza de Irapuato ha logrado impactar y cambiar el rumbo de familias que viven con el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad. “Después del primer foro nacional que tuvimos, Mónica Leyner de San Cristobal de las Casas, Chiapas, comprendió lo que sucedía en su entorno familiar al convivir con este trastorno, por lo que decidió crear un lugar para niños diferentes”, comenta Araceli Almanza, Presidenta de la fundación de Irapuato.

Compartir experiencias y estrategias para enfrentar los diferentes retos que impone la neurodiversidad propicia que se generen nuevos grupos de autoapoyo, por ejemplo, la Fundación Carlos Eduardo Almanza cuenta con células de papás en Toluca; Huejutla, Hidalgo; San Felipe, Guanajuato; Tabasco; Guadalajara y

Chihuahua, agrupaciones que se van abriendo camino y realizan actividades en pro de las personas con Tdah.

Con frecuencia las personas con algún conflicto psicoemocional requieren un punto de fuga que les ayude a tranquilizar la angustia y estrés que viven diariamente. Para estas personas, y quienes padecen el trastorno de la neurosis, está el grupo de Neuróticos Anónimos, organización a la que cualquier persona puede asistir de manera gratuita y sin la necesidad de inscripción o membresía.

Paulo César Sánchez García, miembro de Neuróticos Anónimos, comentó que en el país hay novecientos grupos que están abiertos para toda la población que lo necesite. En un momento de crisis emocional, estas agrupaciones pueden representar una buena alternativa para intercambiar experiencias y exponer los motivos por los que se padece ansiedad, depresión, irritabilidad, entre otros. “Aunque cualquier persona puede ir cuando lo desea, lo mejor es que sigan un programa, ya que es con el trabajo constante con el que se consiguen mejores resultados”, subrayó Sánchez García. En este sentido dijo que las labores que realiza esta organización civil se enfocan al estudio de este trastorno; “durante nuestra próxima convención nacional —que tendrá lugar en el Centro Médico Nacional Siglo XXI los días 3 y 4 de noviembre— se presentarán conferencias con temas como el impacto de la neurosis en el ámbito laboral.

¿DÓNDE ACUDIR?

Campaña Ser Diferente

Para las redes sociales de Facebook, Instagram y Twitter

@soyneurodiverso

Correo: soyneurodiverso@gmail.com

Fundación Cryndi A.C.

Tel: (01) 771-107-0894

Correo: info@cryndi.org

FB: Fundación CRYNDI

Fundación Carlos Eduardo Almanza

Sitio: www.tdahirapuato.org

Correo: tdah.irapuato@gmail.com

Tel: (0146) 2189-4651

FB: @tdahirapuato

Neuróticos anónimos

Sitio: www.neuroticos-anonimos.org.mx

Correo: naac@neuroticos-anonimos.org.mx

Tel: (0155) 5512-4383 y 5512-3774

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

Día Mundial de la Psoriasis, ¿por qué se celebra hoy? La Organización Mundial de la Salud ha señalado que el 29 de octubre de cada año se celebre este día mundial para evitar la estigmatización de quienes la padecen

Comparte esta noticia

29.10.2018

En una resolución firmada en 2013, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó a sus países miembros que el 29 de octubre de cada año fuera señalado como Día Mundial de la Psoriasis. Conoce la historia de esta conmemoración, su propósito y significado, así como la definición y los síntomas de esta enfermedad.

La OMS señala que la fecha tiene el propósito de sensibilizar con respecto al psoriasis y en particular la estigmatización que sufren los pacientes con esa enfermedad.

El 30 de mayo de 2013, la Organización Mundial de la Salud decidió instituir el Día Mundial de la Psoriasis el 29 de octubre de cada año, en virtud de los siguientes argumentos:

la necesidad urgente de perseverar en los esfuerzos multilaterales para promover y mejorar la salud humana, y proporcionar acceso al tratamiento y a la educación sanitaria; el reconocimiento de que la psoriasis es una enfermedad no transmisible crónica, dolorosa, desfigurante e incapacitante para la que no hay cura;

además del dolor, el prurito y el sangrado que causa la psoriasis, la OMS reconoce que muchas de las personas afectadas por este mal en el mundo sufren estigmatización y discriminación social y laboral;

también se subraya que las personas con psoriasis corren un alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, enfermedad de Crohn, infarto al miocardio, colitis ulcerosa, síndrome metabólico, accidentes cerebrovasculares o hepatopatías; finalmente, la institución reconoce que hasta un 42% de los pacientes con psoriasis también presentan artritis psoriásica, que es causa de dolor, rigidez y tumefacción articular, y puede producir desfiguración y discapacidad permanentes.

Por esas razones, la Asamblea de la OMS indicó que el 29 de octubre de cada año, en el marco de este día mundial, se organicen actividades destinadas a la prevención y concientización sobre esta enfermedad y sus consecuencias sociales.

Del mismo modo, exhorta a publicar información sobre el diagnóstico, el tratamiento y la atención de la psoriasis, con el fin de sensibilizar a la población acerca de la enfermedad y sus factores de riesgo, y ofrecer conocimientos sobre ella.

¿Qué es la psoriasis?

La psoriasis es una enfermedad autoinmune, inflamatoria y crónica de la piel, que produce lesiones escamosas engrosadas e inflamadas. No es contagiosa, aunque sí puede ser hereditaria, y es más probable que se presente entre hombres que entre mujeres.

Causas:

Infecciones causadas por bacterias, hongos o virus.

Fármacos como las sales de litio, betabloqueantes, antimaláricos o anti-inflamatorios no esteroideos.

Dieta y consumo de alcohol.

Lesiones de la piel inicialmente sana que recibe un traumatismo, rasguño, cortaduras, rascado o quemaduras, tras un período de incubación de entre 7 y 14 días.

Estrés

Factores climáticos, en especial el frío.

Síntomas:

Lesiones cutáneas conocidas como "mancha de cera": al rascar la lesión, se desprenden escamas similares a las que se desprenderían de una vela;

presencia de una membrana epidérmica o de Duncan-Dulckley, una película transparente que aparece tras desprenderse las escamas; rocío sangrante o signo de Auspitz: al desprender la membrana de Duncan-Dulckley, aparecen lesiones a consecuencia del daño vascular de las papilas dérmicas.

Lesiones en las uñas.

Artropatía psoriática, que es una afectación articular similar a la artritis reumatoide.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Alianza por la Salud Alimentaria se manifiesta y recuerda a muertos por diabetes

2018-10-29

Se estima que el número de muertes por diabetes en el sexenio de Enrique Peña Nieto sea de alrededor de 610 mil, aumentando más de 20 por ciento con respecto a los decesos registrados por esta enfermedad en el sexenio de Felipe Calderón Hinojosa, que fue de alrededor de 500 mil. Y representan cinco veces más que las muertes atribuidas al crimen organizado reportadas por el gobierno durante esta administración, señala la Alianza por la Salud Alimentaria en un comunicado.

Frente a las instalaciones de la Secretaría de Salud, portando una lápida con las cifras de muertes por diabetes en los sexenios de EPN y FCH y preguntando cuántos morirán por esta causa en el sexenio de AMLO, Organizaciones de la Sociedad Civil denunciaron el fracaso de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, Obesidad y Diabetes (ENSOD), debido a la interferencia de la industria en su diseño y evaluación.

En la lápida custodiada por muertes envueltas en vestidos negros, se colocaron calaveras e incensarios en medio de basura de comida chatarra obtenida en basureros de tiendas Oxxo, como muestra del deterioro de los hábitos de alimentación de la población mexicana y su alto consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, que son la principal causa de las epidemias de obesidad y diabetes.

“México es el país miembro de la OCDE con la prevalencia de diabetes más alta, incluso mayor que la de EU, y se encuentra entre los cinco países en el mundo con más de 10 millones de personas viviendo con la enfermedad. La tasa de mortalidad por diabetes mellitus en México representa el doble de la correspondiente a América Latina y casi 6.5 veces más alta que la de América del Norte”.

Los costos para el Estado y las familias también han aumentado, refiere la asociación. De acuerdo con un reciente reporte de la propia Secretaría de Salud, entre 2014 y 2017 el costo total del sobrepeso y la obesidad pasó de 223,563 millones a 240,751 millones, y se estima que aumente a 272,434 millones para 2023 si no se toman las medidas óptimas para atender el problema.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Tamaño de cintura e inactividad son factores que detonan la prediabetes, alertan

2018-10-29

La prediabetes es reversible, siempre y cuando la persona implemente cambios en su estilo de vida, de lo contrario la enfermedad puede evolucionar a diabetes tipo 2.

Se considera prediabetes cuando los niveles de glucosa en ayuno están entre 100 y 125 mg/dl. Una glucosa en sangre en ayuno de 126 mg/dl o más alta podría ser indicio de diabetes. El valor normal es de entre 70 y 99 mg/dl.

El sobrepeso, el tamaño de la cintura, la inactividad, la edad, los antecedentes familiares, la raza, la diabetes gestacional, el síndrome del ovario poliquístico y el sueño son factores que incrementan este riesgo.

