

## Consejos para la Lactancia Materna

Mortalidad Materna

Sobredosis de Opioides

Imagen de ca href="http://www.freepik.es/foto-gratis/madre-sujetando-babe-dia-madre-2032770.htm?query=a#from=view-detail,alsolike">Freepik</a>

CONSEJOS PARA LA LACTANCIA  
MATERNA

02

MORTALIDAD MATERNA

07

SOBREDOSIS DE OPIOIDES

12

INFOGRAFÍA

17

TIPS DE SALUD

18

EFEMÉRIDES  
CITA CÉLEBRE

19

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE  
SALUD

20

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 Córdova 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](mailto:esteban.sanchez@unach.mx)

**Este documento tiene carácter meramente informativo.**

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white open robe, breastfeeding her baby. The baby is lying on its stomach, wearing a pink onesie, and is latched onto the breast. The background is a soft-focus room with a white nightstand holding a pink vase with pink flowers and some books.

# Consejos para la Lactancia Materna

<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-amamantando-bebe\_10010901.html#page=2&query=amamantar%20beb%C3%A9&position=0&from\_view=search&track=ais">Imagen de valuanitaly</a> en Freepik

**L**a leche materna es un el alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos y niños menores de 2 años o más; por contener más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse.

Toda madre está capacitada para dar el pecho a su hijo/a. Aunque los primeros días pueden ser difíciles tanto para la madre como para el niño.

### ¿Cómo saber cuando la niña/o tiene hambre?

Es fácil reconocer las expresiones con las que el bebé nos indica que tiene hambre, acerca su cara hacia el seno, abre la boca, saca la

lengua, aprieta los puños y se los lleva a la boca, se queja, abre y cierra los ojos y la boca también.

Si no se le da el pecho a la niña/o, poco a poco comienza a moverse más, a “buscar” con más nerviosismo y a mover la cabeza más agitado hasta que termina llorando. Amamán-telo cuando esté tranquilo, no cuando esté llorando.

### ¿Cómo saber cuando la niña/o toma bien el seno?

Un buen agarre del seno es cuando la boca de la niña/o está bien abierta, la parte más oscura del seno (pezón y areola) debe estar dentro de su boca, los labios de la niña/o deben estar hacia afuera y se escucha cuando la niña/o traga.

En una buena succión la madre no siente dolor, la succión es lenta y profunda, mejillas llenas no hundidas y hay sonidos de deglución. La niña/o termina de lactar y suelta el pecho por sí mismo y se ve satisfecho.

En el caso de una mala succión, la madre siente dolor; las succiones son rápidas y hay sonidos de chupeteo y chasquidos,



Foto de Laura Garcia: <https://www.pexels.com/es-es/foto/bebe-en-un-mono-acostado-en-la-cama-3963711/>



mejillas hundidas, se queja y está inquieto, agarra y suelta el pecho una y otra vez. La niña/o se amamanta muy frecuentemente, por periodos largos pero no suelta el pecho y parece insatisfecho.

### ¿Cuándo se debe alternar el seno al dar de lactar?

Primero, amamante y vacíe uno de los senos. Después, ofrezca el otro seno. La siguiente vez que su hija o hijo tenga hambre, ofrezca primero el seno del que lactó la última vez.

### ¿Cuál es la posición correcta al dar de lactar?

- La madre y su hija/o deben estar cómodos.
- Coloque la cara de su hija/o frente a su pecho y la nariz frente al pezón.
- La barriga de su hija/o en contacto con la suya.
- Apoye la espalda del bebé sobre su antebrazo y coloque la cabeza en el pliegue del codo.
- Levante su seno con su mano en forma de C y estimule con el pezón la boca de su bebé.

### ¿Cómo sacar los gases?

Se debe estimular el eructo de gases con pequeños golpecitos en la espalda.

Sostener a su hija/o sobre su pecho, de tal manera que la cabeza quede a la altura de su hombro, o recuéstelo sobre sus piernas. Es normal que la niña/o bote gases con un poco de leche (regurgite).

### ¿Con qué frecuencia dar de lactar?

Se debe dar el seno tantas veces como su hija/o lo desee, sin horarios ni tiempos. Terminará de lactar cuando se sienta saciado.

