

SALUD COGNITIVA Y ADULTOS MAYORES



LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

LOS VIRUS DE LAS HEPATITIS

Imagen de wayhomestudioe/i en Freepik

SALUD COGNITIVA Y ADULTOS
MAYORES

02

LA IMPORTANCIA DEL
AUTOCUIDADO

08

LOS VIRUS DE LAS HEPATITIS

13

INFOGRAFÍA

18

TIPS DE SALUD

19

EFEMÉRIDES
CITA CÉLEBRE

20

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE
SALUD

21

C
O
N
T
E
N
I
D
O

Salud Universitaria es un boletín de publicación mensual de la Coordinación de Extensión Secretaría de Identidad y Responsabilidad Social Universitaria Istmo-Costa y Soconusco, Campus IV. UNACH. Boulevard Dr. Manuel Velasco Suárez esquina Príncipe Akishino. Solidaridad 2000. Tapachula de Córdoba y Ordóñez CP 30798. Tel. (962) 62 8-44-72 ext. 106. Esteban Sánchez Martínez, responsable del área de Salud Universitaria. Campus IV. UNACH. Email: esteban.sanchez@unach.mx

Este documento tiene carácter meramente informativo.

Salud Cognitiva y Adultos Mayores

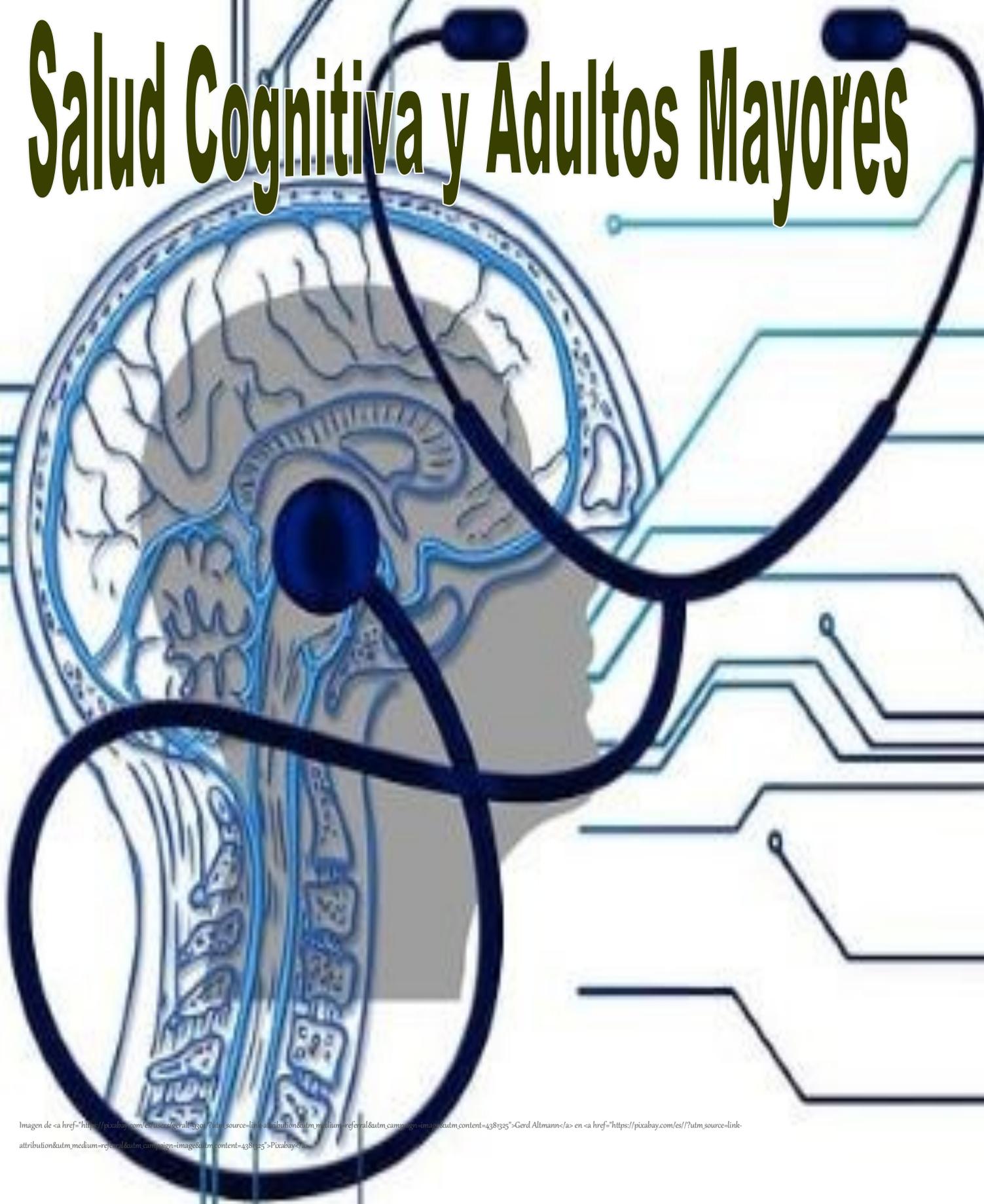


Imagen de Gerd Altmann en Pixabay

La salud cognitiva, la capacidad de pensar, aprender y recordar con claridad, es un componente importante para realizar las actividades cotidianas. La salud cognitiva es solo un aspecto de la salud general del cerebro.

La salud del cerebro

La salud cerebral se refiere a qué tan bien funciona el cerebro de una persona en varias áreas.

Los aspectos de la salud del cerebro incluyen:

- Salud cognitiva: qué tan bien piensa, aprende y recuerda
- Función motora: qué tan bien hace y controla los movimientos, incluido el equilibrio

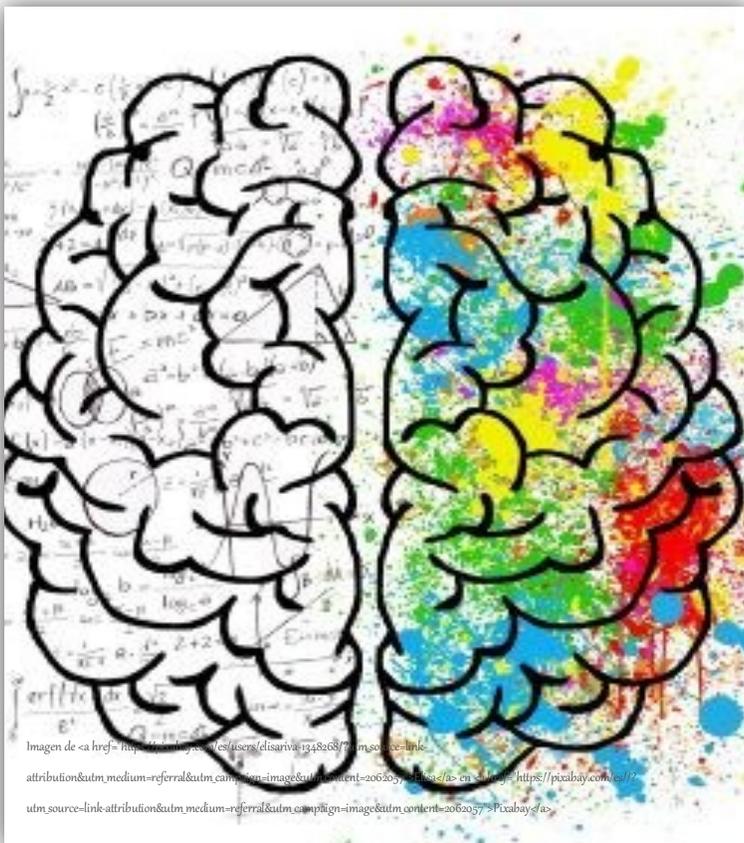
