

Alimente su Resiliencia

La Enfermedad Celíaca

Trastorno Específico del Lenguaje

Foto de Alex Azabache: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-en-negro-camiseta-sin-mangas-natacion-agua-4039919/>

ALIMENTE SU RESILIENCIA	02	C O N T E N I D O
LA ENFERMEDAD CELÍACA	07	
TRASTORNO ESPECIFICO DEL LENGUAJE	12	
INFOGRAFÍA	17	
TIPS DE SALUD	18	
EFEMÉRIDES Y CITA CÉLEBRE	19	
DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD	20	

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

Este documento tiene carácter meramente informativo.



Alimente su Resiliencia

Imagen de Franz Bachinger en Pixabay

La resiliencia es el grado en que podemos recuperarnos de los acontecimientos adversos, hacer frente al estrés o tener éxito frente a la adversidad.

La resiliencia es un proceso en el cual muchos factores — incluidos la familia, la comunidad y las prácticas culturales — interactúan. Esta aumenta el bienestar y brinda protección frente a los riesgos para su bienestar.

Para muchas personas, estos riesgos se ven agravados por las dificultades y la discriminación.

Encuentre sus fortalezas

El estrés puede causar desgaste en el cuerpo y en el cerebro. El estrés crónico se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer muchas enfermedades. Estas incluyen enfermedad cardiovascular, presión arterial alta, depresión y ansiedad.

La resiliencia no se trata solamente de eliminar el estrés. También se trata de aprovechar sus fortalezas. Los investigadores las llaman 'factores protectores'. Pueden amortiguar el estrés o promover directamente el bienestar, y, a veces, incluso hacer ambas cosas. Sus fortalezas incluyen las de su vecindario y su comunidad. Distintas culturas han desarrollado diferentes maneras de ayudar a las personas a sobrellevar la situación. Las ceremonias, enseñanzas y prácticas culturales que son significativas para usted pueden ayudar.

Otros factores protectores consisten en cuidar su cuerpo. Ser capaz de controlar el estrés es clave para lo que subyace a la resiliencia. Y un cuerpo sano va a lidiar mucho mejor con el estrés.

Otras herramientas son emocionales, como expresar sus sentimientos en vez



de reprimirlos. Mirar el problema desde diferentes ángulos también puede ser de ayuda. Por ejemplo, puede ver una situación estresante como una oportunidad para desarrollarse, en vez de pensar en ella como una amenaza. Pregúntese: ¿Qué puedo aprender de esta situación?

Satisfacer sus propias necesidades puede, igualmente, marcar la diferencia. Usualmente estamos tan ocupados intentando cuidar de otras personas que no nos cuidamos bien a nosotros mismos. Es importante que cada día haga algo que disfrute. Muchas personas se sienten culpables por eso. Pero esto realmente nos ayuda a reponer nuestras reservas emocionales, al igual que una comida llena nuestras reservas físicas.

En momentos de estrés, cuidarse a uno mismo es lo opuesto al egoísmo. Los adultos que se toman un tiempo para ellos mismos pueden ayudar mejor a alimentar la resiliencia en los niños. Una de las mejores cosas que cualquier padre o madre pueden hacer por su hijo es asegurarse de que ellos mismos estén bien y saludables. Eso hace que sea mucho más fácil brindar el apoyo que su hijo necesita.

Aproveche los recursos

Otra parte de la resiliencia consiste en utilizar los recursos que están a su disposición. La presencia de la resiliencia en una persona está relacionada con los apoyos que la rodean. Por ejemplo, se ha descubierto que crecer en un vecindario muy pobre puede cambiar la manera en la que el cerebro de un niño se desarrolla. Pero cuando los adultos de la comunidad trabajan juntos para apoyar y vigilar a los niños del vecindario, esto ayuda a proteger el cerebro de los niños a pesar de sus circunstancias. Los niños pueden ser resilientes porque tienen estas cosas alrededor de ellos que promueven la resiliencia.