La prediabetes generalmente no presenta sintomatologías. Sin embargo, el aumento de la sed, la necesidad de orinar a menudo, la fatiga y visión borrosa son algunos que indican que una persona prediabética evoluciona a diabética. Además de que algunas zonas del cuerpo se oscurecen, como el cuello o axilas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Científicos han probado exitosamente un tratamiento que podría eliminar las inyecciones de insulina en pacientes con diabetes tipo 2

27 de octubre, 2018

Investigadores del Centro Médico Universitario UMC de Amsterdam han obtenido un 90 por ciento de resultados positivos en las primeras pruebas de un tratamiento que, de salir adelante, podría eliminar las inyecciones de insulina en los pacientes de diabetes tipo 2.

El tratamiento consiste en una endoscopia con la que se introduce un pequeño globo en el duodeno, donde se infla de agua caliente durante 10 segundos hasta llegar a los 95 grados centígrados, explicó la investigadora Annieke van Baar que desarrolla el tratamiento desde hace cuatro años junto al gastroenterólogo Jacques Bergman.

La acción se repite cinco veces en diferentes partes del duodeno, "es como si lo estuviéramos cocinando", indicó van Baar, teniendo como resultado la quema de la capa mucosa de los intestinos delgados.

En las dos semanas siguientes, en las que el paciente debe seguir una dieta, el propio cuerpo genera una nueva capa mucosa "en un ambiente más saludable y receptivo a la insulina", añadió la investigadora.

La primera fase del estudio se probó en algo más de 50 pacientes que tomaban medicamentos para tratarse la diabetes tipo 2 y que, en el futuro, necesitarían insulina.

Un año después de la endoscopia, un 90 por ciento de ellos tuvo un resultado positivo, pues sus niveles de glucosa disminuyeron y se estabilizaron, haciendo innecesarias las inyecciones.

"Se trata de un porcentaje impresionante para una intervención que se hace en apenas una hora", valoró Van Baar. "Ahora estamos haciendo un segundo estudio y habrá que esperar los resultados, pero somos optimistas".

Los primeros resultados de la segunda fase del estudio se conocerán el próximo año; ahora contarán con más de 100 pacientes de Holanda, Bélgica, Reino Unido, Italia y Brasil.

"Aún es pronto (para sacar conclusiones)", admitió Van Baar, pero espera que el tratamiento pueda ayudar tanto a los enfermos de diabetes tipo 2 que toman medicamentos como a los que "han estado utilizando insulina por menos de cinco años".

"Es una carga tener que inyectársela y medirse los niveles continuamente. Creo que de esta manera los pacientes podrán recuperar la calidad de vida", añadió la investigadora.

La diabetes es una enfermedad crónica que ha sido calificada por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia, pues es una de las primeras causas de mortalidad en el mundo y unos 442 millones de personas la sufren.

En España, se calcula que unos seis millones de personas la padecen, de los cuales dos millones no lo saben, y causa 25 mil muertes al año y gastos sanitarios directos de 5 millones de euros e indirectos de 17 mil millones.

La diabetes tipo 1 es más habitual en niños o jóvenes, mientras que la tipo 2, la más común, es más frecuente en adultos y está asociada con la obesidad y un estilo de vida sedentario, así como la predisposición genética y la edad.

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

UNAM: Vacúnese Ya Contra El AH1N1

Staff y Samantha Alcocer

29 de octubre, 2018

Para estar protegido toda la temporada de influenza AH1N1, procure vacunarse ya. Considere que las complicaciones van desde una neumonía hasta una falla orgánica múltiple que puede llevar a la muerte. La vacuna evita que los síntomas sean graves, explicó Guadalupe Soto, académica de la UNAM.

NOPAL, ALIADO DE SU SALUD

El consumo de nopal auxilia en el control de la diabetes e hiperglucemia, explica Rocío Romero, nutrióloga del IMSS. Detalla que logra estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre, ayuda a eliminar el exceso de colesterol, además de que la fibra que contiene contribuye a regular el movimiento intestinal.

DA MENSAJE DE AMOR

El invierno y la primavera es la novela de Lucy Torres, una joven de 25 años con síndrome de Asperger, un trastorno del espectro autista, en donde se cuenta la historia de dos niños que nacieron en reinos enemigos. La estudiante de Diseño Gráfico y Arte Digital en el TecMilenio también ilustró el libro. Samantha Alcocer

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Con huevos de gallinas ultralimpias se combate la influenza

Cecilia Higuera

2018-10-29

El reto hoy es fabricar la vacuna con los virus circulantes: “los dos de tipo A y los dos de tipo B, para contener este virus que está mutando todo el tiempo y además es de fácil contagio.

A cien años de descubrirse el virus de la influenza, y luego de que ocasionara una gran pandemia en 1918, el mundo sigue enfrentándose a éste, aunque ahora con un mayor conocimiento y capacidad para la fabricación de vacunas.

En la actualidad, sabemos que el virus de la Influenza A se divide en subtipos: H1N1 y H3N2. Y el de la Influenza B, con dos principales linajes: Yamagata y Victoria, cuyos descubrimientos permitió pasar de la vacuna monovalente a la bivalente, la trivalente y la tetravalente, esta última ataca los cuatro subtipos.

Con la cercanía de la temporada invernal comienza la campaña de vacunación contra este virus –la cual inició el pasado 15 de octubre y concluirá el 15 de marzo

próximo-, para la cual, la Secretaría de Salud del gobierno federal informó que se tiene previsto aplicar 30 millones de dosis.

Esta campaña inicia dos meses antes de que inicie el invierno, debido a que la vacuna no es mágica, hay que aplicarse la dosis de preferencia en octubre o noviembre, porque lleva 15 días empezar a tener anticuerpos y 28 días más para considerarnos protegidos. De esta manera, aunque la vacuna no evita el contagio, sí permite que el sistema inmune esté más preparado y el virus ataque con menor impacto.

Sin embargo, poco se sabe que detrás de cada pequeño frasco hay ocho meses de arduo trabajo e investigación, después de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) emite la recomendación de las cepas que deberán incluirse en las vacunas para cada región del mundo.

Durante un recorrido por la planta de producción de vacunas de los laboratorios Sanofi Pasteur-México, ubicadas en Ocoyoacac, Estado de México, la doctora Patricia Cervantes, directora Médica Regional para Influenza de esa empresa, resalta que el reto hoy en día es fabricar la vacuna con los virus circulantes: “los dos de tipo A y los dos de tipo B, para contener este virus que está mutando todo el tiempo y además es de fácil contagio.

LOS DATOS. Destacó que datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierten que, al año, en todo el mundo, entre 20 y 30 por ciento de los niños contraen influenza. En los adultos es de entre 5 y 10 por ciento; mientras que en casos graves de hospitalización la cifra es de cinco millones de personas, y alrededor de 650 mil personas al año pierden la vida por este contagio.

Resaltó que datos estadísticos de México señalan que entre 2010 y 2016 se encontró que de casos reportados de influenza 77 por ciento no habían sido vacunados y 85 por ciento de las defunciones tampoco se habían vacunado, lo cual, advirtió, da la idea de la importancia de vacunarse.

EL HUEVO. Griselda Arteaga, líder de producción de Sanofi, recordó que fabricar la vacuna es una “carrera contra el tiempo”, al trabajar con embriones, huevos puestos por gallinas SPF, es decir, libres de patógenos específicos, para que la vacuna sea eficaz y segura.

Con distribuidores especiales, detalló, al día reciben más de 200 mil embriones y se realizan 22 procedimientos especiales para la fabricación del granel de antígeno monovalente, el cual es enviado a Francia para la formulación, llenado y empaquetado de la vacuna y regresa al país, ya como producto terminado y es analizado por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) para que pase todos los estándares de calidad y posterior distribución y aplicación.

Para fabricar un solo lote (aproximadamente de un millón de dosis) de antígeno monovalente se requiere de 11 a 14 días. “La carrera contra el tiempo es porque nosotros fabricamos alrededor de 150 lotes, para tener cerca de 30 millones de dosis por año. Este proceso de fabricación inicia en enero, y hacia julio-agosto ya debemos tener todo el granel de antígeno y enviarlo a Francia”.

EL INGRESO. Para el ingreso a las instalaciones, Arteaga González señaló las recomendaciones que debieron seguirse puntualmente: sin objetos personales

(aretes, joyería) ni ningún tipo de alimento ni bebida, así como usar un uniforme especial que la empresa proporcionó (zapatos especiales, protectores de zapatos y cofia), al tiempo que las cámaras fotográficas, de video y celulares fueron ingresados por una esclusa especial para ser desinfectados.

En cuanto el huevo llega a la planta, entra a un cuarto caliente que está a 34 (más-menos dos grados a temperatura de incubación), para mantener vivo al embrión y se le hace una ovoscopia -revisión con una luz especial y verificar que es viable, que está en edad ideal (de 11 días, aunque se pueden usar de entre 9 y 13 días)- y es inoculado con el virus, para ser incubado, y que el virus se replique en el embrión. Durante todo el proceso se utilizan alrededor de 17 soluciones desinfectantes y que permiten mantener al virus en las condiciones más adecuadas. Una vez que se ha enfriado el embrión, se le extrae el líquido circundante, donde está el virus y se obtiene el líquido alantoideo. El virus todavía está activo y no está completamente puro, es en este momento en el cual se desechan los embriones, que son deshidratados y manejados como residuo biológico infeccioso, de acuerdo con la especialista.