### ¿De qué depende la producción de leche?

El tamaño de los senos no tiene relación con la cantidad de leche que producen. La madre producirá más leche mientras más succione su hija/o. Al contrario, al dar leche de tarro u



otros líquidos, succionará menos y la madre tendrá menos leche.

### ¿Cómo extraer la leche materna?

Aprender a extraer y almacenar la leche materna es necesario para que otra persona pueda alimentar a su bebé cuando usted tenga que ausentarse.

1. Lave sus manos con agua y jabón y masajee suavemente el seno formando círculos.
2. Coloque sus dedos en forma de C detrás de la parte oscura del seno (areola y pezón).
3. Presione el seno con los dedos hacia las costillas.
4. Posteriormente presione el seno con los dedos desde arriba y desde abajo.

5. Recolecte la leche en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico.

### ¿Cómo almacenar la leche materna?

La leche materna extraída debe guardarse en frascos de vidrio con tapa rosca de plástico.

1. Lave bien los frascos. Sumérjalos en agua hirviendo por 5 minutos para desinfectarlos.
2. Sáquelos del agua, y ponga la tapa y el frasco boca abajo sobre un trapo limpio.
3. Pegue una etiqueta con la fecha y hora de extracción. Guarde a temperatura ambiente en el refrigerador o en el congelador.

### ¿Cómo evitar problemas en los senos?

- Asegúrese que su hija/o tome bien el seno.
  - Utilice diferentes posiciones para amamantar.
  - Amamante a su bebé cada vez que él lo desee.
  - Sea paciente.

### Alimentación de la madre durante la lactancia

La madre debe alimentarse de manera saludable, para cubrir sus necesidades y tener una adecuada producción de leche.

- Comer todos los días algún tipo de carne. res, pollo, cerdo, pescado, vísceras u otros.



- Combinar cereales con leguminosas secas, por ejemplo: arroz con frijol o maíz con chícharos.
- Servirse verduras y frutas de varios colores, de forma moderada.
- Consumir alimentos que den energía, como papas, yuca, camote, arroz, cebada, avena, plátanos, etc.
- Incluir alimentos lácteos, como leche, yogurt o queso, preferiblemente descremados o semidescremados.
- Para mejorar el contenido de grasa de la leche materna, consumir una o dos veces por semana pescado o trozos de aguacate.
- Además de las comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda), agregar un refrigerio nutritivo en la mañana y otro

en la tarde.

- Durante los primeros tres meses después del parto, usted debe recibir vitaminas y minerales adicionales a los que ingiere con su alimentación.

### Recomendaciones para las madres durante la lactancia

- No consumir alcohol, cigarrillos, drogas y ningún medicamento que no se prescribió por un médico.
- Dormir en el día al mismo tiempo que su hija/o. Esto ayuda a aliviar el cansancio y el estrés.
- La pareja debe involucrarse en la crianza de su hija/o, para disfrutar tiempo juntos y compartir afecto. Esto también ayuda a que la madre tenga un descanso adecuado.
- Dedicar tiempo a una actividad que le ayude a relajarse: tome un baño, comparta nuevas experiencias con una amiga o familiar, o reúnanse con otras madres que estén amamantando.
- Si desea realizar ejercicio, consulte al personal de salud cuando es el mejor momento para empezar.



Foto de RDNE Stock project: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-en-camisa-blanca-abotonada-con-bebe-en-camisa-azul-5593344/>

#### Referencia:

Gobierno de la República de Ecuador. "Consejos para la Lactancia Materna".

<https://www.salud.gob.ec/consejos-para-lactancia-materna/>



# Mortalidad materna

<a href="https://www.freepress.com/imagenes/mujer-embarazada-dolor-parto-26677037.htm#query=preeclampsia&position=7&from\_view=search&track=sph">Imagen de rawpixel.com</a> en Freepik



**E**n 2020, unas 287 000 mujeres murieron durante o tras el embarazo o el parto. Prácticamente el 95% de todas las muertes maternas en 2020 se produjeron en países de ingresos bajos y medianos bajos, y la mayoría podrían haberse evitado. África Subsahariana y Asia meridional representaron alrededor del 87% (253 000) de las muertes maternas mundiales estimadas en 2020. Solo en África Subsahariana se concentraron aproximadamente el 70% de estas (202 000), mientras que Asia meridional representó cerca del 16% (47 000).