- Función emocional: qué tan bien interpreta y responde a las emociones
- Función táctil: qué tan bien se siente y responde a las sensaciones del tacto, incluida la presión, el dolor y la temperatura.

La salud del cerebro puede verse afectada por cambios en el cerebro relacionados con la edad, lesiones como un derrame cerebral o una lesión cerebral traumática, trastornos del estado de ánimo como depresión, trastorno por uso de sustancias o adicción, y enfermedades como la enfermedad de Alzheimer. Si bien algunos factores que afectan la salud del cerebro no se pueden cambiar, hay muchos cambios en el estilo de vida que podrían marcar la diferencia. La

investigación científica sugiere que los siguientes pasos están relacionados con la salud cognitiva.

Cuida tu salud física

- Hágase los exámenes de salud que su médico le recomiende.
- Controle los problemas de salud crónicos como la diabetes, la presión arterial alta, la depresión y el colesterol alto.
- Consulte con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que toma y los posibles efectos secundarios sobre la memoria, el sueño y la función cerebral.



- Reducir el riesgo de lesiones cerebrales debido a caídas y otros accidentes.
- Limite el uso de alcohol y procure no mezclar el alcohol con los medicamentos.
- Deje de fumar. También evite otros productos de nicotina como el tabaco de mascar.
- Duerma lo suficiente, generalmente de siete a ocho horas cada noche.

Manejar la presión arterial alta

Prevenir o controlar la presión arterial alta no solo ayuda a su corazón, sino que también puede ayudar a su cerebro.