En la etapa de purificación, en centrifugadoras, se retiran todas las proteínas que no sirven, como olmo albúmina (proteína del huevo) y queda el virus completo.

Otra parte del proceso es separar al virus de proteínas de superficie y varios más, hasta llegar a la etapa de filtración, que sólo permite pasar a los antígenos y retiene toda la contaminación microbiana que pudiera haber, la cual facilita tener el antígeno monovalente estéril y puro, el cual es envasado en tanques de acero inoxidable almacenado en una cámara a temperatura de 5 más-menos 3 grados y luego es enviado a Francia para ser empacado y sellado, y a su regreso es avalado por la Cofepris, para su distribución.

Las vacunas que fabrica Sanofi son para México, y hasta este año se obtuvo la vacuna trivalente, y la tetravalente todavía no se produce en nuestro país, aunque este laboratorio posiblemente pudiera iniciar el proceso para el próximo año, pero es una decisión que corresponderá al corporativo, con base en lo que decida la Organización Mundial de la Salud.

En enero comenzarán a trabajar en la vacuna para la campaña de 2019, una vez que la OMS emita su recomendación de los virus que deberán incluirse.

Población en riesgo

*Los grupos vulnerables de la población que deben ser vacunados, en primer lugar, son: menores de 5 años, personas asmáticas, ya que 23% de ellos que enferman de influenza se hospitalizan), personas con padecimientos del corazón y pulmonar (casi el 50% van a dar al hospital), mujeres embarazadas (45% se hospitalizan), obesidad de tercer grado (35%).

*La vacuna de la influenza ha demostrado efectividad, hasta en un 78 por ciento de los casos en niños vacunados para evitar que desarrollen neumonía.

*Las mujeres embarazadas que no se vacunan y enferman de influenza tienen 7 veces más probabilidades de ser hospitalizada, cuatro veces más riesgo de morir, y cuatro veces más de que el bebé sea prematuro.

*Si la madre se vacuna, seis de cada 10 niños nacidos estarán protegidos durante sus primeros seis meses de vida.

*Personas diabéticas tienen seis por ciento más probabilidades de ser hospitalizadas cuando han sido blanco del virus de la influenza y el mismo riesgo de morir.

*Personas con enfermedad cardiovascular, infartos o angina de pecho y enferman de influenza, tienen 5 veces más riesgo de tener un infarto al miocardio y hasta dos veces más de tener enfermedad cerebro vascular.

*Los adultos mayores de 65 años y más son mucho más susceptibles de ser atacados por cualquier enfermedad contagiosa y deben vacunarse lo antes posible. Tomar esta medida contrarresta el retraso en la reacción del sistema inmune, de acuerdo con los expertos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

'Jóvenes se embarazan por exceso de confianza'. Said Plascencia, académico del IPN, señaló que la encuesta 'Hábitos sexuales y uso de anticonceptivos' muestra que en México los jóvenes asumen saber sobre métodos anticonceptivos, pero eso no los libra de no embarazarse

27/10/2018

Said Plascencia, académico del IPN, señaló que la encuesta 'Hábitos sexuales y uso de anticonceptivos' muestra que en México los jóvenes asumen saber sobre métodos anticonceptivos, pero eso no los libra de no embarazarse.

Las mujeres jóvenes tienen alto conocimiento acerca de métodos anticonceptivos, salud sexual y reproductiva, pero es mínimo, en torno a los métodos para evitar embarazos no deseados de larga duración, reveló una encuesta realizada entre adolescentes de México, Brasil, Argentina y Chile.

El estudio, que fue presentado en el Congreso Mundial de Ginecología y Obstetricia de FIGO 2018, efectuado en Río de Janeiro, indicó también que 80 por ciento de las jóvenes encuestadas afirmaron conocer a otra persona que se embarazó sin planificarlo.

La encuesta titulada "Hábitos sexuales y uso de anticonceptivos" estuvo a cargo de la empresa Mediz International.

En entrevista, el gerente médico asociado de Salud Femenina en MSD en México, y académico del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Said Plascencia, señaló que la encuesta muestra que, en México, los jóvenes asumen tener conocimiento sobre métodos anticonceptivos, aunque eso no los libra de embarazos no deseados.

El especialista destacó que los resultados de la encuesta se relacionan con los de la realizada recientemente por el Instituto Nacional contra la Discriminación, Xenofobia y el Racismo, en la que se alertó que 77 de cada mil adolescentes tiene un hijo.

Asimismo, en México, el 49 por ciento de los jóvenes ha tenido un embarazo no planeado, no deseado, aunque digan tener mayor conocimiento de los métodos anticonceptivos.

Destacó que en la encuesta de “Hábitos sexuales y uso de anticonceptivos”, más del 70 por ciento de las jóvenes habían utilizado algún método anticonceptivo en su primera relación sexual, lo que quiere decir que tienen la correcta información, pero que se debe fomentar el cuidado correcto de su sexualidad.

La confianza es un conocimiento mal adquirido que lleva a las parejas jóvenes a embarazarse, por lo que es importante que la información que se proporciona a la juventud se convierta en una toma de conciencia y en conocimiento profundo sobre la mejor manera de vivir la sexualidad, señaló Plascencia.

La existencia de tantos embarazos adolescentes en Latinoamérica se debe no sólo a cómo es procesada la información sobre sexualidad por los jóvenes. De acuerdo con el experto, también es algo que se ve, debido a las características demográficas de la región y a que los jóvenes inician su vida sexual en edades cada vez más tempranas.

Indicó que para evitar embarazos no deseados entre la población adolescente, es importante que los jóvenes aprendan sobre métodos anticonceptivos de larga duración y que en el tema se involucren desde la Iniciativa Privada hasta los padres de familia.

Existe actualmente una estrategia nacional para prevenir el embarazo adolescente, es muy importante porque no solo los actores del área médica deben tener acciones en contra del embarazo adolescente, debe ser multiorganizacional, deben intervenir muchas instituciones, la sociedad civil, la iniciativa privada y la Secretaría de Educación Pública”, puntualizó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Crece 60% cifra de niñas víctimas; feminicidios en el país. Mientras entre enero y septiembre de 2015 hubo 38 menores de edad asesinadas por motivos de género, en el mismo periodo de este año el número subió a 61

Andrés Mendoza

28/10/2018

A nivel nacional, el número de víctimas de feminicidio que tenían entre cero y 17 años aumentó 60% en cuatro años.

Un conteo realizado por Excélsior, con datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP), reveló que entre enero y septiembre de 2015 hubo 38 menores asesinadas por motivos de género, cifra que subió a 61 para el mismo periodo de este año.

En general, desde 2015 el país ha registrado una tendencia al alza en feminicidios, tanto en el número de carpetas iniciadas como en el de víctimas de todos los rangos de edad.

A septiembre de ese año el país sumó 295 indagatorias por homicidios contra mujeres. Para el mismo periodo de 2016 fueron 441; en 2017 contabilizaron 547 y al corte del 30 de septiembre de este año suman 607 carpetas.

Lo anterior significa que el número de investigaciones por asesinatos motivados por el género aumentó 105% los últimos cuatro años.

En cuanto a víctimas, sin tomar en cuenta su edad, las cifras al tercer trimestre de cada año analizado son de 306, 470, 568 y 625, respectivamente, un alza de 104 por ciento en el número de mujeres asesinadas.

SE DISPARA 60% EL ASESINATO DE NIÑAS

Las víctimas corresponden a edades entre 0 y 17 años, según cifras oficiales

El número de víctimas de feminicidio que tenían entre cero y 17 años aumentó 60% a nivel nacional en sólo cuatro años.

Un conteo de Excélsior realizado con datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP) reveló que mientras entre enero y septiembre de 2015 hubo 38 menores asesinadas, la cifra subió a 61 para el mismo periodo de este año.

En general, desde 2015, el país ha registrado una tendencia al alza en feminicidio, tanto en número de carpetas iniciadas como en el número de víctimas de todas las edades.

De acuerdo con estadísticas disponibles en el análisis Información delictiva y de Emergencias con Perspectiva de Género del SESNSP, a septiembre de ese año el país sumó 295 indagatorias por homicidios de mujeres. Para el mismo periodo de 2016 fueron 441; en 2017 contabilizaron 547 y al corte el 30 de septiembre de este año suman 607 carpetas.

Lo anterior significa que el número de investigaciones por asesinatos por motivos de género aumentó 105% en los últimos cuatro años.

En cuanto a víctimas, sin tomar en cuenta su edad, las cifras al tercer trimestre de cada año analizado son de 306, 470, 568 y 625, respectivamente, lo que representa un alza de 104% en el número de mujeres asesinadas.

La información del SESNSP señala que junio de 2015 fue el mes con menos indagatorias iniciadas por feminicidio, con 26 a nivel nacional, mientras que julio pasado registra el número más alto, con 79.