Foto de Kampus Production: <https://www.pexels.com/es-es/foto/amigos-sentado-jugando-parque-8954824/>

Los adultos de apoyo no tienen por qué ser un padre, una madre o un pariente, aunque a menudo lo son. Algunos niños no tienen familias que los apoyen. La persona que les brinda apoyo también puede ser un maestro o alguien que sea importante para ellos. Es solo una persona en la que sienten que pueden confiar.

Muchos factores protectores para estos jóvenes adultos provienen de la cultura de su comunidad. El acceso a recursos culturales combinados con la habilidad para usarlos es lo que ayuda a reducir el riesgo de suicidio.

Elija sus herramientas

Las herramientas que mejor ayudan a contrarrestar el estrés pueden variar de una situación a otra. A veces tiene un factor de estrés en el que tiene que actuar y resolver el problema. Pero para otros tipos de factores de estrés, quizás necesite apoyo emocional. Una forma de pensar en la resiliencia puede ser: ¿Cómo se puede combinar lo que se necesita con el tipo de herramientas que se tiene?

En cierto modo, la práctica hace al maestro. Esté atento de lo que le resultó útil en los momentos de estrés. Pregúntese: ¿Cómo lidió con eso? ¿Escogió una estrategia saludable?

¿Cómo podrían haberle ayudado otras personas? Eso puede prepararlo para la siguiente experiencia, que puede ser más difícil.

Elecciones sabias

◆ Refuerce la resiliencia

Cuidar el cuerpo, el cerebro y las conexiones sociales puede ayudarlo a recuperarse del estrés.

◆ Desarrolle hábitos físicos saludables.

La alimentación saludable, la actividad física y el sueño regular pueden mejorar su salud física y mental.



Foto de Andrius Placzkio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/diversos-amigos-jolies-tomando-selfie-en-el-parque-3776813/>

- ◆ Tómese un tiempo para usted. Haga de cuidarse a sí mismo parte de su rutina diaria. Tómese el tiempo de notar los buenos momentos o de hacer algo que le guste, como escuchar música.
- ◆ Mire el problema desde diferentes ángulos. Piense en las situaciones difíciles como oportunidades de crecimiento. Trate de ver el lado positivo de las cosas. Aprenda de sus errores y no insista en ellos.
- ◆ Practique la gratitud. Dedique tiempo a anotar las cosas por las que dar las gracias cada día.
- ◆ Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida. Piense en cómo guiar su vida según los principios que son importantes para usted.
- ◆ Aproveche sus conexiones sociales y su comunidad. Rodéese de personas positivas y saludables. Pida información o ayuda a sus amigos, familiares o miembros de confianza de su comunidad cuando lo necesite. Busque prácticas culturales que considere que le ayudan en momentos de estrés.
- ◆ Obtenga ayuda para trastornos de salud mental y uso de sustancias. Hable con un profesional de la salud si tiene problemas para afrontar la situación.



Foto de SHVETS production: <https://www.pexels.com/es-es/foto/oficina-sin-rostro-dentro-trabajo-776036/>

Todo el mundo atraviesa situaciones difíciles en la vida. Pero muchas cosas le pueden ayudar a sobrevivir — e incluso florecer — durante los periodos de estrés. No hay un planteamiento único. Aprender maneras sanas de salir adelante y cómo recurrir a los recursos de su comunidad puede ayudarle a desarrollar su capacidad de recuperación.

Referencia:

<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/alimente-su-resiliencia>



La enfermedad celíaca

Foto de Nataliya Vaitkevich: <https://www.pexels.com/es-es/foto/pan-mujer-comiendo-sujetando-5641673/>

La enfermedad celíaca es un trastorno digestivo y autoinmunitario crónico que daña el intestino delgado. La enfermedad se desencadena al ingerir alimentos que contienen gluten. Los expertos estiman que alrededor del 1 por ciento de las personas en todo el mundo tienen enfermedad celíaca.

Alimentos y bebidas que contienen gluten

El gluten es una proteína que se encuentra de manera natural en ciertos granos, incluidos:

- trigo y tipos de trigo, como duro, emmer, sé-mola y espelta
- cebada, encontrada en la malta, extracto de malta, vinagre de malta y levadura de cerveza
- centeno

- triticale, un cruce entre trigo y centeno.