Décadas de estudios observacionales han demostrado que tener presión arterial alta en la mediana edad (de los 40 a los 60 años) aumenta el riesgo de deterioro cognitivo más adelante en la vida. Además, en uno de esos estudios se mostró que la reducción intensiva de la presión arterial (incluso por debajo del objetivo estándar anterior de 140 para la presión arterial sistólica) reduce el riesgo de deterioro cognitivo leve, que es un factor de riesgo de demencia.

Come comida saludable

Una dieta saludable puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enferme-

dades crónicas, como enfermedades cardíacas o diabetes. También puede ayudar a mantener su cerebro saludable.

En general, una dieta saludable consiste en frutas y verduras; cereales integrales; carnes magras, pescado y aves; y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. También debe limitar las grasas sólidas, el azúcar y la sal. Asegúrese de controlar el tamaño de las porciones y beber suficiente agua y otros líquidos.

Sea físicamente activo

Ser físicamente activo a través del ejercicio regular, las tareas del hogar u otras actividades, tiene muchos beneficios.



Foto de Mikhail Nilov: <https://www.pexels.com/es-es/foto/sana-vejez-una-mujer-6973795/>

Te ayuda a:

- Mantener y mejorar tu fuerza.
- Tener mas energía
- Mejorar tu equilibrio
- Prevenir o retrasar enfermedades del corazón, diabetes y otras preocupaciones
- Mejorar tu estado de ánimo y reduce la depresión.

Mantén tu mente activa

Estar intelectualmente comprometido puede beneficiar al cerebro. Las personas que participan en actividades personalmente significativas, como el voluntariado o los pasatiempos, dicen que se sienten más felices y saludables. Aprender nuevas habilidades también puede mejorar su capacidad de pensamiento.

Muchas actividades pueden mantener tu mente activa. Por ejemplo, lea libros y revistas. Jugar juegos. Toma o enseña una clase. Aprende una nueva habilidad. Trabajo o voluntariado.

Manténgase socialmente activo

Conectarse con otras personas a través de actividades sociales y programas comunitarios puede mantener su cerebro activo y ayudarlo a sentirse menos aislado y más comprometido con el mundo que lo rodea.

Participar en actividades sociales puede reducir el riesgo de algunos problemas de salud y mejorar el bienestar. Las personas que realizan actividades personalmente significativas y productivas con otros tienden a vivir más tiempo, mejoran su estado de ánimo y tienen un sentido de propósito.

Manejar el estrés

El estrés es una parte natural de la vida. El estrés a corto plazo puede incluso enfocar nuestros pensamientos y motivarnos a tomar medidas. Sin embargo, con el tiempo, el estrés crónico puede cambiar el cerebro, afectar la memoria y aumentar el riesgo de padecer Alzheimer y demencias relacionadas.



Para ayudar a controlar el estrés y desarrollar la capacidad de recuperarse de situaciones estresantes, hay muchas cosas que puede hacer:

- Hacer ejercicio regularmente. Practicar tai chi o salir a caminar, especialmente en la naturaleza, puede devolver una sensación de bienestar.
- Escribe en un diario. Poner sus pensamientos o preocupaciones en papel puede ayudarlo a dejar de lado un problema o ver una nueva solución.
- Pruebe técnicas de relajación. Prácticas como la atención plena, que implica centrar la atención en el momento presente sin juzgar, o los ejercicios de respiración pueden ayudar a que su cuerpo se relaje. Estos pueden ayudar a

disminuir la presión arterial, disminuir la tensión muscular y reducir el estrés.

- Manténgase positivo. Libera rencores o cosas que están fuera de tu control, practica la gratitud o haz una pausa para disfrutar de las cosas simples, como la comodidad de una taza de té o la belleza de un amanecer.

Reducir los riesgos para la salud cognitiva

Se cree que los factores genéticos, ambientales y de estilo de vida influyen en la salud cognitiva. Algunos de estos factores pueden contribuir a una disminución de las habilidades de pensamiento y de la capacidad para realizar tareas cotidianas, como conducir, pagar facturas, tomar medicamentos y cocinar.



Foto de Alexis Barmel: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombres-mono-jugando-mirando-7322368/>

Los factores genéticos se transmiten (heredan) de padres a hijos y no se pueden controlar. Pero muchos factores ambientales y de estilo de vida se pueden cambiar o manejar para reducir su riesgo.

Estos factores incluyen:

- Algunos problemas de salud física y mental, como presión arterial alta o depresión
- Lesiones cerebrales, como las debidas a caídas o accidentes.