El elevado número de muertes maternas en algunas zonas del mundo refleja las desigualdades en el acceso a unos servicios de salud de calidad y pone de relieve la brecha entre ricos y pobres. La razón de mortalidad materna en los países de ingresos bajos en 2020 fue de 430 por 100 000 nacidos vivos, frente a 12 por 100 000 nacidos vivos en los países de ingresos altos.

Las situaciones humanitarias, de conflicto y posteriores a los conflictos impiden realizar avances en la reducción de la carga de mortalidad materna. Según el índice de fragilidad de los Esta-

dos, en 2020 nueve países estaban en «alerta máxima» o «gran alerta» (ordenados de mayor nivel de alerta a menor: Yemen, Somalia, Sudán del Sur, República Árabe Siria, República Democrática del Congo, República Centroafricana, Chad, Sudán y Afganistán); la razón de mortalidad materna en 2020 en estos países oscilaba entre 30 (la República Árabe Siria) y 1223 (Sudán del Sur). En el caso de los Estados frágiles en situación de alerta máxima o de gran alerta, la razón de mortalidad materna promedio en 2020 fue de 551 por 100 000, más del doble del promedio mundial.



El riesgo de muerte materna a lo largo de la vida es mayor en el caso de las mujeres que viven en países de ingresos bajos. Se entiende por riesgo de muerte materna a lo largo de la vida la probabilidad de que una mujer de 15 años acabe muriendo por una causa relacionada con la salud materna. En los países de ingresos altos, este valor es de 1 en 5300, frente a 1 en 49 en los países de ingresos bajos.

### Causas de mortalidad materna

Las mujeres mueren de complicaciones durante o tras el embarazo o el parto. La mayoría de estas complicaciones aparecen durante el embarazo, y son, en su mayoría, prevenibles o tratables; otras podían existir ya antes del embarazo, pero se agravan con la gestación, especialmente si no se tratan como parte de la atención a la mujer.

Las principales complicaciones, causantes de prácticamente el 75% de todas las muertes maternas, son:

- las hemorragias graves (mayoritariamente, tras el parto);
- las infecciones (generalmente, tras el parto);
- la hipertensión arterial durante el embarazo (preeclampsia y eclampsia);

- las complicaciones en el parto, y
- los abortos peligrosos.

### Reducción de la mortalidad materna

Para evitar las muertes maternas, es vital prevenir los embarazos imprevistos. Todas las mujeres, incluidas las adolescentes, necesitan tener acceso a anticonceptivos, a servicios para someterse a abortos en condiciones de seguridad y dentro de los límites de lo previsto por la ley y a una atención después del aborto de calidad.

La mayoría de las muertes maternas son evitables, ya que las soluciones de atención de salud



para prevenir o tratar las complicaciones son bien conocidas. Todas las mujeres necesitan acceso a unos cuidados de alta calidad durante el embarazo, así como durante el parto y después de él. La salud materna y la neonatal están estrechamente vinculadas. Es especialmente importante que todos los partos sean atendidos por profesionales de la salud cualificados, ya que la atención y el tratamiento oportunos pueden, tanto en el caso de la mujer como en el del recién nacido, decantar la balanza del lado de la vida.

- Las hemorragias graves después del parto pueden matar a una mujer sana en cuestión

de horas si no recibe atención. Inyectar oxitócicos inmediatamente después del parto reduce de manera efectiva el riesgo de hemorragia.

- Las infecciones tras el parto pueden eliminarse mediante una buena higiene y reconociendo y tratando a tiempo los primeros signos de infección.
- La preeclampsia debe detectarse y tratarse adecuadamente antes de que aparezcan convulsiones (eclampsia) u otras complicaciones potencialmente mortales. La administración de fármacos como el sulfato de magnesio a pacientes con preeclampsia puede reducir el riesgo de que sufran eclampsia.



### ¿Por qué no reciben las mujeres la atención que necesitan?

Las mujeres pobres de zonas remotas son las que menos probabilidades de recibir una atención de salud adecuada. Esto es especialmente cierto en el caso de las regiones de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con un número relativamente bajo de proveedores de atención de salud cualificados, como África Subsahariana y Asia meridional.