EL CASO DE ECATEPEC

El pasado 4 de octubre, Juan Carlos "N" y Patricia "N" fueron observados saliendo de su domicilio con una carriola y, al ser abordados por elementos de la FGJEM, se descubrió que transportaban restos humanos.

La detención de estas dos personas fue posible derivado de una investigación iniciada por el reporte de desaparición de tres mujeres en el municipio de Ecatepec, en los meses de abril, julio y septiembre.

En dos domicilios de la pareja de Ecatepec fueron halladas ocho cubetas de plástico de 20 litros cada una en cuyo interior había restos humanos cubiertos con cemento. Además, en un refrigerador fueron encontrados más restos congelados, envueltos en bolsas plásticas.

Aunque la Fiscalía investiga la responsabilidad en diez asesinatos, El Monstruo de Ecatepec dijo haber asesinado a una veintena.

Ambas personas se encuentran presas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Niñas de 6 a 11 años, principales víctimas de abuso sexual: Consejo Ciudadano

29 de octubre, 2018

En el caso de los niños, el rango de edad es de 2 a 5 años, con un 36%; los abusadores sexuales en el 96% de los casos, son varones conocidos del menor, principalmente padrastros y abuelos

Las niñas de 6 a 11 años de edad y los niños de 2 a 5 son las principales víctimas de abuso sexual, de acuerdo con un análisis de casos realizado por el Consejo Ciudadano.

Desde el 2013, la organización atendió casi una centena de casos de violencia sexual, en donde las menores del sexo femenino son quienes sufren principalmente los abusos sexuales, con un 80% de los casos.

La edad predominante de abuso sexual en niñas es de 6 a 11 años, con un 35% de los casos, es decir, 3 de cada 10, le sigue el rango de 2 a 5 años con el 28%. En el caso de los niños, el rango de edad es de 2 a 5 años, con un 36%, es decir, 3 de cada 10 y en segundo lugar de 6 a 11, con un 29%.

La conducta del abusador sexual se caracteriza por la muestra de empatía para generar confianza con el niño o la niña, para posteriormente poder llevar a la víctima al lugar donde cometerá el delito.

Otras de las actividades que el perpetrador o perpetradora usa son comprar juguetes, jugar físicamente a las cosquillas o al doctor, dar o pedir besos e invitar al infante a lugares en donde buscará interactuar sin la supervisión de otro adulto. Además, recurrirá al miedo para tratar de manipular al menor con el propósito de mantener el secreto.

Los agresores suelen ser adultos conocidos por los menores; en el 96% de los casos es un varón de entre 36 y 40 años, y en el 4% restante las perpetradoras son del sexo femenino.

Los abusadores son principalmente los padrastros y los abuelos, cada uno con un 15% de los reportes; seguidos del tío, con un 13%; el padre con un 11%, los primos en un 10%; los vecinos en un 8%; los maestros en un 7% y los hermanos con un 3%.

La edad principal del abusador es de 36 a 40 años, con un 20%; y en segundo lugar de 26 a 30 años, con un 12%; y, en tercer lugar, con un 10%, son mayores de 70 años.

Para evitar los abusos sexuales es importante que los padres hablen abiertamente con los niños y niñas sobre límites corporales al enseñarles que su cuerpo es suyo y que absolutamente nadie puede tocarlo, y mucho menos sus partes íntimas.

También se les debe decir que deben decir fuerte no, y que no deben guardar secretos.

En términos generales, son los menores de 2 a 11 años los que padecen este delito, ya que suman 7 de cada 10 casos, es decir, el 72% de los reportes atendidos por el organismo ciudadano, y el 28% restante son adolescentes de 13 a 17 años de edad.

Cuando algún niño o niña abra el tema, es indispensable que los adultos le crean, no se le juzgue y se les reitere que no es culpa de ellos lo que ha ocurrido. Es responsabilidad de los adultos dar el seguimiento correspondiente.

El Consejo Ciudadano tiene disponible la línea infantil, el 5533 5533, las 24 horas, en la cual pueden contar con un grupo de especialistas

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Publimetro

Qué tan seguros son los suplementos alimenticios y ¿realmente funcionan?

27 de octubre de 2018

¿Cuáles son sus riesgos y sus beneficios a la salud?

Cuando Jim McCants comenzó a tomar las píldoras de té verde pensó que éstas le traerían un beneficio a su salud.

En lugar de ello, los compuestos al parecer le causaron un grave daño al hígado y necesitó un trasplante de emergencia.

"El suplemento alimenticio que arruinó mi hígado"

Los expertos afirman que este tipo de experiencias, como la que sufrió McCants, son "extremadamente inusuales".

En Reino Unido, los suplementos están sujetos a regulaciones tanto sobre su seguridad como sobre las afirmaciones de salud que hacen los fabricantes de estos productos.

Los suplementos aprobados que se venden en negocios respetados son casi siempre seguros, siempre y cuando se sigan las instrucciones de los fabricantes, afirman los médicos.

Pero no debemos asumir que los suplementos alimenticios no tienen el potencial de causar daños, indica el doctor Wayne Carter, de la Universidad de Nottingham, Inglaterra.

Si tomas suplementos en cantidades mayores a los niveles recomendados, habrá riesgos.

Aunque en muchos casos el exceso de un suplemento puede ser excretado, existe el potencial de que éste sea tóxico, particularmente al hígado, el órgano encargado de eliminar la toxicidad de las sustancias que consumimos.

"Creo que en ocasiones la idea que la gente tiene es 'esto es bueno para mi, por lo tanto si tomo más, será aún mejor", indica el doctor Carter.

"Esto tiene sus riesgos".

Por qué los populares antioxidantes pueden ser perjudiciales para la salud

También existe el riesgo potencial de tomar indiscriminadamente muchos suplementos al mismo tiempo, dice el doctor Carter.

En ocasiones éstos pueden interactuar entre sí, o sea que un suplemento puede reforzar los efectos de otro, y en otros casos éstos pueden contener uno o más nutrientes de la misma clase, lo cual potencialmente puede llevar a un exceso en los niveles.

Algunos de nosotros podríamos ser menos capaces de metabolizar ciertas sustancias efectivamente, lo cual puede también influir en la forma como nos afectan.

"La advertencia con el consumo de un suplemento es que éste puede ser seguro en una población amplia, pero no en todos", agrega el experto.

Pero si estos son los riesgos potenciales, ¿cuáles son los beneficios para la salud?

Las 5 dietas de los famosos que hay que evitar en 2018, según los expertos en nutrición

PARA LOS NIÑOS

Hay ciertos suplementos ampliamente reconocidos por los expertos que pueden tener beneficios en toda la población.

Los Servicios Nacionales de Salud (NHS) de Reino Unido recomiendan que las mujeres que están pensando tener un bebé y aquéllas que ya están embarazadas tomen un suplemento de ácido fólico hasta las 12 semanas de embarazo para evitar defectos comunes de nacimiento en los bebés.

Los suplementos de vitamina D también se recomiendan en los bebés, niños de entre uno y 4 años y personas que no se exponen al sol.

Al resto de la población se le aconseja considerar el consumo de un suplemento de vitamina D.

La falta de vitamina D, que principalmente obtenemos del sol, puede conducir a deformaciones en los huesos, como el raquitismo, en los niños, y dolores en los huesos causados por un trastorno llamado osteomalacia, en adultos.

El doctor Benjamin Jacobs, especialista en pediatría del Hospital Ortopédico Royala National, dice: "Hace 100 años la mayoría de los niños en Londres tenían raquitismo. Eso fue prácticamente abolido con la práctica de dar a los niños un suplemento de vitaminas".

Una inyección de vitamina K también se suele suministrar a los bebés en sus primeras 24 horas de vida para evitar un trastorno raro pero grave en la sangre.

CIENCIA EN EVOLUCIÓN

El doctor Jacobs afirma que los suplementos también son importantes para la gente que tiene dietas restringidas o alergias.

Los expertos afirman que los veganos pueden necesitar un suplemento de vitamina B12 debido a que ésta solo se encuentra de forma natural en alimentos de fuentes animales.

Sin embargo, con muchos otros suplementos es menos clara la evidencia de si existe algún beneficio para la mayoría de la gente.

Según el NHS la mayoría de la gente no necesita tomar otros suplementos vitamínicos y puede obtener todas las vitaminas y minerales que necesita, aparte de la vitamina D, con una dieta balanceada.

Los beneficios de las píldoras de aceite de pescado, un suplemento vinculado a una amplia variedad de supuestos beneficios, desde la mejora en la salud cardiovascular hasta el incremento de la función cerebral, tampoco son concluyentes.

¿De dónde viene el mito de que el omega 3 es bueno para prevenir enfermedades cardíacas?

Una reciente revisión de ensayos clínicos encontró que la evidencia de que las píldoras de aceite de pescado protegen el corazón es poco sólida.

Sam Jennings, directora de Berry Ottaway & Associates Ltd, una consultoría que trabaja con fabricantes de suplementos, indica que la nutrición es "una ciencia en constante evolución, siempre están surgiendo nuevos datos".