- Algunos medicamentos, o uso inadecuado de medicamentos
- Falta de actividad física
- Dieta pobre
- De fumar
- Beber demasiado alcohol
- Problemas para dormir
- Aislamiento social y soledad.

La demencia

La demencia es la pérdida del funcionamiento cognitivo (pensar, recordar y razonar) y de las habilidades conductuales hasta tal punto que interfiere con la vida y las actividades diarias.

Los síntomas pueden incluir:

- problemas con las habilidades del lenguaje
- Problemas con la percepción visual
- Dificultades para prestar atención.
- Algunas personas tienen cambios de personalidad.

Hay diferentes formas de demencia que incluyen la enfermedad de Alzheimer, los trastornos frontotemporales y la demencia con cuerpos de Lewy.

El deterioro cognitivo leve (DCL) es una condición en la que las personas tienen más problemas de memoria o de pensamiento que otras personas de su edad, pero aún pueden realizar sus actividades diarias normales. Las personas con DCL tienen más probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer que las que no lo tienen. Sin embargo, no todas las personas con DCL desarrollarán la enfermedad de Alzheimer.

Al tomar medidas ahora para reducir sus riesgos de deterioro cognitivo, ayudará a mantener su salud cognitiva en el futuro.

Referencia:

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés). "Salud Cognitiva y Adultos Mayores".

<https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>



Foto de Kampus Production: <https://www.pexels.com/es-es/foto/pareja-gente-mujer-oficina-8430302/>

Foto de Angela Roma : <https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-mujer-vaso-deporte-7479794/>



La importancia del autocuidado

El autocuidado es la acción de brindarnos atenciones dirigidas a cuidar nuestra salud. Como los hábitos saludables que realizamos por iniciativa propia y que están orientadas al bienestar físico y psicológico. Nuestro instinto de supervivencia es el que hace que de una manera más o menos consciente sepamos que es necesario protegernos y cuidarnos para preservar nuestra vida. No importa en que etapa de la vida estemos, es fundamental incorporar el autocuidado.

Importancia del autocuidado

Cuidarse a sí mismo significa preguntarse ¿qué necesito? y darse una respuesta honesta. Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales. Cuando dejamos tiempo para nosotros mismos y lo hacemos una prioridad evitamos el agotamiento y aumentamos nuestra productividad.

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad. El autocuidado es

relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada persona.

Beneficios del autocuidado

Mejora tu productividad. Aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes. Hace que visualices mejor tus metas para enfocarte y concentrarte en lo que estás haciendo y es importante para ti.

Mejora tu autoestima. Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestra mente. Un mensaje personal de que somos importantes, haciendo que mejore nuestro diálogo interno.



Foto de Anna Sivets: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-joven-positiva-con-muchas-pegatinas-en-la-cara-3851009/>

Nos conocemos mejor. Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos. El ejercicio de descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, nos ayuda a entendernos mejor.

Tipos de autocuidado

Una de las principales excusas que nos presentamos para ignorar el autocuidado es que simplemente no tenemos tiempo. La buena noticia es que hay muchas cosas que podemos hacer por nosotros, y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación. El truco es encontrar algo que realmente disfrutemos y que se ajuste a nuestra vida y valores.

1. Autocuidado Emocional

Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de que estamos conectados completamente con nuestras emociones. Podemos sentir la tentación de rechazar sentimientos como la tristeza o la ira, pero es saludable sentirlos, aceptarlos y seguir adelante. Recuerde que las emociones no son «buenas» o «malas». No eres culpable por las emociones que sientes; solo cómo te comportas en respuesta a ellas.

Ideas de autocuidado emocional

- Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos.
- Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Consultar a un terapeuta o doctor cuando sentimos que no podemos solucionar nuestros problemas solos.
- Tomarse el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente nos entienda.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas.
- Meditar.
- Reír, viendo una película o videos.
- Permitirse llorar.
- Encuentra canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir.



2. Autocuidado físico

El autocuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud. La actividad física es vital no solo para nuestro bienestar corporal, sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés.

Ideas de autocuidado físico

- Cocinar una comida nutritiva.
- Ir a la cama un poco más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para poder dormir un poco más.
- Hacer yoga.
- Unirse a una clase
- Aprender un nuevo deporte.
- Simplemente dar una caminata.

3. Autocuidado intelectual

El autocuidado intelectual consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.

Ideas de autocuidado intelectual

- Leer un libro.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Ser creativos: Escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Mezclar la rutina: tomar una ruta diferente para ir al trabajo o ir a un nuevo restaurante.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Aprende a hacer algo nuevo.
- Escuchar un podcast educativo sobre algo nuevo para ti.