El gluten se encuentra en alimentos que contienen ingredientes elaborados a partir de estos granos, incluidos productos horneados, mezclas para hornear, panes, galletas, pasteles, cereales y pastas. Las bebidas como cervezas tipo lager o ale, licores aromatizados y bebidas de malta también pueden contener gluten. Los ingredientes y aditivos de muchos alimentos como colorantes, aromatizantes, almidones y espesantes se preparan con cereales que contienen gluten. Estos ingredientes se agregan a muchos alimentos procesados, incluidos los alimentos en cajas, empaquetados, enlatados, congelados o preparados. Incluidos dulces, condimentos, salchichas y embutidos, helados, aderezos para ensaladas y sopas.

Muchos productos contienen gluten, como bálsamos y lápices labiales, pastas dentales, suplementos vitamínicos y nutritivos y, en raras ocasiones, medicamentos.

Síntomas

Si una persona tiene enfermedad celíaca, es posible que tenga problemas digestivos u otros síntomas. Los síntomas digestivos son más comunes en los niños que en los adultos.



Foto de Mariana Kurnyk: <https://www.pexels.com/es-es/foto/pan-redondo-sobre-superficie-blanca-1775030/>

Los síntomas digestivos de la enfermedad celíaca podrían incluir:

- distensión abdominal
- diarrea crónica
- estreñimiento
- gases
- intolerancia a la lactosa debido a daños en el intestino delgado
- heces blandas, grasosas, voluminosas y con mal olor
- náuseas o vómito
- dolor abdominal

Para los niños con enfermedad celíaca, no poder absorber los nutrientes en un momento en el que son tan importantes para el crecimiento y el desarrollo normales puede causar:

- daño al esmalte de los dientes permanentes
- retraso de la pubertad
- retraso en el desarrollo
- cambios en el estado de ánimo o sensación de molestia o impaciencia
- crecimiento lento y baja estatura
- adelgazamiento

Algunas personas con enfermedad celíaca tienen síntomas que afectan otras partes del cuerpo. Estos síntomas incluyen:

- dermatitis herpetiforme

- fatiga o cansancio
- dolor en las articulaciones o los huesos
- problemas de salud mental, como depresión o ansiedad
- síntomas manifestados en el sistema nervioso, como dolores de cabeza, problemas de equilibrio, convulsiones, o neuropatía periférica
- problemas reproductivos en mujeres adultas y niñas, que podrían incluir infertilidad, retraso en el inicio de los periodos menstruales, ausencia o repetición de los periodos menstruales, abortos espontáneos
- infertilidad masculina
- síntomas que involucran la boca, como aftas; boca seca, o una lengua roja, lisa y brillante.



Causas

Las investigaciones sugieren que la enfermedad celíaca solo se presenta en las personas que tienen ciertos genes y comen alimentos que contienen gluten.

Genes

La enfermedad celíaca casi siempre se presenta en personas que tienen uno de dos grupos de variantes genéticas normales, conocidas como DQ2 y DQ8. Es muy poco probable que las personas que no tienen estas variantes genéticas desarrollen la enfermedad celíaca. Aproximadamente el 30 por ciento de las personas tienen las variantes genéticas DQ2 o DQ8.

Sin embargo, solo alrededor del 3 por ciento de las personas con las variantes genéticas DQ2 o DQ8 desarrollan la enfermedad celíaca.

Gluten

El consumo de gluten desencadena la respuesta anormal del sistema inmunitario que causa la enfermedad celíaca. Sin embargo, no todas las personas que tienen las variantes genéticas DQ2 o DQ8 y comen gluten desarrollan la enfermedad. Las investigaciones sugieren que entre los niños con una predisposición genética a la enfermedad, aquellos que consumen más gluten en la primera infancia podrían correr un mayor riesgo de padecer la enfermedad.

Otros factores

Los investigadores están estudiando otros genes que podrían aumentar la probabilidad de desarrollar la enfermedad celíaca.