Los datos más recientes de que se dispone parecen indicar que, en la mayoría de los países de ingresos altos y medianos altos, en aproximadamente el 99% de todos los nacimientos interviene personal médico, de partería o de enfermería capacitado. Sin embargo, solo en el 68% de todos los nacimientos en los países de ingresos bajos, y en el 78% en el caso de los países de ingresos medianos bajos, participa personal de salud calificado.

Los factores que impiden que las mujeres reciban o busquen atención durante el embarazo o el parto son:

- fallos del sistema de salud que se traducen en:
  - I. una atención de mala calidad, incluidas faltas de respeto, malos tratos y abuso;
  - II. un número insuficiente de trabajadores de la salud que, además, carecen de la debida capacitación;
  - III. escasez de suministros médicos esenciales, y
  - IV. poca rendición de cuentas de los sistemas de salud;
- unos determinantes sociales, como los ingresos, el acceso a la educación, la raza y el origen étnico, que ponen a algunas subpoblaciones en situación de mayor riesgo;
- unas normas de género perjudiciales y/o

desigualdades que provocan que no se prioricen como es debido los derechos de las mujeres y las niñas, incluido su derecho a unos servicios de salud sexual y reproductiva seguros, de calidad y asequibles, y

- factores externos que contribuyen a la inestabilidad y la fragilidad del sistema de salud, como las crisis climáticas y humanitarias.

A fin de mejorar la salud materna, es preciso identificar los obstáculos que limitan el acceso a unos servicios de salud materna de calidad y abordarlos, tanto a nivel del sistema de salud como de la sociedad.

Referencias:

Organización Mundial de la Salud (OMS). "Mortalidad Materna".

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>







# Sobredosis de opioides

<https://pixabay.com/es/vectors/cruzar-cr%C3%A1neo-peligro-296395/>

Foto de Alex Green: <https://www.pexels.com/es-es/foto/monton-de-pildoras-derramadas-del-contenedor-569952/>

El término «opioides» se refiere tanto a los compuestos que se extraen de la adormidera como a compuestos sintéticos y semisintéticos con propiedades análogas que pueden interferir con los receptores de opioides del cerebro.

Los opioides tienen efectos analgésicos y sedantes, y generalmente se usan para el tratamiento del dolor. Tras ingerirse, los opioides pueden provocar euforia, una de las principales razones por las que se consumen sin fines terapéuticos.

Entre los opioides se incluyen la heroína, la morfina, la codeína, el fentanilo, la metadona, el tramadol y otras sustancias análogas. Debido a sus efectos farmacológicos, pueden provocar dificultades respiratorias y una sobredosis puede llevar a la muerte.

Su consumo habitual sin fines terapéuticos, prolongado, indebido o sin supervisión médica puede generar dependencia y otros problemas de salud. La dependencia de los opioides es un trastorno de la regulación del consumo de opioides derivado del consumo repetido o continuo de esas sustancias.

El rasgo característico de la dependencia es un fuerte impulso interno de consumir opioides que se revela en el deterioro de la capacidad de controlar el consumo, la prioridad creciente que se da al consumo en detrimento de otras actividades y la persistencia en el consumo pese a las consecuencias dañinas o negativas.

La dependencia también puede provocar manifestaciones psicológicas: mayor tolerancia a los efectos de los opioides, síntomas de abstinencia al interrumpir el consumo o reducirlo, o consumo repetido de opioides o sustancias farmacológicamente análogas para prevenir o aliviar los síntomas de abstinencia.



En el ámbito mundial, unos 269 millones de personas (es decir, el 5,3% de la población mundial entre 15 y 64 años) consumió drogas al menos en una ocasión en 2018. De esa cifra, unos 58 millones de personas consumieron opioides. Ese mismo año, unos 35,6 millones de personas sufrieron trastornos debidos al consumo de drogas. La mayoría de las personas dependientes de los opioides consumen heroína cultivada o fabricada de forma ilícita, pero está aumentando la proporción de las personas que consumen opioides sujetos a receta.

### Sobredosis de opioides

El consumo de opioides puede provocar la muerte debido a los efectos de esas sustancias en la parte del cerebro que regula la respiración.