4. Autocuidado espiritual

El autocuidado espiritual consiste en conectar con tus valores y lo que realmente te importa. Se relaciona con quién eres en tu interior.

Ideas de autocuidado espiritual

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza.

- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de sí mismo y propósito.

5. Autocuidado Social

La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad. Nos ayuda a entender que no estamos solos. No se trata solo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacer cosas con personas que realmente nos hacen sentir bien.

Ideas de autocuidado social

- Salir con amigos.
- Conectarse con los que están lejos.
- Unirse a un grupo de personas que compar-

ten tus intereses.

- Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Iniciar una conversación con alguien interesante.
- Inscribirse en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.

Tenemos la idea de que el autocuidado es algo en el que tenemos que gastar dinero, pero no, la definición de autocuidado significa detenerse, reconocer nuestras necesidades y hacer algo por nosotros mismos que nos beneficie.

El autocuidado es un hábito que podemos fomentar cada día. No tienes que abordar todo de una vez, los pasos pequeños también te llevan a cumplir el propósito de cuidarte.

Enfocarnos en nuestras necesidades y hacer del autocuidado una prioridad, nos brindará mejores resultados en todas las áreas de nuestra vida.



Foto de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-pizza-azolea-verano-488666/>

Referencias

Helpsi Capital Humano SC. "La importancia del autocuidado".
<https://helpsi.mx/autocuidado-y-tipos-de-autocuidado/>



Los virus de las hepatitis

La hepatitis viral es una infección que causa inflamación y daño al hígado. La inflamación es una hinchazón que ocurre cuando los tejidos del cuerpo se lesionan o se infectan. La inflamación puede dañar los órganos.

Los virus de la hepatitis son la causa más común de hepatitis en el mundo, pero otras infecciones, sustancias tóxicas (por ejemplo, alcohol, ciertas drogas) y enfermedades autoinmunes también pueden causar hepatitis.

Hay cinco virus de hepatitis principales, denominados tipos A, B, C, D y E. Estos cinco tipos son los más preocupantes debido a la carga de enfermedad y muerte que causan y el potencial de brotes y propagación epidémica. Los expertos creen que hay virus desconocidos y distintos de

los tipos A, B, C, D y E que pueden causar algunos casos de hepatitis, en estos casos pueden llamarla hepatitis no AE o hepatitis X.

Cinco cosas que debes saber sobre los virus de las hepatitis

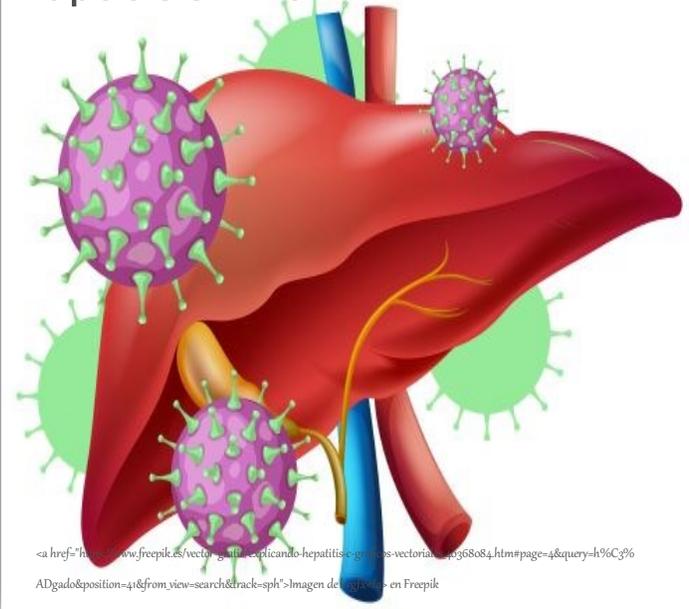
1.- *Los virus de las hepatitis pueden ser mortales*

Los virus de las hepatitis A, B, C, D y E pueden causar infección y posterior inflamación del hígado y pueden producir enfermedades graves, incluso cáncer de hígado o la muerte.

Los virus de la hepatitis A y E generalmente causan infecciones agudas, es decir, de corta duración. En una infección aguda, el cuerpo puede combatir la infección y el virus desaparece. Las personas casi siempre se recuperan y no necesitan tratamiento.

Los virus de las hepatitis B, C y D pueden causar infecciones agudas o crónicas. La hepatitis crónica ocurre cuando el cuerpo no puede combatir el virus de la hepatitis y el virus no desaparece. La hepatitis crónica puede provocar complicaciones como cirrosis, insuficiencia hepática y cáncer de hígado; pero si la infección se detecta a tiempo puede tratarse con medicamentos. Los pacientes con virus de la hepatitis C pueden recuperarse por completo.