Por ejemplo, las investigaciones sugieren que un mayor número de infecciones en la temprana edad y ciertas infecciones del aparato digestivo podrían aumentar el riesgo. Los expertos también creen que los cambios en el microbioma, que son las bacterias del tubo digestivo que ayudan con la digestión, podrían influir en el desarrollo de la enfermedad celíaca.



Foto de Pícalbay: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-pellicar-la-nariz-primer-plano-foto-262218/>

Diagnóstico

Los médicos usan la información de la historia clínica del paciente y los antecedentes de su familia, un examen físico, un examen dental y los resultados de las pruebas médicas para buscar señales de que el paciente podría tener enfermedad celíaca.

Los médicos diagnostican la enfermedad celíaca con análisis de sangre y biopsias del intestino delgado. En algunos casos, una muestra de sangre se analizará para ver si hay grupos de variantes genéticas conocidas como DQ2 y DQ8. Si el paciente no tiene estas variantes genéticas, es muy poco probable que tenga enfermedad celíaca.

Es más probable que una persona desarrolle la enfermedad celíaca si alguien de su familia tiene la enfermedad. Es más común que se diagnostique la enfermedad celíaca en las mujeres que en los hombres. La enfermedad celíaca también es más común en personas que tienen ciertos trastornos cromosómicos, como síndrome de Down, síndrome de Turner y síndrome de Williams.

Complicaciones de la enfermedad celíaca

Las complicaciones a largo plazo de la enfermedad celíaca incluyen:

- osteoporosis acelerada o ablandamiento óseo, conocido como osteomalacia
- anemia
- desnutrición
- problemas del sistema nervioso
- problemas relacionados con el aparato reproductor
- Las complicaciones raras pueden incluir:
 - Adenocarcinoma, un tipo de cáncer del intestino delgado
 - daño hepático, que podría causar cirrosis o insuficiencia hepática
 - Linfoma no Hodgkin

Referencias:

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés). "Enfermedad Celíaca".

<https://www.nidDK.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/enfermedad-celíaca>



Foto de RINE Stock project: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-en-chaqueta-de-mezclilla-azul-sentada-junto-a-una-mujer-en-bata-blanca-Gigagood/>



HELP!

Trastorno Específico del Lenguaje

https://www.freepik.es/foto-gratis/ayudame-favor_26609026.htm#query=problemas%20del%20lenguaje&from_view=search&track=ais Imagen de Drazen Zigic en Freepik

El trastorno específico del lenguaje (TEL), es un trastorno de la comunicación que interfiere en el desarrollo de las habilidades del lenguaje en niños que no tienen pérdida de audición o discapacidad intelectual. El TEL puede afectar el habla, la capacidad para escuchar, la lectura y la escritura de los niños. Es uno de los trastornos del desarrollo más frecuentes y afecta aproximadamente a entre el 7% y el 8% de los niños que van al jardín de infantes (kínder). Por lo general, los efectos de este trastorno continúan en la edad adulta.

Causas

Se desconoce la causa del TEL, pero descubrimientos recientes sugieren que tiene un fuerte vínculo genético. Es más probable que los niños con TEL tengan padres y hermanos que también han tenido dificultades y retrasos en el habla, comparados con niños sin este trastorno. De hecho, del 50% al 70% de los niños con TEL tienen al menos un familiar con este trastorno.

Aprender más de un idioma a la vez no causa el trastorno específico del lenguaje. No obstante, el trastorno puede afectar tanto a niños multilingües como a niños que hablan un solo idioma.

Síntomas

A menudo, los niños con TEL se tardan más en empezar a hablar (alcanzan las etapas del desarrollo del lenguaje hablado más tarde que otros niños de la misma edad). Los niños en edad preescolar con TEL podrían:

- tardar más en agrupar palabras en oraciones, en comparación con otros niños;
- tener dificultad para aprender nuevas palabras y conversar;
- tener dificultad para seguir instrucciones, no porque sean tercos, sino porque no entienden bien las palabras que se les dicen;
- cometer con frecuencia errores gramaticales al hablar.