La sobredosis de opioides puede detectarse por una combinación de tres signos y síntomas:

1. pupilas puntiformes;
2. pérdida de consciencia; y
3. dificultades respiratorias.

A nivel mundial pueden atribuirse al consumo de drogas unos 0,5 millones de muertes. Más del 70% de estas muertes

están relacionadas con los opioides, con un 30% específicamente causadas por sobredosis. Según las estimaciones de la OMS, en 2017 murieron por sobredosis de opioides aproximadamente 115 000 personas. Las sobredosis de opioides que no provocan la muerte son varias veces más frecuentes que las sobredosis mortales.

El número de sobredosis de opioides se ha incrementado en los últimos años en varios países, debido en parte al mayor uso de esas sustancias en la gestión del dolor crónico, y al uso de opioides sumamente potentes presentes en el mercado de drogas ilícitas.





En los Estados Unidos de América, el número de personas que murieron por sobredosis de opioides se incrementó en un 120% entre 2010 y 2018, y dos tercios de las muertes por sobredosis relacionadas con los opioides en 2018 en ese país se debieron a opioides sintéticos, como el fentanilo y sus análogos.

El fentanilo es un potente opioide sintético que se utiliza como analgésico y anestésico. Es aproximadamente del 50 a 100 veces más potente que la morfina.

El fentanilo en varias formulaciones figura en la Lista Modelo OMS de Medicamentos Esenciales. Ahora bien, esa sustancia y sus análogos químicos (como el carfentanilo, el acetilfentanilo, el butirfentanilo y el furanilfentanilo)

se han relacionado con un incremento rápido en el número de muertes debidas a sobredosis de opioides.

Existen pruebas de que los traficantes de drogas pueden estar añadiendo fentanilo a sus productos (como la heroína) para incrementar su potencia y vendiendo fentanilo como comprimidos falsificados, creados para que parezcan medicamentos sujetos a receta. Así pues, muchos consumidores de drogas en cuyas pruebas se detectó la presencia de fentanilo y sus análogos no son conscientes de que tomaron esa sustancia.

### Factores de riesgo de sufrir una sobredosis de opioides

Se han detectado varios factores, entre los que cabe citar:

- tener un trastorno por consumo de opioides;
- consumir opioides inyectables;
- retomar el consumo de opioides tras un prolongado periodo de abstinencia (por ejemplo, tras una desintoxicación);
- consumir opioides sujetos a receta sin supervisión médica;
- la prescripción de dosis elevadas de opioides (más de 100 mg de morfina o equivalente al día).







# ¿Qué es el Síndrome de Turner?

Es un trastorno de origen genético que afecta exclusivamente al sexo femenino. Se produce cuando falta uno de los cromosomas X de la mujer o no está completo.



## Características:



Es un **trastorno genético** que afecta solo a mujeres.



Representa una alteración poco frecuente y **afecta solo a 1 de cada 2.500 niñas en todo el mundo.**



**Produce trastornos en muchos órganos** y sistemas del cuerpo como riñones, corazón, vasos sanguíneos, glándula tiroides, articulaciones, huesos y otras estructuras importantes.



Generalmente **no se hereda**, aunque es un padecimiento genético.



**El 96% de las mujeres con Síndrome de Turner sufre de infertilidad**, mientras que solo el 4% restante conserva la capacidad para el embarazo.



Las mujeres con Síndrome de Turner **pueden tener hijos saludables gracias a la reproducción asistida.**