Agrega: "Lo que se ha hecho claro es que con los suplementos los beneficios no siempre van a ser obvios en toda la gente, debido a que esto va a depender en la propia formación del individuo y en los beneficios que se pueden obtener al consumir un nutriente adicional de algún tipo".

El doctor Carter afirma que su consejo es que antes de tomar un suplemento la gente vea qué tipo de evidencia científica apoya sus supuestos beneficios y que revise si existen advertencias sobre el compuesto.

CONSEJOS PARA TOMAR SUPLEMENTOS

Cómpralos de abastecedores respetables, ya que deben haber pasado rigurosas garantías de seguridad.

Revisa si han sido probados en ensayos clínicos con una población similar a la tuya (de edad, sexo, etc. comparables).

Revisa las advertencias. Por ejemplo, las personas con trastornos cardíacos deben revisar si el suplemento no es tóxico para el corazón.

Sé cuidadoso al tomar varios suplementos al mismo tiempo.

Toma sólo las dosis recomendadas.

Fuente: Dr. Wayne Carter, Universidad de Nottingham.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Si usted planea comer fuera de casa en los días de corte al suministro de agua en la Ciudad de México, investigadores de la UNAM recomiendan preferir alimentos cocidos y tomar medidas para evitar que los microbios contaminen el agua que almacenará

Oscar Galindo

29 de octubre, 2018

Ana Flisser, investigadora de la UNAM, sugiere evitar consumir alimentos que requieran ser lavados para su consumo fresco, si no se tiene certeza de la higiene de éstos.

"Verduras crudas, lechugas y eso no, porque hay que lavarlas y no sabes de dónde venga o cómo esté", explica.

También sugiere preferir estos días alimentos bien cocidos.

Recomienda usar gel antibacterial para limpiarse las manos.

La experta en cisticercosis descarta que la falta de agua durante estos tres días pueda generar casos por este parásito.

"En la Ciudad de México ya no hay cisticercosis (...) Este parásito no se transmite por agua", indica en entrevista.

Por otra parte, Ana Rosa Moreno Sánchez, experta en salud pública de la Facultad de Medicina destaca que 88 por ciento de los casos de diarrea son causados por agua contaminada, que genera también gastroenteritis, fiebre tifoidea, cólera y hepatitis A, entre otras enfermedades.

Ante ello, pide tomar medidas para evitar que los microbios contaminen este recurso, entre ellas purificar o hervir el agua si no está limpia, desinfectar con dos gotas de cloro por litro el líquido proveniente de fuentes poco seguras.

Mantenga además tapados los recipientes de agua en un lugar limpio y elevado.

La reserva de agua destinada a beber, cocinar o lavarse debe tomarse siempre con vasos o tazas limpias.

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Empodera ONG a jóvenes gays. Ofrecen expertos terapia en línea. Detectan riesgo de suicidio en 19% de personas atendidas en la Hora Segura

Dulce Soto

29 de octubre, 2018

La adolescencia puede ser el momento más difícil para "salir del clóset", pues los jóvenes se arriesgan a sufrir bullying homofóbico y, a veces, a que sus padres los rechacen, explica Alex Orue, presidente de It Gets Better México, asociación que da apoyo emocional a personas LGBTI.

Sin atención terapéutica profesional a la mano, los jóvenes enfrentan solos el acoso, agresión y discriminación por su orientación sexual, y frecuentemente desarrollan desde depresión hasta pensamientos suicidas.

Para apoyar emocionalmente a jóvenes que enfrentan este proceso, la organización civil creó un programa de atención privada en línea.

Todos los miércoles, de ocho a nueve de la noche, un equipo de psicólogos especializados en temas de prevención de suicidio y sensibilizado en temas de diversidad sexual atiende vía Facebook a jóvenes que buscan "salir del clóset".

En promedio, señala Orue, cada semana atienden a unos 16 jóvenes de entre 13 y 25 años.

Del total que han atendido a la fecha, el 19 por ciento tenía un alto riesgo de suicidio o era violentado, y el 12 por ciento fue referido a una institución de salud mental.

"Lo que necesitan los jóvenes es tener a alguien con quién hablar. Atendemos a quienes no les es fácil pagarse un servicio psicológico presencial", destaca.

En México, el 67 por ciento de los estudiantes que se asumen gays, bisexuales o transgénero ha sido víctima de bullying homofóbico en escuelas públicas y privadas, principalmente en secundarias, de acuerdo con un estudio de la Unesco.

"Ser percibido como afeminado, bastante masculina o como LGBTI hace que seas objetivo de este tipo de violencias, tanto en las escuelas, en las casas y en las iglesias; y este acoso ha causado hasta suicidio de jóvenes", indica.

Orue explica que también atienden a padres de jóvenes gay y los orientan para que vivan el proceso de aceptación y de entendimiento.

Esto es importante, subraya, porque los padres suelen ser los primeros en violentar a los adolescentes LGBTI, al rechazarlos o someterlos a las llamadas "terapias de conversión", porque creen que sirven para "curar la homosexualidad".

"Son terapia que los ponen en una situación de más riesgo y los afectan más. Estas torturas psicológicas ocurren muchísimo en el Bajío y en el Sureste", alerta.

El objetivo máximo de la asociación, explica, es crear espacios seguros en internet, en las escuelas y en las casas para los jóvenes de la diversidad sexual.

La asociación también se dedica a implementar en escuelas y empresas una campaña contra la homofobia y a difundir historias de personas LGBTI que lograron vencer la adversidad y tener éxito.

"Nuestra misión es comunicar a la juventud LGBTI de México que todo mejora. Entender que hay más gente como ellos, que hay futuro, les da esperanza, ya no se sienten solos y muchos han desistido de la idea del suicidio".

Todo mejora

It Gets Better Project en México inició en 2014. En su página web ofrece:

- Videos de personas que explican por qué todo puede mejorar para la comunidad LGBTI.

- Un listado de organizaciones que presentan servicios a la comunidad de personas lesbianas, gay, bisexuales, trans e intersexuales.

SEGÚN CONAPRED:

Casi 2 millones

700 mil personas en México declaran no ser heterosexuales. Son 3.2% de la población.

36% de la población no rentaría una habitación a personas trans.

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Delicado sostén. Octubre/rosa. Existen brasieres ideados para las pacientes que pasaron por una cirugía

Lupita Aguilar

29 de octubre, 2018

Si bien la mastectomía es un episodio inesperado que puede tener un impacto sensible en el ánimo de cualquier mujer, la feminidad y la sensualidad son inherentes al género y no guardan talla ni requisitos.

Conscientes de esto, diversas marcas han desarrollado brasieres que, además de ser sutiles y atractivos, cubren las necesidades de quienes han pasado por este procedimiento.

Una de ellas es Leonisa, firma colombiana que creó diseños de materiales confortables e hipoalergénicos, varios dotados de bolsillos interiores para colocar prótesis y embellecidos con encajes y bordados.

Tejidos como el DuraFit ofrecen suavidad a pesar del uso constante, mientras un corte de espalda ancha se traduce en libertad de movimiento. A esto se suman cargaderas ergonómicas y copas sin aros ni varillas, elaboradas en poliamida y elastano.

A su vez, la famosa marca estadounidense Women'secret presenta sus "Post-Surgery Bras", realizados con asesoría de ortopedistas y ginecólogos del área de oncología de Dexeus Mujer, centro médico ubicado en Barcelona y dedicado integralmente a la salud femenina.

El resultado, dos tipos de brasieres: post quirúrgicos, con cierres delanteros y corchetes en la espalda, y para prótesis, con aberturas interiores. Todos son tersos, llevan tirantes anchos y acolchados, y carecen de piezas rígidas, además de que hay con encaje y en distintos tonos.

Un consejo

Si pasaste por una mastectomía, es recomendable que antes de comprar un nuevo brasier te hagas una nueva medición, pues durante la intervención se puede perder volumen del tejido y tu talla podría haber cambiado.

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Realizar actividad física, principalmente caminata y carrera, previene y ayuda a recuperarte del cáncer

Claudia Cuevas

27 de octubre, 2018

Quizá sea una idea que no te ha pasado por la mente, pero el ejercicio y el cáncer tienen relación, desde la prevención hasta la recuperación.

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad del Sur de California, la práctica de actividad física durante la adolescencia repercute en la disminución de la producción de estrógeno, que en grandes cantidades puede derivar en células cancerosas.

Pero no sólo en la adolescencia, Geicam, organización dedicada a la investigación del cáncer de mama, asegura que el ejercicio también influye en la prevención en edades más avanzadas como en la pre y la post menopausia.

Mientras que, durante el tratamiento de la enfermedad, los médicos sugieren a sus pacientes mantenerse activos, principalmente con caminatas, pues señalan que con descanso el agotamiento no desaparecerá.

"La mejor manera de tratar la fatiga relacionada con el cáncer es con ejercicio de intensidad baja a moderada. Caminar sería lo ideal. Los pacientes suelen sorprenderse cuando se dan cuenta que no los hace sentir más cansados, sino con mayor energía", mencionó Sarah Russell, especialista en rehabilitación de cáncer, entrenadora y runner.