Aunque algunos niños que se tardan más en empezar a hablar, con el tiempo logran ponerse al día con sus compañeros, los niños con TEL tienen dificultades persistentes con el lenguaje.

Los síntomas comunes en los niños mayores y en los adultos con TEL incluyen lo siguiente:

- uso limitado de oraciones complejas,
- dificultad para hallar las palabras correctas,
- dificultad para entender un lenguaje figurado,
- problemas de lectura,
- narración y escritura desorganizadas,
- errores gramaticales y ortográficos frecuentes.

Diagnóstico

Si un médico, maestro o padre de familia sospecha que un niño tiene TEL, un patólogo del habla-lenguaje (profesional capacitado para evaluar y tratar a las personas con problemas de habla o de lenguaje) puede evaluar las habilidades lingüísticas del niño. El tipo de evaluación depende de la edad del niño y las preocupaciones que dieron origen a la evaluación.

Por lo general, una evaluación incluye:

- observación directa del niño,
- entrevistas y cuestionarios para padres o maestros,
- evaluaciones de la capacidad de aprendizaje del niño,

- pruebas estandarizadas sobre el desempeño actual del lenguaje.

Estas herramientas permiten que el patólogo del habla-lenguaje compare las habilidades de lenguaje del niño con las de sus compañeros de la misma edad, identifique dificultades específicas y planifique posibles objetivos del tratamiento.

Tratamiento

Un patólogo del habla-lenguaje debidamente acreditado es quien en general trata el trastorno específico del lenguaje. El tratamiento se puede recibir en el hogar, la escuela, clínicas privadas u hospitales ambulatorios.

Lo idóneo es identificar y tratar a los niños con TEL a una edad temprana, pero las personas



Foto de Kindel Media: <https://www.pexels.com/es-es/foto/amor-mujer-relacion-retrato-8550841/>

también pueden responder bien, independientemente de la edad en la que comiencen el tratamiento. Este depende de la edad y de las necesidades de cada persona. Comenzar el tratamiento temprano puede ayudar a los niños pequeños a:

- adquirir elementos faltantes de gramática,
- ampliar su comprensión y uso de palabras,
- desarrollar habilidades de comunicación social
- Para los niños en edad escolar, el tratamiento puede centrarse en comprender las instrucciones en el aula, lo que incluye ayudarles con problemas como:

- seguir las instrucciones,
- comprender el significado de las

- palabras que usan los maestros,
- organizar la información,
- mejorar las habilidades de hablar, leer y escribir.

Los adultos que comienzan trabajos nuevos, programas vocacionales o su educación superior pueden necesitar ayuda para aprender vocabulario técnico o mejorar las habilidades de escritura en el lugar de trabajo.

Duración del trastorno específico del lenguaje

El TEL es un trastorno del desarrollo, lo que significa que sus síntomas aparecen por primera vez en la infancia. Esto no quiere decir que el problema desaparece a medida que los niños crecen. Al contrario, es probable que el problema, que es evidente en la primera infancia, continúe, pero cambia con el desarrollo del niño.

El tratamiento temprano durante los años preescolares puede mejorar las habilidades de muchos niños con retrasos en el lenguaje, entre ellos aquellos con TEL. Es probable que los niños que ingresan al jardín de infantes con retrasos considerables en el lenguaje sigan teniendo problemas, pero ellos e incluso niños aún mayores todavía pueden beneficiarse del tratamiento.



Muchos adultos desarrollan estrategias para controlar los síntomas del trastorno específico del lenguaje. Esto puede mejorar su vida social, familiar y laboral diaria.

¿Es lo mismo el trastorno específico del lenguaje que un problema de aprendizaje?