fertilT

<https://www.fertilT.com/sindrome-de-turner/>

I  
N  
F  
O  
R  
M  
A  
C  
I  
O  
N

**TIPS DE SALUD****10 RECOMENDACIONES PARA PREVENIR QUE TUS HIJAS/OS CONSUMAN DROGAS**

1. **Empieza por poner el ejemplo.** Tú eres el modelo más importante para tus hijas/os. Enséñales que los problemas se pueden superar sin la necesidad de consumir drogas. Si estableces reglas y valores para vivir en casa, quedará claro cómo deben comportarse.
2. **Conoce sus amistades.** Permite que inviten a sus amigas/os a la casa cuando tú estés. Relaciónate con otras madres y otros padres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema.
3. **Edúcales con valores positivos hacia la vida.** Al educarles con valores, ayudarás a que sean personas respetuosas, honestas, solidarias, amorosas, responsables consigo mismas y con los demás. Los valores contribuirán a saber decir NO al consumo de drogas, a seleccionar sus amistades y evitar los lugares que le pongan en riesgo.
4. **Motívalas a tener amistades positivas.** Promueve que se muevan en ambientes sanos, como equipos deportivos o grupos que se reúnan con fines culturales o de ayuda y servicio a otras personas. Ahí encontrarán amistades positivas que harán menos probable que consuman drogas.
5. **Escucha a tus hijas/os.** Evita hablar sólo tú, escúchales para que te compartan sus experiencias y sentimientos, sus problemas y sus logros, sus sueños y miedos. Dialoga, muestra interés, conóceles y evita juzgarles. Se prudente para no darles consejos en ese momento.
6. **Fortalece su autoestima.** Demuéstrales cariño, elogia y resalta lo que hacen bien antes de marcarles sus errores. Deben saber que la disciplina les permitirá ser más humanos y personas valiosas.
7. **Habla con tus hijas/os sobre las drogas.** Cuéntales lo que ocasiona el consumo, no sólo a quien las usa, sino a quien las vende. Explícales que consumir alcohol, tabaco u otras drogas no es necesario para "ser grande" o "importante", por el contrario, dañan a las personas y a nuestro país en todos los sentidos. Pon reglas claras en tu familia para no permitir el consumo.
8. **Enséñales a decir NO.** Hazlos reflexionar qué pasaría si dijeran "NO" ante la presión de sus compañeras/os y cómo lo manejarían. Deben saber que las demás personas les mostrarán respeto si se muestran firmes y seguras/os de lo que quieren y lo que no para sí mismas/os.
9. **Promueve que realicen actividades sanas y divertidas.** Pon el ejemplo, ayuda a encontrar un lugar adecuado o simplemente aprueba y festeja que hagan actividades saludables como practicar deporte, comer sanamente, tocar algún instrumento, pintar, leer, entre otras actividades. Tú mismo descubrirás que existen muchas cosas interesantes, atractivas y divertidas a su alcance.
10. **Aprende a identificar las señales de alarma.**
  - Cambian de amistades y no quieren que las conozcas.
  - Miente con frecuencia.
  - Piden dinero prestado o traen dinero sin explicar de donde lo sacó.
  - Descuidan su arreglo personal.
  - Se aíslan y no quiere comer.
  - Se comportan de manera extraña.
  - Se enojan fácilmente.
  - Se pierden objetos de valor en casa.

Referencia:

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/566231/Volante\\_10\\_recomendaciones\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/566231/Volante_10_recomendaciones_2019.pdf)

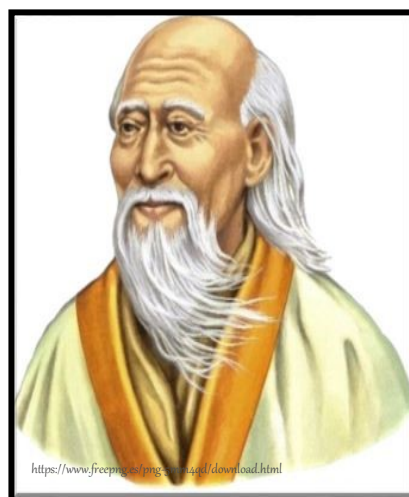
## Efemérides agosto 2023

01	Inicio de la Semana Mundial de la Lactancia Materna
03	Día Internacional de la Planificación Familiar
08	Día Internacional del Orgasmo
15	Día de la Relajación
18	Día Mundial de la Asistencia Humanitaria
26	Día Internacional contra el Dengue
28	Día Mundial del Síndrome de Turner
31	Día de la Obstetricia y de la Embarazada Día Mundial de la Solidaridad Día Internacional de la Sensibilización sobre la Sobredosis
<a href="https://yiminshum.com/fechas-medicina-salud-sanitaria-2023/">https://yiminshum.com/fechas-medicina-salud-sanitaria-2023/</a>	

CITA CÉLEBRE

"Diez gramos de prevención equivalen a un kilogramo de curación"

Lao Tse



<https://www.bupasalud.com.mx/es-co/node/29476>



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