Además, ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular y los cambios de peso, así como a mantener la capacidad cardiovascular.

Y ya en la fase de recuperación, los expertos señalan que el running supera a las caminatas, debido a que, durante sus prácticas, los corredores gastan el doble de energía que quienes sólo caminan.

Así, la posibilidad de recaída se reduce, al mismo tiempo que el paciente gana en beneficios para su salud y su estado mental.

Finalmente, Russell sugiere que el más grande acto de amor hacia una persona con cáncer no es ayudarlo a hacer todo, sino motivarlo a caminar y a mantenerse activo en cada etapa del proceso.

TIPS

1. Controlarás tu peso

Con carreras constantes podrás mantener tu peso ideal y con ello reducirás las posibilidades de que el cáncer regrese.

2. Te llenarás de buena vibra

Dentro de la comunidad corredora, los runners suelen ser muy buenos motivadores, por lo que te llenarán de apoyo en los momentos difíciles.

3. Apoyarás la causa

En el mundo y, sobretodo en este mes, hay varias carreras que destinan todos los fondos a la cura del cáncer de mama.

AGENDA

Carrera Nocturna Día de Muertos

3 de noviembre

Bosque Los Colomos

Guadalajara, Jalisco

15 Medio Maratón Puerto Vallarta

4 de noviembre

Unidad Deportiva Agustín Flores

Puerto Vallarta, Jalisco

Carrera 5K Dog & Human Race

4 de noviembre

Circuito Tec

Zapopan, Jalisco

34 Maratón Guadalajara Megacable

11 de noviembre

Glorieta Minerva

Guadalajara, Jalisco

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Comer alimentos orgánicos no reduce riesgos de cáncer: científicos debaten. Una hipótesis es que el consumo de productos orgánicos ingiere menos pesticidas sintéticos en frutas, vegetales y por lo tanto reducen su riesgo

2018-10-28

Un gran estudio publicado esta semana que mostró que los mayores consumidores de alimentos orgánicos en Francia desarrollaban menos cáncer que aquellos que nunca los comieron ilustra la dificultad de establecer una relación de causa y efecto entre la alimentación y la salud.

Es imposible probar categóricamente en el laboratorio que tal o cual alimento reduce el riesgo de una enfermedad tan compleja como el cáncer.

Los investigadores deben hacer seguimiento a un gran número de personas durante un tiempo y observar cuáles de ellas desarrollan cáncer, con la esperanza de documentar a posteriori un comportamiento específico de las que enfermen.

Miles de estudios sobre la dieta y diversas enfermedades se han llevado a cabo durante décadas. Incluso los más grandes a veces son cuestionados, como el famoso trabajo que mostró en 2013 los efectos beneficiosos de la dieta mediterránea contra las enfermedades cardíacas y que este año fue retirado de una prestigiosa revista médica debido a problemas metodológicos.

En cuanto a los alimentos orgánicos, solo un gran estudio había evaluado previamente su efecto sobre el cáncer, el Million Women Study, con 600 mil mujeres británicas, en 2014

Este no encontró diferencias entre los consumidores y los no consumidores de orgánico en cuanto al riesgo general de cáncer, pero vio un riesgo reducido para un cáncer en particular: el linfoma no Hodgkin.

El nuevo estudio francés, en el que participaron entre otros la Universidad de la Sorbona, el Instituto Nacional de Investigación Agrónoma y el Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica, es más detallado, aunque tiene menos participantes, unos 69 mil, en su mayoría mujeres.

Sus resultados fueron publicados el lunes en la revista estadounidense Jama.

La hipótesis es que los consumidores de productos orgánicos ingieren menos pesticidas sintéticos en frutas, vegetales y cereales, y por lo tanto reducen su riesgo, en tanto algunos pesticidas son sospechosos de ser cancerígenos.

Después de su inclusión, los voluntarios del estudio NutriNet-Santé completaron un cuestionario (ingresos, actividad física, fumador o no, índice de masa corporal...) y declararon los alimentos orgánicos consumidos en las últimas 24 horas.

El estudio dividió a los participantes en cuatro grupos de acuerdo con el tipo de alimentos orgánicos ingeridos. Luego se contabilizó el número de casos de cáncer en cada grupo en cuatro años y medio de promedio.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Mujeres con sobrepeso que logran adelgazar evitan cáncer de útero. La obesidad es uno de los factores asociados al cáncer de útero

2018-10-26

Uno de los factores que incide en el cáncer de útero es la obesidad, y un estudio reciente de científicos de la Universidad de Manchester y Salford Royal constató que ayudar a las mujeres obesas a perder peso puede revertir los cambios en los tejidos precancerosos y, por tanto, disminuir posibilidades de cáncer.

Emma Crosbie, profesora clínica de la Universidad de Manchester y quien dirigió el estudio, informó que las mujeres con sobrepeso tienen un riesgo mayor de cáncer de útero que las de talla normal.

Las mujeres obesas postmenopáusicas producen estrógeno a partir de sus reservas de grasa, pero como no hay ovulación, la falta de progesterona permite que crezcan las células en el útero, lo que aumenta el riesgo de cáncer.

Las respuestas inflamatorias y la producción de insulina, también cambian en las mujeres obesas y pueden hacer que las células en el útero crezcan.

Crosbie indicó que se realizaron estudios a un grupo de mujeres, con edad promedio de 50 años de edad, y que se consideraron obesas. Se les realizaron biopsias de sus úteros durante la cirugía o cuando se les aplicó “bypass” gástrico.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

Cigarros electrónicos, una moda dañina para la salud. Instituciones reguladoras médicas y organismos civiles alertan sobre los riesgos de usar estos dispositivos, sea como método auxiliar para dejar de fumar o por placer

Maricarmen Rello

27.10.2018

Nació como una alternativa para dejar de fumar, pero se convirtió en un problema porque sólo cambió el patrón adictivo y se convirtió en moda. Una que también es dañina para la salud: se trata del cigarro electrónico, el cual, aunque funciona de manera diferente, que un cigarro convencional, también contiene nicotina, advirtió el doctor Carlos René González Álvarez, representante de la organización Comunicación Diálogo y Conciencia (Códice) en Yucatán.

En entrevista telefónica, el médico explicó que la nicotina es una potente sustancia adictiva que se encuentra en el cigarro con tabaco envuelto en papel arroz y en los electrónicos. Mientras el primero es envoltorio se quema para generar un proceso de combustión y se inhala a través de un filtro, el cigarrillo electrónico es un dispositivo que trabaja con baterías. Tiene un vaporizador que calienta el líquido dentro de un cartucho y el vapor se inhala a través de la boquilla. A esta acción se le llama “vapear”.

El líquido contiene nicotina, aromas y otros saborizantes químicos, que se ‘vapean’. González Álvarez apuntó que muchos lo consideraron un paso gradual –y menos dañino- para abandonar el tabaquismo paulatinamente; como lo han sido los parches de nicotina que se pegan a la piel o los chicles con la sustancia para tratar de reducir la ansiedad del fumador.

Sin embargo, las organizaciones antitabaco, entre ellas Códice, no recomiendan el uso del cigarro electrónico como terapia de apoyo; por el contrario, reportan que el uso de estos dispositivos ha cobrado gran popularidad y forman parte de una moda, detrás de la cual –se presume- podría estar la misma industria tabacalera. No sería extraño, dadas las diversas estrategias para atraer a nuevos usuarios de que históricamente se han valido estas transnacionales.

El pasado 12 de septiembre la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés), que es la autoridad regulatoria de fármacos en los Estados Unidos, declaró que la utilización de cigarros electrónicos por parte de adolescentes ha alcanzado niveles de “epidemia”. La FDA giró una orden a los fabricantes de revertir la tendencia o arriesgarse a que sus productos sean retirados del mercado.

La FDA sí acepta que los cigarrillos electrónicos pueden ser una herramienta para que los fumadores adultos dejen el cigarro de tabaco, aunque ese beneficio no está comprobado, apuntó el organismo. Lo cierto es que el problema se ha trasladado a estos nuevos usuarios, atraídos por los productos saborizados, y que también en México se ha expandido este mercado.

La FDA la llamó incluso una “epidemia de adicción” entre los adolescentes, que sí pueden tener acceso a estos dispositivos. Su advertencia es que la nicotina

consumida con cigarrillo electrónico perjudica a los cerebros en desarrollo... e induzca a los chicos al consumo posterior de tabaco.

Médico y activista, Carlos González expuso que las terapias para dejar de fumar suelen incluir nicotina, porque es difícil romper el hábito de fumar de manera tajante, dada el alto grado de adicción a esta sustancia. Códice no apoya su uso, y en cambio recomienda el apoyo integral de médico y terapia conductual, como la que ofrecen las clínicas para dejar de fumar, mediante sesiones individuales y/o grupales que conducen al individuo a manejar la ansiedad que produce el retiro de la nicotina.