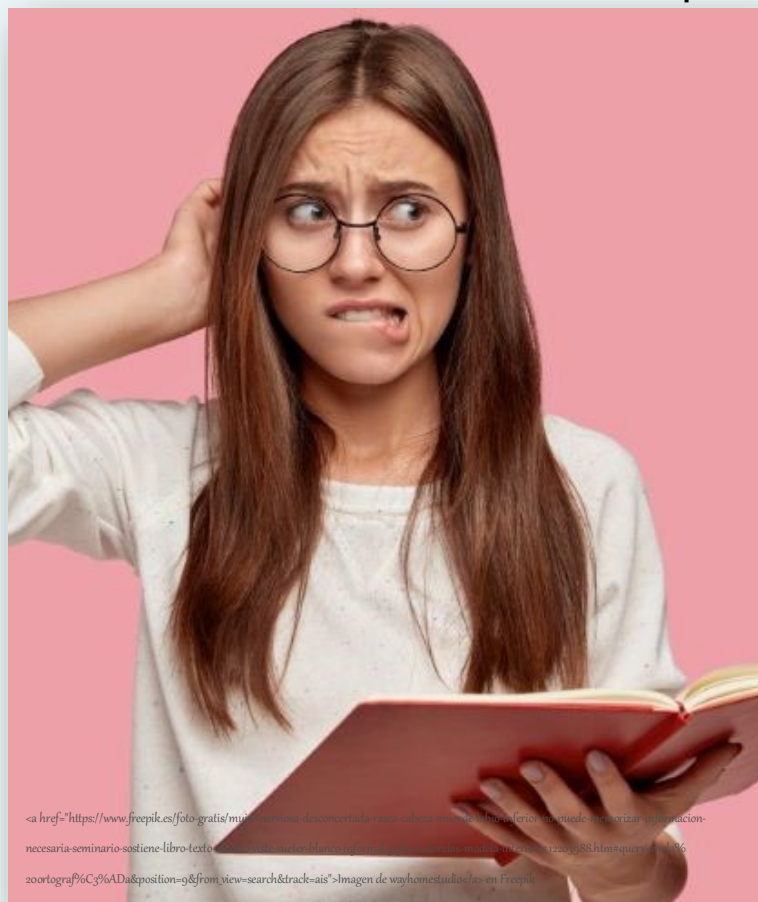
El TEL no es lo mismo que un problema de aprendizaje. No obstante, sí es un factor de riesgo para los problemas de aprendizaje, ya que tener dificultad con las habilidades básicas del lenguaje afecta el desempeño en el aula.

Esto significa que los niños con trastorno específico del lenguaje tienen una mayor probabilidad

de que se les diagnostique un problema de aprendizaje que los niños que no tienen este trastorno. Estos niños pueden tener dificultad para traducir las letras en sonidos que pueden leer. Sus habilidades de escritura pueden verse debilitadas por errores gramaticales, un vocabulario limitado y problemas de comprensión y de organización de pensamientos en oraciones coherentes.

Las dificultades con la comprensión del lenguaje pueden representar un reto para resolver problemas de matemáticas (expresados en palabras). Además, algunos niños con trastorno específico del lenguaje pueden mostrar indicios de dislexia.

Cuando llegan a la edad adulta, las personas con este trastorno tienen una probabilidad seis veces mayor de que se les diagnostiquen discapacidades de lectura y ortografía y cuatro veces mayor de que se les diagnostiquen discapacidades matemáticas que aquellas que no tienen trastorno específico del lenguaje.



Referencias

<https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Content%20Images/SpecificLanguageImpmmtSP-508.pdf>

INFOGRAFÍA

II

Derechos sexuales y derechos reproductivos

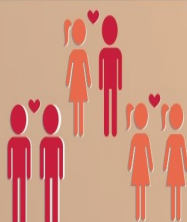
¿Sabías que...?

Todas las personas tienen derechos humanos universales que se encuentran reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte de los derechos humanos.



Expresar libremente la sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor sin ser juzgado.



Vivir una sexualidad sin violencia.

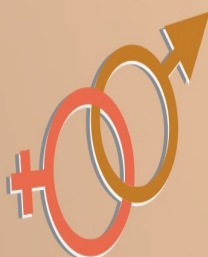


Obtener placer incluyendo el autoerotismo.

Los Derechos Sexuales

Se derivan de los derechos humanos, y están basados en la dignidad del ser humano.