Hepatitis Viral



5. La hepatitis C puede desarrollar cirrosis hepática sin presentar síntomas

El virus de la Hepatitis C puede permanecer en la sangre de una persona sin presentar síntomas, incluso hasta 20 años después hasta que produce inflamación y daño al hígado, lo que puede derivar en una hepatitis crónica, cirrosis o un cáncer de hígado. La hepatitis C se puede curar, hoy en día existen medicamentos efectivos que en un lapso de tres meses el paciente puede recuperarse totalmente.

Vacunas contra la hepatitis

La hepatitis B y la hepatitis A se pueden prevenir con vacunas seguras y eficaces disponibles actualmente. También está disponible una vacuna combinada que proporciona protección contra estas dos enfermedades.

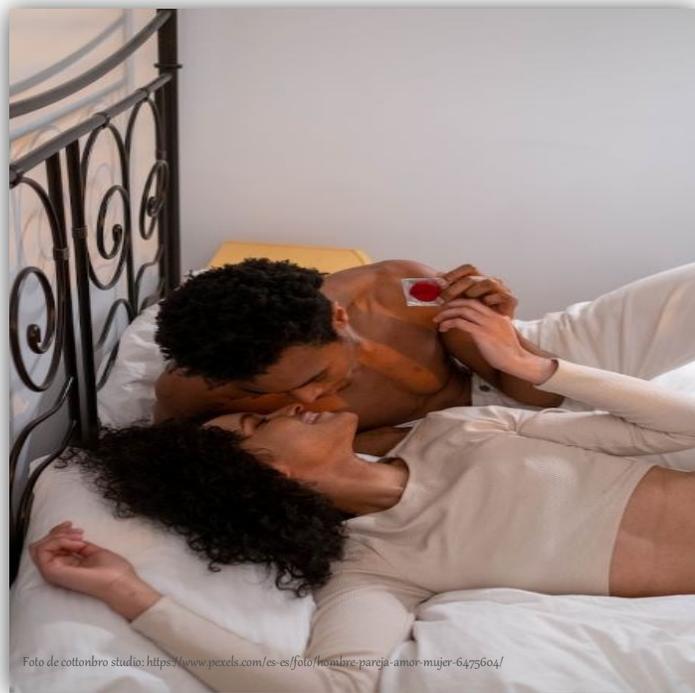


Foto de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-pareja-amor-mujer-6475604/>

Hepatitis B

La vacuna ofrece una protección del 95-100%. La prevención de la infección por el virus de la hepatitis B (VHB) evita el desarrollo de complicaciones, como enfermedades crónicas y cáncer de hígado.

La vacunación con una dosis de hepatitis B al nacer en las primeras 24 horas de vida seguida de una serie de vacunación infantil tiene como objetivo prevenir la transmisión de madre a hijo y crear inmunidad comunitaria a la hepatitis B.

La vacuna también se recomienda para personas que no hayan sido vacunadas previamente y que estén en grupos de alto riesgo para adquirir la infección. Esto incluye:

- personas que con frecuencia requieren sangre o productos sanguíneos, pacientes de diálisis y receptores de trasplantes de órganos sólidos;
- personas en prisiones;
- personas que se inyectan drogas;
- contactos familiares y sexuales de personas con infección crónica por el VHB;
- personas con múltiples parejas sexuales;
- trabajadores de la salud y otras personas que pueden estar expuestas a la sangre y a los productos sanguíneos a través de su trabajo; y
- viajeros que no hayan completado su serie de VHB, a quienes se les debe ofrecer la vacuna antes de salir a áreas endémicas.

La vacuna ha sido aprobada para usarse durante el embarazo y es altamente recomendada para mujeres embarazadas que no han sido previamente inmunizadas.

Hepatitis A

Casi el 100% de las personas desarrollan niveles protectores de anticuerpos contra el virus en el plazo de 1 mes después de la inyección de una sola dosis de vacuna. Hay varias vacunas inyectables de hepatitis A inactivada disponibles. No se autoriza ninguna vacuna para niños menores de 1 año de edad. Cualquier persona que no haya sido vacunada o previamente infectada puede infectarse con el virus de la hepatitis A.

En las zonas donde el virus está muy extendido (alta endemicidad), la mayoría de las infecciones de hepatitis A ocurren durante la primera infancia.



Foto de Nataliya Vaitkevich: <https://www.pexels.com/es-es/foto/manos-doctor-medicina-inyeccion-8830487/>

En términos generales, los países con endemicidad intermedia se beneficiarán más de la inmunización universal de los niños. Los países con baja endemicidad pueden considerar vacunar a adultos de alto riesgo:

- usuarios de drogas recreativas;
- viajeros a países donde el virus es endémico;
- hombres que tienen relaciones sexuales con hombres; y
- personas con enfermedad hepática crónica (debido a su mayor riesgo de complicaciones graves si adquieren la hepatitis A).