La postura de las organizaciones civiles, que ahora refrenda tajante la FDA, ya había sido avalada por instituciones médicas de gran prestigio. Desde 2015, el Centro para Dependencia a la Nicotina de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota desaconsejó el uso del cigarrillo electrónico como paliativo para dejar de fumar. Su apuesta es la terapia conductual, la cual influye en una diversidad de actividades de la vida cotidiana “para reemplazar viejos comportamientos por nuevas rutinas no vinculadas con el hábito de fumar”.

Evitar lugares o actividades donde se incita a fumar; no permanecer en zonas designadas para fumadores; y convivir con personas que no fuman son algunos de esos cambios útiles, pero no bastan por sí solos para dejar de fumar. La ansiedad y síntomas de abstinencia de la nicotina pueden ser poderosos; y es aquí donde ingresa el tratamiento farmacológico. En Estados Unidos la FDA y en México la Cofepris han avalado medicamentos seguros y eficaces para auxiliar al fumador a recuperarse de la adicción a la nicotina.

Están incluidas las terapias de reemplazo de la nicotina, como son los parches, dulces y chicles e inhaladores que se venden sin receta; así fármacos de venta bajo prescripción y exigen receta médica. Entre ellos se cuenta el bupropión –controla el ansia por la nicotina- y la vareniclina –reduce los efectos agradables de fumar y disminuye los síntomas de la abstinencia de la nicotina.

Sobre los cigarros electrónicos, también conocidos como vaporizadores eléctricos o e-cigarrillos, los médicos de Mayo Clinic no recomiendan ese método para dejar de fumar “porque no existe evidencia respecto a que los cigarrillos electrónicos logren ayudar a las personas a dejar de fumar, se sabe muy poco de los efectos sobre la salud de estos vaporizadores eléctricos y hay muchas dudas respecto a la seguridad de esos productos”.

La recomendación final es para los fumadores, a no dejar de buscar alternativas para dejar de fumar y a los jóvenes a no dejarse seducir por los sabores que “vapean”, pues no son inocuos.

Claves

Cigarros electrónicos

Los cigarros electrónicos o cigarrillos-e son dispositivos para fumar que funcionan con baterías.

El usuario inhala desde la boquilla del dispositivo. A esta acción se le llama “vapear” y ocasiona que el vaporizador caliente el líquido dentro del cartucho.

El líquido contiene nicotina, aromas y otros productos químicos, que convierten en el vapor que se inhala.

Se han introducido al mercado como un método para ayudar a las personas a dejar de fumar, lo que no tiene un sustento estadístico.

Los peligros de los cigarros electrónicos

Contienen nicotina, una sustancia adictiva

Contienen otras sustancias químicas potencialmente dañinas

Está documentada la relación entre el uso del cigarro electrónico y el consumo de cigarrillos de tabaco en adolescentes

El líquido de los dispositivos puede causar envenenamiento por nicotina si alguien lo bebe, huele o toca

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Científicos mexicanos y rusos realizan estudio de plantas medicinales. Sus extractos pueden incluso añadirse a las harinas, pastas, bebidas y lácteos

2018-10-27

Investigadores de la Universidad Autónoma de Coahuila y la Tecnológica del Petróleo del Estado de Ufa, de Rusia, realizaron un estudio sobre 130 plantas de Eurasia y América, sus bondades y sus diversas aplicaciones en alimentos y medicinas.

Resultado del trabajo científico, presentaron el libro "Plantas Alimentarias y Medicinales en Nutrición Funcional", en el que también destacan la elaboración de productos de nutrición funcional, como los mononutrientes, su influencia sobre la toxicidad y sus posibles efectos cuando se utilizan en productos alimenticios.

Los autores son Anna Iliná Varfolomeeva, Rodolfo Ramos González, Elda Patricia Segura Ceniceros y José Luis Martínez Hernández de la Universidad Autónoma de Coahuila, mientras que, por parte de la Universidad Tecnológica del Petróleo de Rusia, se contó con la participación de R. Zaynulli, R. Kunakova y T. Korotina.

Una de las autoras principales del libro, Anna Iliná Varfolomeeva, expresó que el trabajo está enfocado en la experiencia de Rusia en la creación de alimentos funcionales a base de plantas.

En ese país ya se pueden encontrar lugares donde hay alimentos de extractos de ciertas plantas y se hace con el afán de brindar a las personas una alimentación más saludable", dijo a través de un comunicado.

Los extractos de las plantas pueden incluso añadirse a las harinas, pastas, bebidas y lácteos, para que aporten salud y nutrición por medio de algo tradicional como lo es la flora de cada región.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Sexto informe de la Secretaría de Medio Ambiente (Sedema). Suman 349 horas de contaminación. Reportan niveles de ozono en 2018. Urge la Sedema homologar criterios de verificación para autos foráneos

Iván Sosa

29 de octubre, 2018

Durante la temporada de calor de 2018 se acumularon 349 horas con mala calidad del aire, cuando las normas en salud sólo permiten una hora en el año, indica el sexto informe de la Secretaría de Medio Ambiente (Sedema).

El reporte explica que en 2000 hubo 733 horas, equivalente a 30 días continuos, por encima de 95 partes por billón de concentración de ozono. Para 2011, las horas con mala calidad por ozono disminuyeron a 466, o 19 días seguidos.

Después del frío y antes de las lluvias, en los días de calor de este año, del 15 de febrero al 15 de junio, el ozono conjuntó 349 horas o 14 días seguidos por encima de los 100 puntos del Índice Metropolitano de Calidad del Aire (Imeca).

Al entregar su último informe al Congreso, la titular de Sedema, Tanya Müller, planteó que es una tendencia a la baja, debido a 25 años del programa Hoy No Circula y la operación de verificentros, reflejado en 3.2 años de esperanza adicional de vida de los capitalinos, comprobados por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

El mismo reporte de Harvard concluye que, a pesar de la reducción de contaminación, la calidad de aire respirada por 20 millones de habitantes en la Ciudad de México y la zona conurbada del Valle de México dista de ser buena, con niveles dañinos de ozono y micropartículas.

El sexto informe de Medio Ambiente expone que en 2000 hubo 340 días con mala calidad del aire y en el curso de 2018 bajaron a 130 días, en tanto, cada vez son más los días de calidad regular, de 50 a 100 Imeca.

Una causa que evita reducir más la contaminación, expone Müller, es que 2.3 millones de autos emplacados en la Ciudad de México verifican y, según el resultado, acata el Hoy No Circula, pero un parque creciente de unidades de otras entidades omite asistir a los verificentros.

Mediciones en calle realizadas por sensor remoto acreditan que vehículos de Nuevo León, Veracruz, Jalisco, Hidalgo, Morelos y Estado de México circulan en la Ciudad con emisiones por encima de norma.

Las patrullas ecológicas de la CDMX, inexistentes en el Edomex, sancionaron de 2013 a septiembre de 2018 a 445 mil 833 conductores, que debieron pagar en conjunto 534 millones de pesos en multas, por violar el Hoy No Circula o transitar sin holograma de verificación, anota el informe.

A la baja
Número de horas acumuladas por año con altos índices de ozono:

2000	733
2001	665
2002	644
2003	595
2004	364
2005	522
2006	488
2007	466
2008	459
2009	376
2010	387
2011	466
2012	346
2013	430
2014	368
2015	337
2016	460
2017	385
2018	349

[Ver fuente \(solo suscritores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Tos, enemiga de un buen sueño, señala el especialista Reyes Haro Valencia, doctor en Ciencias Fisiológicas por el Instituto de Neurobiología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

Bertha Sola

2018-10-27

La tos es un síntoma que todos hemos experimentado en algún momento de la vida. Como es muy común no se le presta la debida atención médica; sin embargo, cuando la tos se presenta en la noche al momento de dormir, se calcula que se pierden dos horas de sueño interrumpido, señala el especialista Reyes Haro Valencia, doctor en Ciencias Fisiológicas por el Instituto de Neurobiología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y presidente emérito de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño.

La tos tiene relación con los problemas del sueño porque dificulta conciliarlo si no es atendida y, a lo largo de la noche, interrumpe su continuidad y aumenta el tiempo que normalmente una persona pasa despierta, lo que contribuye a un problema de calidad de sueño.

La tos es considerada como un reflejo protector y defensivo cuya acción asegura la remoción de moco, sustancias tóxicas e infecciones de laringe, tráquea y bronquios, es decir, infecciones de vías aéreas altas y bajas; se caracteriza como seca (no productiva) o productiva con expectoración de sangre o esputos (también llamados flemas).

La tos puede causar distensión de los músculos o de los cartílagos costales causando dolor torácico cuando se respira, con el movimiento o por episodios de tos repetitivos, lo que ubica a este padecimiento como una de las quejas principales en atención primaria cuya prevalencia anual oscila del 10-33% de población total [1], En el caso de los niños la tos puede afectar 76% de ellos en sus actividades escolares y 61% en sus actividades deportivas.

Las causas más comunes de la tos aguda son:

Infección de las vías respiratorias altas, incluyendo la bronquitis aguda

Goteo postnasal (Drenaje de las secreciones de la nariz hacia la garganta o faringe)

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Neumonía

Este padecimiento tiene múltiples causas y debe atenderse cuando se vuelve crónica y no cesa.