Fueron creados para proteger el ejercicio de la sexualidad plena, libre, segura, responsable, sin violencia ni prejuicios de cada persona.

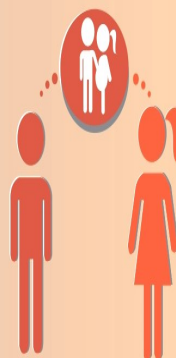


Los Derechos Reproductivos

Hacen referencia a las garantías y obligaciones que tienen todas las personas sobre su capacidad reproductiva.

Es decir a todo lo relacionado con la reproducción humana:

Poder decidir cuántas hijas e hijos tener y con quién.



Recibir la atención en salud reproductiva de acuerdo a sus necesidades.



Recibir el método anticonceptivo adecuado.



Recibir información, orientación, consejería y servicios solicitados en un ambiente de privacidad y confidencialidad.



¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Son especialmente para adolescentes y jóvenes y son gratuitos!

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CENTRO NACIONAL
DE EQUIDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment_data/filer/248470/II_Derechos_Sexuales_Derechos_Reproductivos.pdf

"Este programa es público ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."

TIPS DE SALUD

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS LOS IMPRESCINDIBLES

El botiquín debe ser una caja, bolsa, estuche o cajón limpio, duradero y espacioso, que garantice que su contenido está protegido del exterior y la suciedad. Debe estar colocado o guardado en un lugar seco y fresco y que sea conocido por todos los miembros de la familia o personas que vivan en la casa, pero que no resulte de fácil acceso para los niños.

No ha de tener cerradura ni cerrarse mediante contraseña o códigos, ya que en un momento de urgencia estos pueden resultar problemáticos. Conviene revisar todos los artículos periódicamente con el objetivo de descartar los que estén caducados o reponerlos que se hayan acabado. Si contamos con una relación de los elementos que guardamos en el botiquín, esta tarea será más sencilla.

Antisépticos. Previenen la infección evitando que los gérmenes penetren por la herida.

Vendas hemostáticas. Son útiles en el control de hemorragias. Conviene que sean de diferentes tamaños.

Elementos para hacer una cura de heridas. El agua oxigenada, las gasas esterilizadas, el suero fisiológico y el esparadrapo nos permitirán limpiar y curar una herida. Además, unas pinzas, tiritas, y unas pequeñas tijeras tampoco deben faltar, así como unos guantes de látex o vinilo.

Toallitas de alcohol. Debemos usarlas siempre antes de realizar una cura, para desinfectar nuestras manos. Y nunca aplicarlas directamente sobre las heridas.

Pañuelo triangular. Resulta un elemento de mucha utilidad para varias situaciones, como cubrir heridas o quemaduras o improvisar un cabestrillo o un vendaje. Puede tener un tamaño aproximado de 140x100x100 cm.

Listado de teléfonos de urgencias de la zona. Una pequeña tarjeta con los números del pediatra o médico de familia, la ambulancia e incluso la policía o los bomberos.

Nuestra medicación habitual. Si utilizamos de forma crónica una medicación, es interesante que junto a ella guardemos un papel en el cual indiquemos los medicamentos que tomamos, la dosis y los momentos en los que los tomamos. En caso de urgencia, nuestros familiares pueden indicar y conocer la medicación que tomamos.

Analgésicos. Suelen emplearse habitualmente en caso de dolor, fiebre o inflamación (por ejemplo, en el caso de contusiones).

Antihistamínicos. Debemos contar con ellos, sobre todo en caso de que seamos alérgicos, tanto a plantas como a alimentos.

Antigripales. Los antigripales son medicamentos que asocian varios principios activos y debemos escoger aquellos que se ajusten más a nuestras necesidades.

Antidiarreicos. Pueden utilizarse con el fin de evitar la deshidratación, causada por las diarreas, en el caso de que se produzca una gastroenteritis. Sin embargo, este tipo de fármacos son aconsejables sólo en caso de viajes. En general, los antidiarreicos no deben emplearse sin consultar al médico/ farmacéutico.