En los países con alta endemicidad, el uso de vacunas es limitado, ya que la mayoría de los adultos son naturalmente inmunes.

Aunque el régimen de 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A inactivada se utiliza en muchos países, otros países pueden considerar la inclusión de una vacuna de una dosis única contra la hepatitis A inactivada en sus programas de inmunización.

Referencias:

Organización Mundial de la Salud (OMS). "Hepatitis".

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/hepatitis>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). "5 cosas que debes saber sobre los virus de las hepatitis"

<https://www.paho.org/es/temas/hepatitis/5-cosas-que-debes-saber-sobre-virus-hepatitis>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). "Vacunas contra la hepatitis"

<https://www.paho.org/es/tag/vacunas-contr-hepatitis>

CUIDADO DEL OÍDO Y LA AUDICIÓN



Región de las Américas de la OMS

ACTUALMENTE,

217
MILLONES DE

**PERSONAS EN LA
REGIÓN VIVEN
CON PÉRDIDA
AUDITIVA**

PARA 2050, SE PROYECTA QUE

322
MILLONES DE

**PERSONAS
TENDRÁN
PROBLEMAS
AUDITIVOS**

CASI EL
80%

de las personas con pérdida auditiva vive en países de ingresos bajos y medianos

La mayoría de las personas con pérdida auditiva **no tienen acceso a intervenciones**

Las intervenciones en **cuidado del oído y la audición** son costo-efectivas

La **pérdida auditiva es costosa** para las comunidades y **cuesta a la región 262.000 millones de dólares por año**



DÓLARES **1,10**



Se necesita una **inversión adicional anual inferior a 1,10 dólares por persona** para prestar servicios de cuidado del oído y la audición

PARA AMPLIAR EL ACCESO A LOS SERVICIOS DE CUIDADO DEL OÍDO HACE FALTA INVERTIR



262.000
millones de
dólares



En un período de 10 años, **la ganancia será de casi 32 dólares por cada dólar invertido**

WHO/UCN/NCD/SDR 20.16

© Organización Mundial de la Salud 2020. Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Para más información, véase: <https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>



<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-cuidado-oido-audicion>

I
N
F
O
G
R
A
F
Í
A

TIPS DE SALUD

CONSEJOS GENERALES PARA PREVENIR ALERGIAS

Para prevenir la aparición de alergia, o sus molestos síntomas

cuando la persona ya ha desarrollado la afección, lo más importante es evitar el contacto con los alérgenos, es decir, todas aquellas sustancias que desencadenan la reacción exagerada del sistema inmunitario. Sin embargo, esto no siempre es posible, ya que vivimos rodeados de sustancias potencialmente alergénicas; debemos, por tanto, seguir una serie de recomendaciones para minimizar al máximo el contacto con todas esas sustancias que pueden provocar la reacción alérgica, especialmente cuando ya sabemos cuáles son.

- ◆ No fumes, y no frecuentes lugares donde se concentre humo de tabaco, porque esta sustancia incrementa la respuesta alérgica y reduce los factores de defensa de la mucosa respiratoria frente a las infecciones.
- ◆ Evita los cambios bruscos de temperatura y, en épocas de epidemia de gripe o catarro, procura no permanecer mucho tiempo en lugares cerrados donde haya mucha gente (centros comerciales, cines, restaurantes...), ni tener contacto con personas que tengan algún tipo de infección respiratoria.
- ◆ Protege tu piel del sol. Utiliza una crema protectora adecuada para tu tipo de piel si vas a exponerte a la luz solar, aunque no sea verano.
- ◆ Los olores fuertes que desprenden algunos productos también pueden originar alergia y agravar los síntomas y molestias. Si eres alérgico, ten cuidado con alimentos como salsas picantes y vinagre, perfumes, lacas, desodorantes, acetona, alcohol, y productos de limpieza para el hogar, entre otros.

Cuando hay miembros de la familia alérgicos

(especialmente si se trata del padre, la madre, o ambos) se incrementan las posibilidades de que el nuevo bebé llegue a desarrollar algún tipo de alergia. Sin embargo, tomar algunas precauciones puede contribuir a retrasar, o incluso evitar, el desarrollo de alergias en los niños.