Debido a la coexistencia de tos irritativa y tos productiva hasta en un 30% de los casos, es importante contar con un antitusivo y un expectorante en combinación de dosis fija, cuya formulación y desarrollo sean acordes a guías internacionales (por ejemplo, las publicadas por OMS y EMA), para la terapéutica sintomática de la tos en ese tipo de casos.

La combinación fija dropropizina-ambroxol es una simplificación de la terapia, lo que conlleva a una administración simple en la que los efectos antitusígeno y mucolítico son farmacológicamente viables contribuyendo al efecto terapéutico global del producto y están basados en principios terapéuticos válidos.

Cuando el fantasma de la tos ataca por las noches

El Dr. Reyes Haro explica que la higiene del sueño es muy importante y hay cuatro indicadores de calidad que se ven afectados por la tos, como son:

- 1.- El inicio de sueño, es decir, la persona debe dormir en los primeros 15 minutos, sin embargo, la tos provoca aumento de este tiempo.
- 2.- La continuidad del sueño consta de 4 etapas que se expresan cada 90 minutos en el adulto, después de cada ciclo hay un despertar breve de menos de un minuto, pero con la tos se genera dificultad para volver a dormir.
- 3.- La profundidad del dormir. Las personas sueñan varias veces en la noche y la tos reduce la etapa de soñar y la capacidad de recordar los sueños.
- 4.- La duración del tiempo de dormir se ve disminuida por las interrupciones y la dificultad para volver a dormir.

De acuerdo con el Dr. Haro Valencia, las personas con insomnio empeoran su condición al tener episodios de tos, al igual que las personas roncadoras que tienen tos crónica, ya que existe una clara relación con el síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS). Los estudios reportan que cerca del 35 al 83 por ciento de pacientes con apnea del sueño presentan tos, tanto nocturna como matutina.

Esto se debe a la inflamación y obstrucción de la vía aérea superior durante el sueño, ya que el ronquido provoca inflamación de los tejidos orofaríngeos y esto a su vez provoca tos. Un paciente con apnea, cuando está dormido, tiene que recuperar la respiración y lo hace con un ronquido más intenso de lo habitual, lo que provoca más irritación e inflamación de las vías aéreas superiores.

“Al aumentar el número de despertares se produce interrupción en la continuidad del sueño y aumenta el sueño ligero, disminuyendo el sueño profundo. Recordemos que tenemos dos etapas de sueño ligero y dos profundas. Las etapas ligeras se consideran de transición para el sueño profundo. La tercera etapa nos recupera físicamente y restaura el sistema inmunológico, por lo tanto, al tener disminución de esta etapa no hay la recuperación adecuada y somos más sensibles a enfermarnos. El sueño más profundo o cuarta etapa es en la soñamos y su función principal es la restauración cerebral; la tos disminuye esta etapa y con ello aumentan los problemas de atención y memoria, así como un estado de ánimo disminuido. Aunado a esto, las interrupciones provocan somnolencia diurna y con ella pérdida de las capacidades para el desempeño de las actividades a lo largo del día, así como riesgo de accidentes laborales o de tránsito”, concluyó el experto en trastornos del sueño, Dr. Reyes Haro Valencia.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

El estrés puede reducir el tamaño de tu cerebro

29 de octubre, 2018

De acuerdo con los investigadores, las personas con niveles más altos de cortisol en la sangre, la hormona del estrés, tienen memoria deteriorada y cerebros más pequeños.

El estrés puede tener varias consecuencias para el cuerpo: dolores de cabeza, dolores en el pecho, fatiga y problemas digestivos. De acuerdo a una nueva investigación, el estrés impacta en el tamaño de nuestro cerebro.

Un estudio publicado en la revista *Neurology*, indica que las personas con niveles más altos de cortisol en la sangre, la hormona del estrés, tienen memoria deteriorada y cerebros más pequeños.

En ese sentido, los investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard reclutaron a más de 20000 personas con una edad promedio de 49 años y evaluaron sus habilidades de memoria y pensamiento. También tomaron muestras de sangre y midieron el volumen cerebral mediante una resonancia magnética.

Un rango de cortisol normal es de entre 10.8 y 15.8 microgramos por decilitro, y los investigadores dividieron a los participantes en tres grupos: nivel bajo, medio y alto.

Los resultados mostraron que las personas con altos niveles de cortisol tenían puntuaciones más bajas en pruebas de memoria y habilidades de pensamiento que aquellas con niveles normales. Un cortisol más alto también se relacionó con tener un volumen cerebral total ligeramente más bajo. No hubo una relación significativa entre los niveles bajos de cortisol y la memoria o el tamaño del cerebro.

"El cortisol afecta a muchas funciones diferentes, por lo que es importante investigar a fondo cómo los altos niveles de la hormona pueden afectar el cerebro", dijo Justin B. Echouffo-Tcheugui, autor principal del estudio y médico de Harvard.

"Nuestra investigación detectó pérdida de memoria y contracción cerebral en personas de mediana edad antes de que los síntomas comenzaran a mostrarse, por lo que es importante que las personas encuentren formas de reducir el estrés, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio moderado, incorporar técnicas de relajación en sus vidas diarias o consultar a su médico sobre sus niveles de cortisol y tomando un medicamento reductor de cortisol si es necesario".

Estrés y ansiedad

En 2014, un estudio de la Universidad de California en Berkeley encontró que el estrés crónico puede causar cambios a largo plazo en la estructura y función del cerebro, lo que puede hacer que las personas sean más propensas a la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo.

Olor a lavanda podría tener un uso potencial para tratar estrés Investigadores japoneses describieron el mecanismo que activa el efecto relajante de la lavanda en el cerebro.

Cómo la adolescencia afecta a nuestro cerebro y moldea nuestra personalidad

Los cambios de humor y el estrés desencadenado por la pubertad pueden afectar nuestro cerebro, según explica el psicólogo Christian Jarrett.

Los investigadores descubrieron que el estrés crónico genera células productoras de mielina y menos neuronas de lo normal, lo que produce un exceso de mielina y materia blanca en algunas áreas.

La materia blanca está formada por fibras que conectan a las neuronas entre sí, por lo que las regiones del cerebro pueden comunicarse mejor. Es la materia gris que está llena de células nerviosas y se utiliza para pensar, computar y tomar decisiones. Ambos son importantes, pero un exceso de materia blanca puede significar que hay menos espacio para las funciones superiores.

El coautor del nuevo estudio, Sudha Seshadri, dijo a Time que presenciar cómo el cortisol puede cambiar la función cerebral es "alarmante y una oportunidad". Una de las razones, dijo, es que el deterioro cognitivo podría ser un precursor de la demencia.

"Hay una línea más en la que se puede trabajar para reducir el impacto de la demencia en la salud pública", dijo. "No puedo decirle con seguridad que reducir el cortisol necesariamente dará como resultado beneficios, pero es un primer paso".

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Una alternativa en movimiento para combatir el estrés

27/10/2018

La técnica de meditación 'Movimientos sagrados' combina disciplinas corporales, artísticas y de yoga para nivelar los patrones mentales y emocionales, al mismo tiempo de liberar el estrés.

En los últimos años, el estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que afecta a cada vez mayor número de personas, por lo que buscan tratamientos alternativos a la medicina común y a las terapias psicológicas.

Una de las técnicas de meditación es la denominada movimientos sagrados, que al combinar disciplinas corporales, artísticas y meditativas como yoga, danza y las artes escénicas, es una práctica que, aseguran, ayuda a liberar el estrés, patrones emocionales y mentales que impiden el bienestar.

En entrevista, Marco Bondoni Nartak, bailarín italiano y uno de los más experimentados maestros, explicó que al mover el cuerpo y poner la energía en movimiento, se adquieren beneficios como mayor circulación en la sangre, un correcto funcionamiento corporal, transmitir sentimientos positivos, eliminar tensiones y estrés.

La capacidad de auto observación y claridad que se utiliza, abre a la posibilidad para resolver diferentes problemas de la vida cotidiana de una forma cómoda y creativa, de igual forma ayuda a trabajar con el inconsciente y la coordinación por medio de coreografías, apuntó el experto.

También comentó que el objetivo de las danzas es ver lo que pasa en el espíritu a través de los pensamientos, pero con un silencio intenso por dentro que ayude a no estar enganchados con ellos.

A diferencia de la meditación inmóvil, en esta técnica, se pueden alinear los centros que habitan en nuestro ser y poder verlos interactuando con las demás personas y que puede realizar las veces que se consideren necesarias, sin límite de edad, ya que no es una actividad física de alto impacto”, indicó Nartak.

La alternativa de Movimientos Sagrados fue desarrollado por Gurdjieffen, un maestro místico, escritor y compositor armenio en el siglo XX, con el objetivo de facilitar una posible evolución espiritual y humanitaria.

En México, son muy pocos los profesores que imparten este tipo de meditación, es por eso que Tali Anuk Yeger, instructora de esta técnica en junto con Julieta Shakti, co-creadoras de la asociación Armonía Vital propusieron esta iniciativa, a fin de difundir la práctica y la filosofía de Gurdjieffen.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)