Termómetro. Nos servirá para cerciorarnos de la temperatura exacta y, si tenemos fiebre, nos indicará cuando será necesario tomar un medicamento antitérmico.

Referencia:

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/botiquin-en-casa/>



Imagen de: <https://pixabay.com/es/users/>

03	Día de la Higiene
04	Día Mundial de la Salud Sexual
05	Día Mundial Contra el Mieloma Múltiple
07	Día Mundial de Concienciación de Duchenne
08	Día Mundial de la Fibrosis Quística
09	Día Mundial de los Primeros Auxilios
10	Día Internacional para la Prevención del Suicidio
12	Día Internacional de Acción Contra la Migraña
13	Día Mundial de la Sepsis Día de la Concienciación sobre la Enfermedad Celiaca
15	Día Mundial de la Concientización sobre el Linfoma
21	Día Mundial del Alzheimer
22	Día Mundial de la Leucemia Mieloide Crónica
23	Día Mundial del Síndrome de las Piernas Inquietas Día Internacional de las Personas Sordas
24	Día Mundial del Cáncer de Tiroides
26	Día Mundial de Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes
28	Día Mundial Contra la Rabia Día Internacional del Síndrome Arnold Chiari
29	Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria
30	Día Internacional de la Concienciación sobre el Trastorno Específico del Lenguaje (TEL)
https://yiminshum.com/fechas-medicina-salud-sanitaria-2023/	

CITA CÉLEBRE

"La actividad física y el contacto social son los dos grandes antidepresivos."

Christophe André



https://depor.com/mexico/local-mx/frases-por-el-dia-de-la-salud-mental-2022-imagenes-y-mensajes-para-compartir-por-facebook-whatsapp-y-redes-sociales-este-10-de-octubre-dia-mundial-de-la-salud-mental-dmh-world-mental-health-day-wfjnh-mexico-mx-noticia/?ref=depr#google_vignette

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD	
Jurisdicción Sanitaria VII Carretera Antiguo Aeropuerto S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30790	962 628 6886
ISSSTE, Clínica Hospital "Dr. Roberto Nettel Flores" Av. Tuxtpec y Oaxaca s/n. Fracc. Francisco Villa. Tapachula, Chiapas, C.P. 30740	962 626 1927
IMSS Hospital General en Tapachula Anillo Periférico, Esq. Carretera Costera. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 626 1915
ISSTECH Clínica Hospital Tapachula 5ta Ave. Sur y 20 Calle Oriente S/N. Tapachula, Chiapas.	962-625-3063
Cruz Roja Delegación Tapachula 9A Norte N/A. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 626 7644
Hospital General Tapachula Finca, Carretera Federal Tapachula - Puerto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula.	962 810 6080
Hospital Regional de Alta Especialidad "Ciudad Salud" Ctra. Tapachula Puerto Madero S/N km. 15 + 200, Carretera Federal 225, Col. Los Toros, 30830	962 620 1100
Centro de Integración Juvenil 9a. Av. Norte No. 166. Col. Fracc. Jardines del Tacaná. Tapachula, Chiapas. C.P. 30720	962 626 1653
Unidades de Especialidades Médicas, Centro de Atención Primaria a las Adicciones (UNEME CAPA I) Calle Vicente Guerrero, sin número. Colonia la antorcha. Tapachula, Chiapas. CP 30798. Casi esquina con Boulevard Akishino	9626284075
Unidades de Especialidades Médicas, Centro de Atención Primaria a las Adicciones (UNEME CAPA II) Carretera antiguo aeropuerto, explanada del Hospital General, sin número. Tapachula, Chiapas. CP 30790	9626284029
Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS) Calle Vicente Guerrero Lote 1 esq. con Boulevard Akishino. Fraccionamiento la Antorcha Tapachula Chiapas. CP 30798	962 628 4076
Protección Civil Municipal Carretera Puerto-Chiapas Km 6.3, Ejido Llano de la Lima. Tapachula, Chiapas, C.P. 30798	962 626 1085
Bomberos Tapachula 8a Avenida Sur S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 625 2065
EMERGENCIAS	911