- No al tabaco. No se debe exponer a los niños al humo del tabaco, ni durante la gestación, ni después del nacimiento. La embarazada no debe fumar, y tampoco deben hacerlo las personas que conviven con ella.
- Lactancia materna. Se ha demostrado que amamantar al bebé retrasa la exposición del intestino, todavía inmaduro, a una serie de alimentos (huevo, leche de vaca) potencialmente inductores de reacciones alérgicas. Es recomendable, pues, mantener la lactancia durante los seis primeros meses de vida, y retrasar la introducción de pescados, huevos y legumbres hasta los nueve, doce y quince meses, respectivamente.
- Medidas dietéticas. Medidas que favorezcan el retraso de la aparición de posibles alergias en la infancia en niños con alto riesgo por antecedentes familiares alérgicos. En los casos en que no sea posible la lactancia materna, utilizar leches especiales hipoalergénicas (bajo riesgo para desencadenar alergia). Es fundamental esperar hasta pasados los seis meses de vida para incorporar alimentos sólidos a la dieta de estos niños.
- Evitar la auto-medicación. El uso indiscriminado de fármacos puede originar la aparición de importantes reacciones indeseables.

Referencia:

Webconsultas Healthcare S.A. "Alergias".

<https://www.webconsultas.com/alergia/prevencion-de-la-alergia-3275>

03	Día Mundial del Síndrome de Rubinstein-Taybi
08	Día Mundial de la Alergia
11	Día Mundial de la Población
13	Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad
18	Día Mundial de la Escucha
22	Día Mundial del Cerebro
24	Día Internacional del Autocuidado de la Salud
28	Día Mundial de la Hepatitis

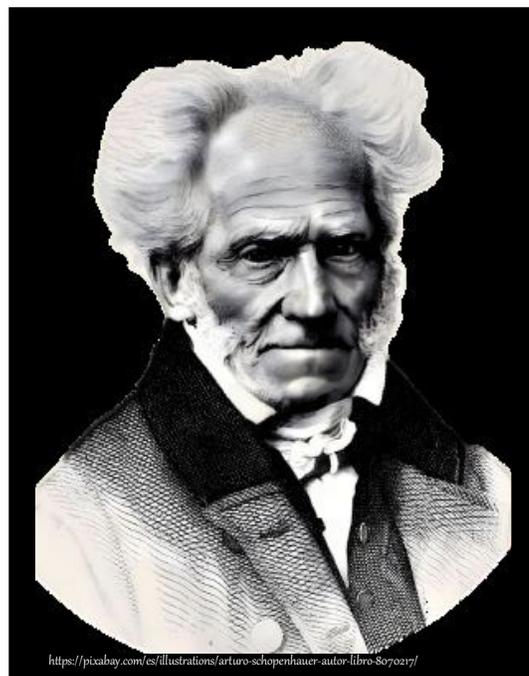
<https://yiminshum.com/calendario-salud-sanitaria-2022/>

Efemérides
julio 2023

CITA CÉLEBRE

“La mayor de las locuras es sacrificar la salud por cualquier otro tipo de felicidad”

Arthur Schopenhauer



<https://www.psicocactiva.com/blog/frases-de-arthur-schopenhauer/>

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD		
JURISDICCIÓN SANITARIA VII Tapachula, Chiapas	962 628 6886	Carretera Antigua Aeropuerto S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30790
ISSSTE Clínica Hospital "Dr. Roberto Nettel Flores"	962 626 1927	Av. Tuxtpec y Oaxaca s/n. Fracc. Francisco Villa. Tapachula, Chiapas, C.P. 30740
IMSS Hospital General en Tapachula	962 626 1915	Anillo Periférico, Esq. Carretera Costera. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
ISSTECH Clínica Hospital Tapachula	962-625-3063	5ta Ave. Sur y 20 Calle Oriente S/N. Tapachula, Chiapas.
CRUZ ROJA Delegación Tapachula	962 626 7644	9A Norte N/A. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
HOSPITAL GENERAL TAPACHULA	962 810 6080	Finca, Carretera Federal Tapachula - Puerto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula, Chiapas.
HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD "CIUDAD SALUD"	962 620 1100	Carretera Tapachula Puerto Madero S/N km. 15 + 200, Carretera Federal 225, Col. Los Toros, 30830
CENTRO DE INTEGRACION JUVENIL A. C.	962 626 1653	9a. Av. Norte No. 166. Col. Fracc. Jardines del Tacaná Tapachula, Chiapas. C.P. 30720
PROTECCIÓN CIVIL MUNICIPAL	962 626 1085	Carretera Puerto-Chiapas Km 6.3, Ejido Llano de la Lima. Tapachula, Chiapas, C.P. 30798
BOMBEROS TAPACHULA	962 625 2065	8a Avenida Sur S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
EMERGENCIAS 911		